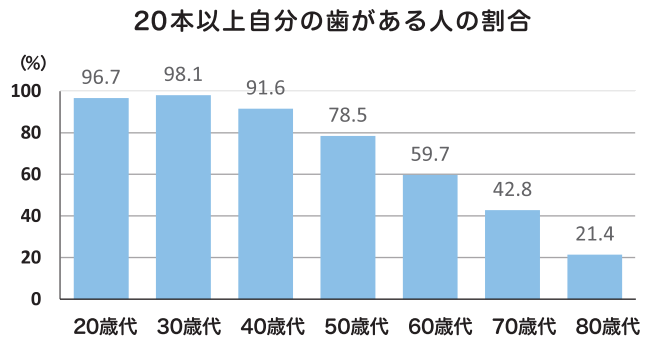


歯と口腔の健康づくりの推進

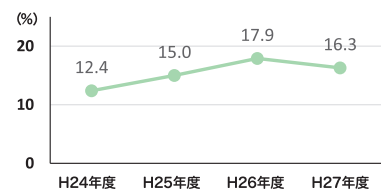
う蝕・歯周病を予防して、いつまでも自分の歯でおいしく食べよう! かかりつけ歯科医をもとう!

- 歯と口腔の健康を保つことは、毎日の楽しみである食事や会話の基礎となり、生活の質(QOL)の維持・向上に役立ちます。また、肥満や糖尿病などの疾病予防、高齢者の肺炎などの感染症予防、低栄養や認知症予防などにもつながります。定期的に歯科検診を受けて、いつまでも自分の歯でおいしく食べましょう!



評価項目	現状値	目標値
40歳代で進行した歯周炎を有する人の割合	23.0%	20.0%
歯間清掃用具を使用する人の割合	29.5%	35.0%
かかりつけ歯科医がある人の割合	—	80.0%
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合	21.4%	25.0%

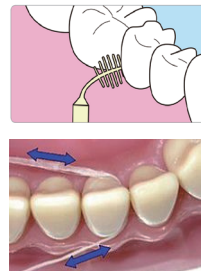
歯周疾患検診受診率の推移



歯間清掃用具も一緒に使ってみませんか?

歯ブラシを使用して歯をみがきますが、実は歯ブラシだけでは十分にきれいにはなりません。

歯間ブラシや糸ようじなどの歯間清掃用具も一緒に使用することで、歯周病などの予防につながります。



広島県歯科医師会
オリジナルイメージキャラクター
“はっぼくん”
安芸高田市バージョン

「ロコモティブシンドローム」の予防に取り組んでいますか?

「ロコモティブシンドローム」とは、運動機能が低下し、自立度が低下する状態で、介護が必要となる危険性が高くなることをいいます。予防するためには、バランスのよい食事と自分にあった運動を行うことが大切です。



「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」のことを知っていますか?

「COPD」は、たばこの煙などに含まれる有害物質や発がん性物質を吸入することで、肺に炎症がおり、肺の細胞が修復と炎症を繰り返すうちに細胞の弾力性や収縮力が低下し、呼吸困難などが生じます。症状が進行すると、酸素吸入が必要となる場合もあります。予防するためには、禁煙が最も大切です!!

