

令和  
3年度

## 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、市民一人一人の主體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**

**年代別目標**

**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**

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

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

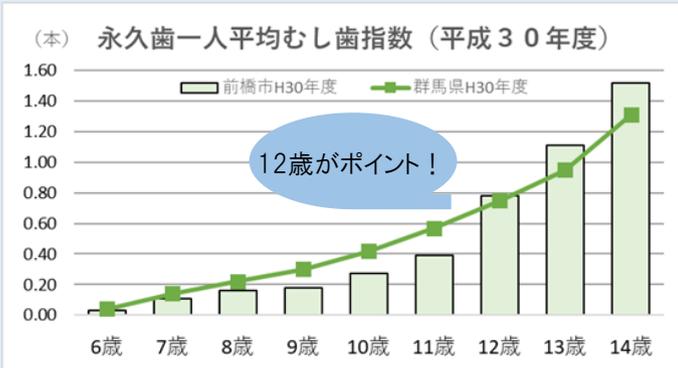
健康診査

基本理念

地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

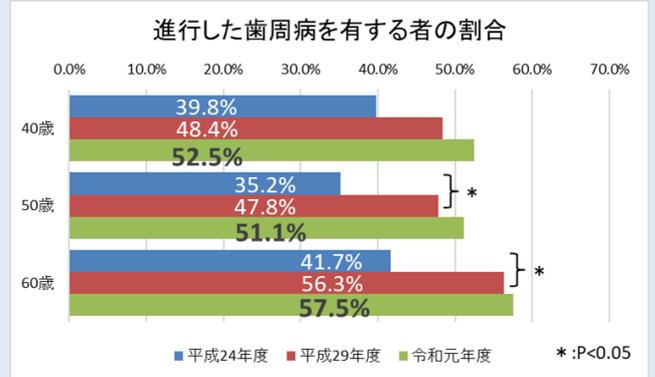
### 健康豆知識

■ 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！



(成人歯科健康診査より) \* : P<0.05



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

■ 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。

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)

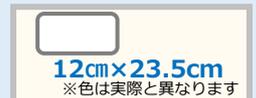
#### 成人歯科健康診査

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。

妊娠期・乳幼児期・学齢期

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。



●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！

●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



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→

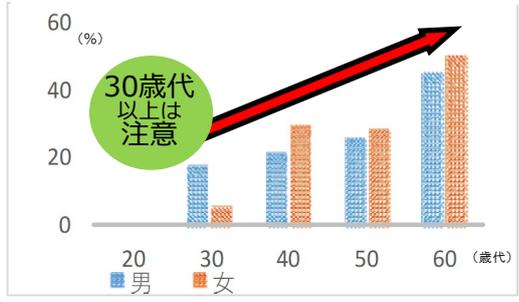


年代別目標 むし歯や歯周病を予防し、口腔機能を維持します

青年期・壮年期

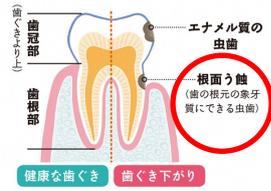
●30代から気になる根元むし歯(根面う蝕)

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

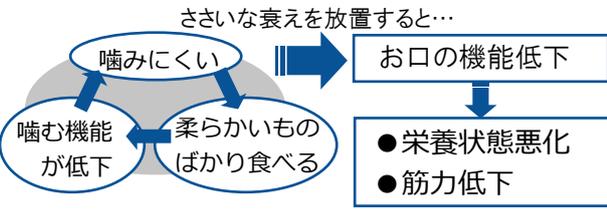
年代別目標 むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の低下を防ぎます

高齢期

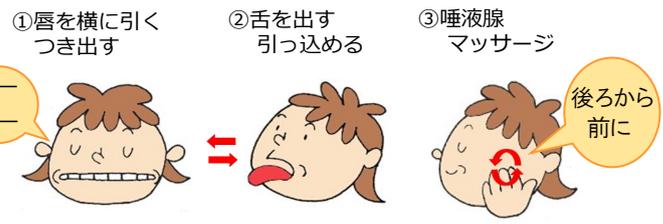
●早めに対処！オーラルフレイル(お口の機能の衰え)

☞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



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