

前橋市健康増進計画

健康まえばし21 (第2次計画)

令和3年度



健康まえばし21

後期計画 [2019~2023年度]

健康まえばし21は、市民一人一人の主体的な健康づくりを推進するための計画です。

生涯を4つのライフステージに分け、健康づくりの7分野ごとに具体的な取組を提案しています。

今年度は7分野の健康づくりから「**歯と口の健康**」の情報をお届けします。

健康目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小 生活習慣病の予防・重症化予防

年代別目標

妊娠・乳幼児・学齢期
青年期 (18歳~)
壮年期 (40歳~)
高齢期 (65歳~)

親子で規則正しい生活をする
自ら健康的な生活をする
将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する
住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活する

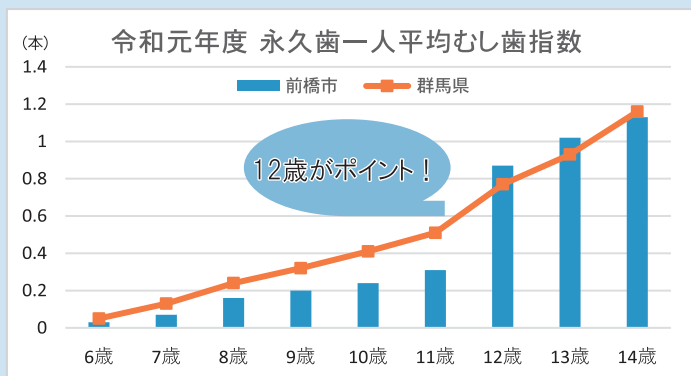


基本理念

地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

健康豆知識

■ 12歳を境に県の平均むし歯指数を越えています！



むし歯指数: 永久歯における一人平均のむし歯の経験本数 (学校歯科保健調査より)

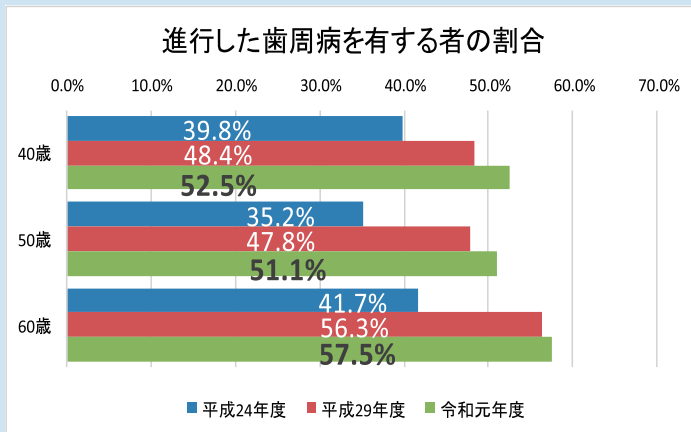


どうしてなんだろう...?
部活のスポーツドリンク?
塾通いが始まって生活が不規則に?
おやつをだらだら食べるから?

中学生と保護者の方へ

中学生になると忙しい!
でも、半年に1回は歯医者さんに行こう!

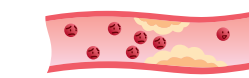
■ 約半数の方が進行した歯周病を持っています！



(前橋市 成人歯科健康診査より)

■ 歯周病は全身の病気に影響します！

動脈硬化



血管に入った歯周病の原因菌がリスクを高めます

糖尿病



HbA1c...

歯周病と糖尿病はお互いを悪化させます

脳 脳梗塞
認知症

心臓 心筋梗塞
心内膜炎

肺 肺炎

他に...

