

令和
3年度

前橋市健康増進計画 健康まえばし21 (第2次計画)



後期計画 [2019~2023年度]

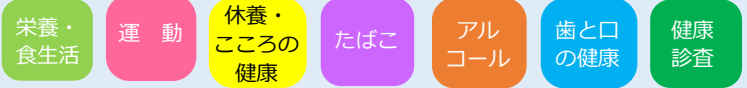
健康まえばし21は、市民一人一人の主体的な健康づくりを推進するための計画です。
生涯を4つのライフステージに分け、健康づくりの7分野ごとに具体的な取組を提案しています。
今年度は7分野の健康づくりから「**歯と口の健康**」の情報をお届けします。

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 親子で規則正しい生活をする
青年期 (18歳~) 自ら健康的な生活をする
壮年期 (40歳~) 将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する
高齢期 (65歳~) 住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活する



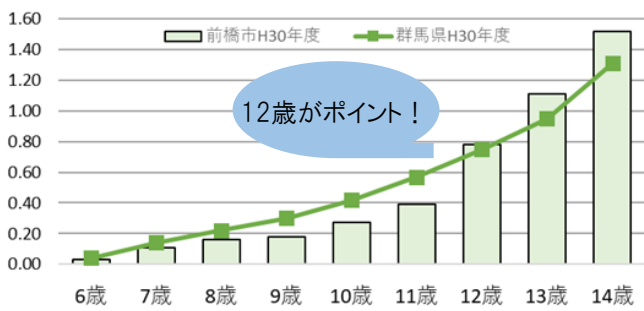
基本理念

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超えます！

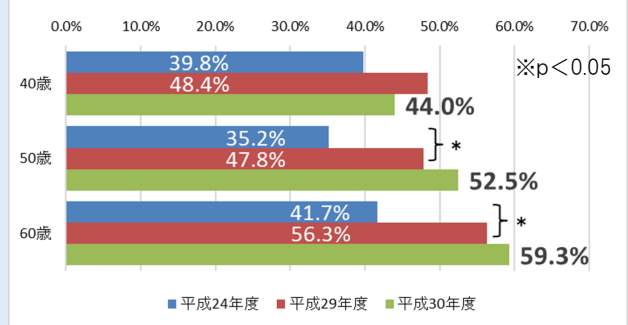
(本) 永久歯一人平均むし歯指数 (平成30年度)



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)

■ 約半数の方が進行した歯周病を持っています！

進行した歯周病を有する者の割合



(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



歯周病は糖尿病を悪化させ糖尿病は歯周病のリスクを高めます。

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。



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?

大人も子どもも☑で確認！セルフケア

- 1日3回磨いている
- 歯ブラシの持ち方は鉛筆持ち
- 「ハブラシの毛先が開かないくらいの軽い力」でブラッシング
- フロスなどハブラシ以外の歯間清掃用具を使っている
- 予防のため、定期的に歯科医院へ受診している

具体的な取組は裏面をご覧ください! ⇒⇒⇒

令和3年度

健康まえばし21健診標語

(〇〇町・〇〇〇〇さん)

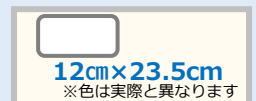
成人歯科健康診査

全身の健康はお口から。忘れず
に受けましょう。



対象: 今年度下記年齢になる方
20歳・25歳・30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

対象者には受診シールが入っています



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。つわりが落ちついたらバランスよく食べましょう。



●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→



●よく噛んで育てるお口のチカラ

正しい姿勢

●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



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→

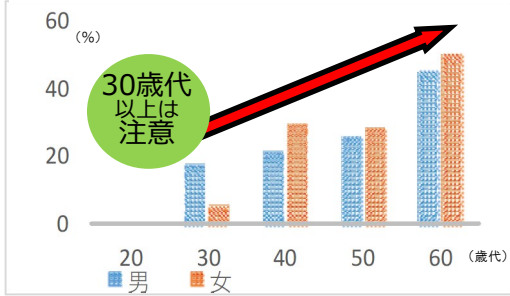


年代別目標 むし歯や歯周病を予防し、口腔機能を維持します

青年期・壮年期

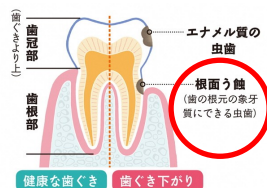
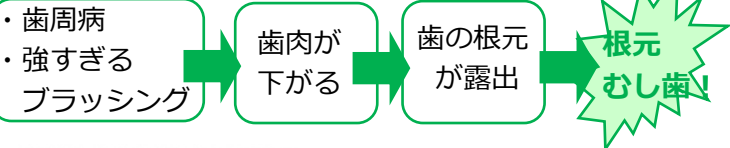
●30代から気になる根元むし歯(根面う蝕)

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

●歯の根元は弱い=むし歯になりやすい！



青年期のセルフケア→



壮年期のセルフケア→



！ 歯科医院での年2回のメンテナンスを受けましょう

↑印刷会社に作成依頼

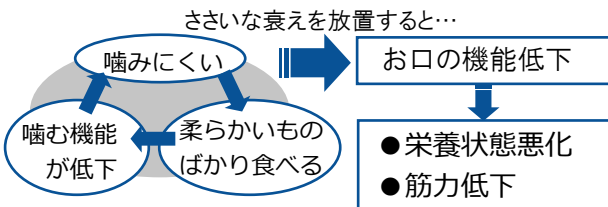
年代別目標 むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の低下を防ぎます

高齢期

●早めに対処！オーラルフレイル(お口の機能の衰え)

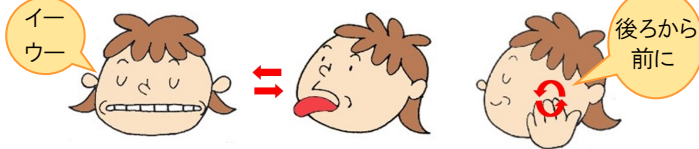
☞ 以下のような症状はありませんか？

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



●オススメ！お口アップ体操

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



お口アップ体操



高齢期のセルフケア



たばこ

たばこは歯肉の血行を悪くし、歯周病を悪化させます



- 口臭の原因
- 歯周病の悪化
- 口腔がんの原因
- 歯肉の黒ずみ



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