

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

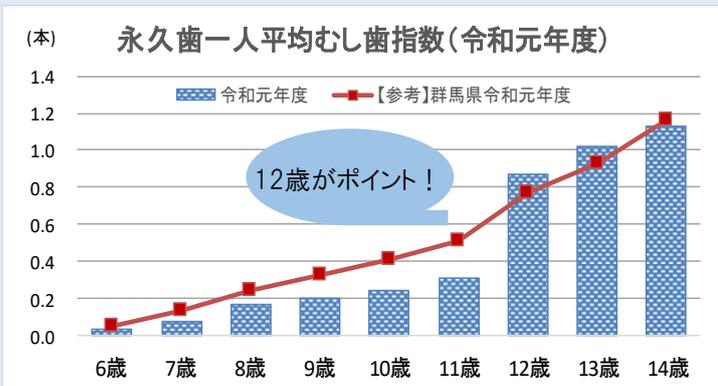
- 妊娠・乳幼児・学齢期 親子で規則正しい生活をする
- 青年期(18歳~) 自ら健康的な生活をする
- 壮年期(40歳~) 将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する
- 高齢期(65歳~) 住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活する

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！



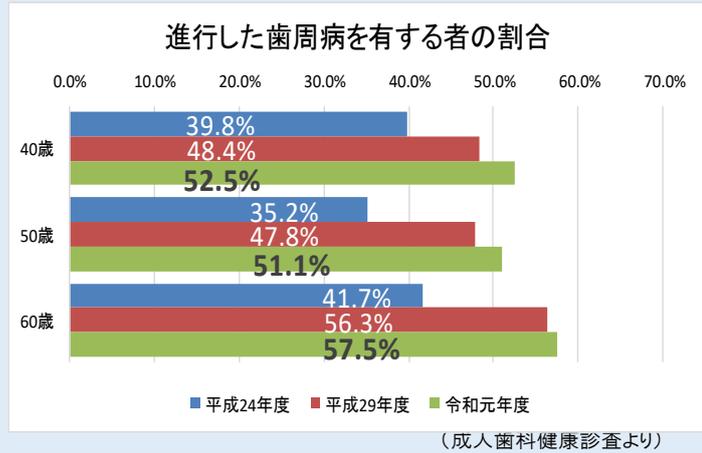
むし歯指数: 永久歯における一人平均のむし歯の経験本数 (学校歯科保健調査より)

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！



(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 (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・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

※色は実際と異なります

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！

●よく噛んで育てるお口のチカラ

●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



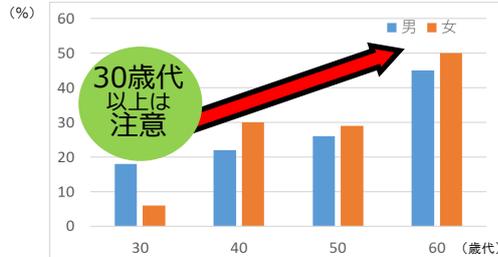
年代別目標

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！



青年期のセルフケア



壮年期のセルフケア



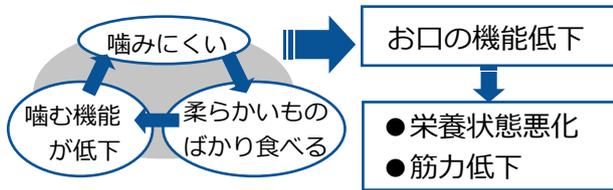
年代別目標

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

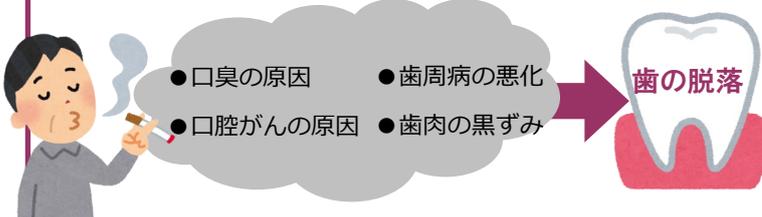


ピンシャン！お口アップ体操

- 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