がん、肥満、骨粗鬆症
妊娠中の方は早産や低体重児の原因にもなります

令和3年度

健康まえばし21 健診標語

「健診が 健康支える 道標」

(大利根町・山本 千賀子さん)

成人歯科健康診査

全身の健康はお口から。忘れずに受診しましょう。



対象: 今年度下記年齢になる方
20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳
50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

期間: 当該年度の2月末日まで

5月に受診シールが郵送されます

12cm×23.5cm

※前年度75歳になった方は、「後期高齢者歯科健康診査」等があり、別途、受診券が送付されます

この計画を推進するため、地域と行政をつなぐパイプ役である「保健推進員」、食を通じた活動を行う「食生活改善推進員」にご協力をいただいています。

年代別目標 むし歯や歯周病を予防し、健全な口腔機能の獲得を目指します

妊娠期・乳幼児期・学齢期

- お母さんのお腹の中で歯は育っています
妊娠中の栄養状況がお子さんの歯の質に影響します
つわりが落ちたらバランスよく食べましょう

●お口育て3ポイント

1. 正しい姿勢で食事
2. 噛み応えのある食事
3. 楽しくおしゃべり



- 食べたらみがく！
一生使う大事な歯、給食の後も歯をみがこう！

幼児期のセルフケア



少なくとも10歳ころまで仕上げみがきをしてもらいます



学齢期のセルフケア

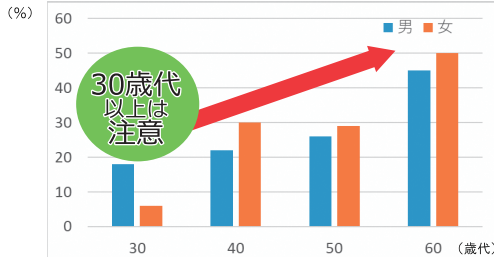


年代別目標 むし歯や歯周病を予防し、口腔機能を維持します

青年期・壮年期

●30代から気になる根元むし歯（根面う蝕）

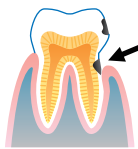
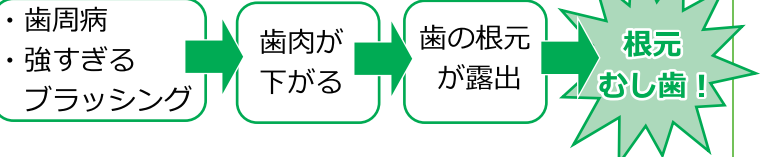
未処置および処置歯有病者率（歯肉退縮がある者での割合）



※杉原直樹・高柳敦史監著 『「サイエンス」×「超高齢社会」で紐解く根面う蝕の臨床戦略』2018より

！ 歯科医院での年2回のメンテナンスを受けましょう

●歯の根元は弱い＝むし歯になりやすい！



根面う蝕

青年期のセルフケア



壮年期のセルフケア

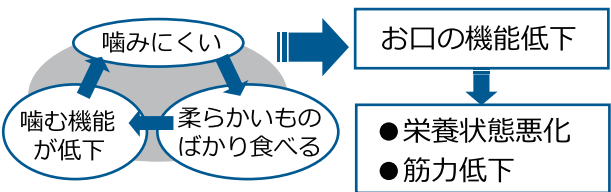


年代別目標 むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の低下を防ぎます

高齢期

●早めに対処！オーラルフレイル(お口の機能の衰え)

- 半年前と比べて固い物が食べにくい
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の乾きが気になる



●大切なのは口腔ケア

自宅でのセルフケアと定期受診を！

高齢期のセルフケア

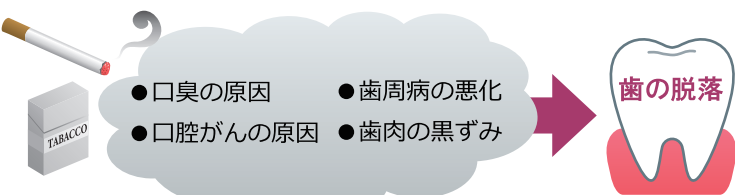


ピンシャン！お口アップ体操

- ①唇を横に引く つき出す
- ②舌を出す 引っ込める
- ③唾液腺 マッサージ



たばこは歯肉の血行を悪くし、歯周病を悪化させます



禁煙と歯の手入れで 歯周病の悪化を防げます！

禁煙外来の成功率は7～8割 やめたい方はこちら

禁煙外来 検索
出典：日本禁煙学会、日本医師会



前橋市保健センターでも禁煙支援をしています

お問い合わせ 前橋市健康増進課（前橋市保健センター内）

前橋市朝日町三丁目36-17 TEL027-220-5708（直通）

FAX027-223-8849