



## 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・学年期  
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

栄養・  
食生活

運動

休養・  
こころの  
健康

たばこ

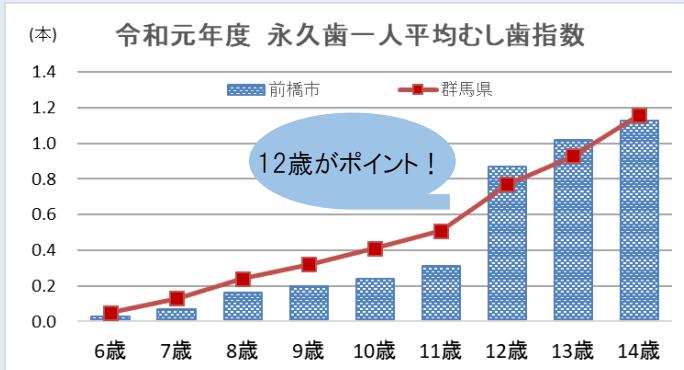
アル  
コール歯と口  
の健康健康  
診査

## 基本理念

地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

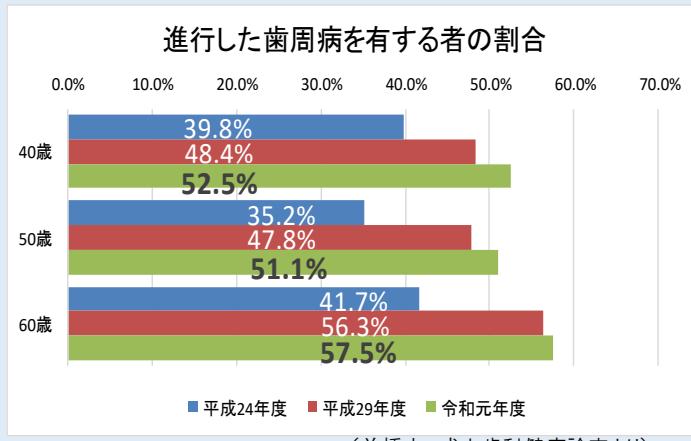
## 健康豆知識

## ■12歳を境に県の平均むし歯指数を超えます!



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!



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!

## ■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

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

「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。

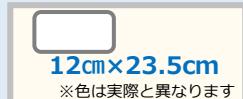


対象: 今年度下記年齢になる方

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



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る。



## 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

## ●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

## ●よく噛んで育てるお口のチカラ

## ●お口育て3ポイント

- 正しい姿勢で食事
- 噛み応えのある食事
- 楽しくおしゃべり

足底を床につける



## ●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

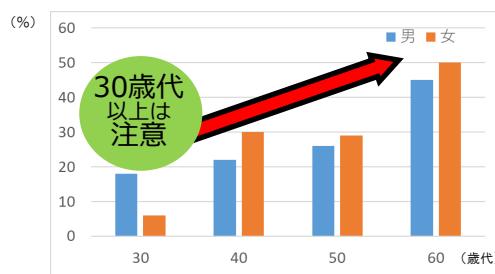


## 年代別目標

## むし歯や歯周病を予防し、口腔機能を維持します

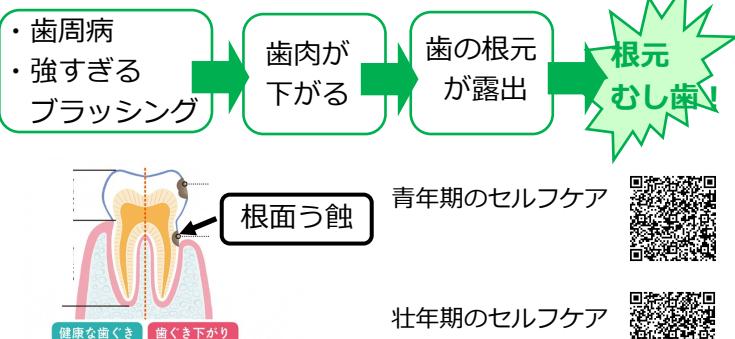
## ●30代から気になる根元むし歯（根面う蝕）

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）



！ 齢科医院での年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！

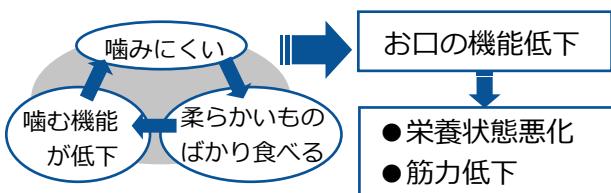


## 年代別目標

## むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の低下を防ぎます

## ●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
- お茶や汁物でもむせることがある
- 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

- 唇を横に引く  
つき出す
- 舌を出す  
引っ込める
- 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



- 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

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