

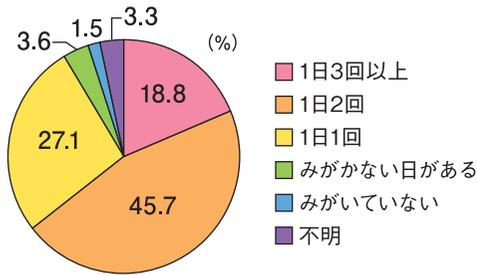
石川県民の状況

平成23年度県民健康調査結果より

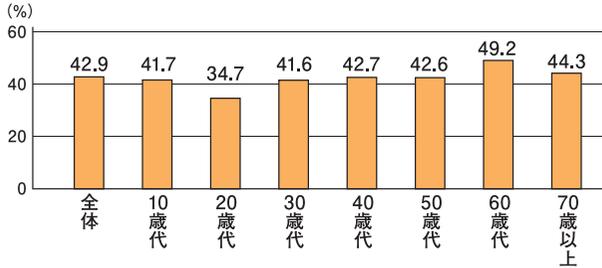
歯みがきの頻度

1日3回以上みがく人は、18.8%です。

食事の後は、歯みがきをしましょう。

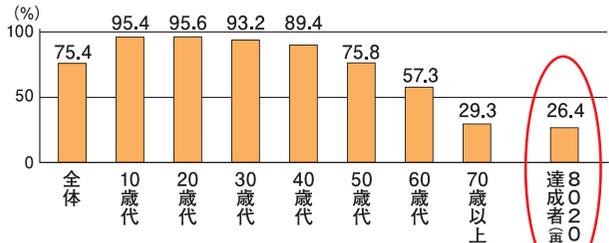


1年間に歯科検診を受けた人



1年間に歯科検診を受診した人は42.9%です。1年に1度は検診を受けましょう。

20本以上自分の歯がある人



8020達成者は26.4%です。20本以上歯を残して、なんでもおいしく食べましょう。

8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。



日本歯科医師会PRキャラクター

コラム もしものときのための対応

石川県は、平成19年3月に能登半島地震を経験しました。被災時には、不規則な生活や栄養状態の悪化、口の中の衛生状態の低下などが重なり、肺炎やインフルエンザ等をおこしやすくなります。

もしも、避難生活を送るような事態になっても、歯と口のお手入れを忘れないでください。

水が不足しているとき

洗口液を使ったり、歯ブラシを少量の水で濡らしてみがきましょう。

歯ブラシがないとき

タオルやティッシュなどで歯の表面をこすり、歯垢をおとしましょう。

だ液腺マッサージ

だ液腺マッサージはだ液の分泌を促します。
* だ液には、洗浄効果、抗菌作用があります。



① 耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)



② 顎下腺マッサージ

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)



③ 舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、あごの真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーツと押す。(10回)

<出典> 厚生労働省 e-ヘルスネット
石川県 災害時の健康管理活動マニュアル

石川県歯と口腔の健康づくり推進条例

が制定されました。

平成26年6月25日 公布・施行



「けんしんくん」

石川県のけんしん受診率向上と健康づくりを応援しています。

「石川県歯と口腔の健康づくり推進条例」は県、市町、保健医療等関係者、事業者、医療保険者等の関係者がお互いに連携協力しながら、県民の皆さんと共に、歯と口腔の健康づくりを推進する条例です。

条例の全文を県ホームページに掲載しています。

石川県健康福祉部健康推進課

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/shika.html>



歯と口腔の健康は、全身の健康につながります

食べるということは、生きるということです。

自分の歯で、毎日食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保ち、**健康寿命（生涯にわたり元気で自立して暮らせる期間）**を延ばすことにつながります。定期的に歯科検診を受け、歯と口腔の健康づくりにつとめましょう。



石川県ご当地よ坊さん

各世代の特徴

子ども

生後6か月ごろから乳歯が生え始め、3歳ごろに生えそろう。6歳ごろから永久歯に生えかわります。生えて間もない歯は弱く、むし歯になりやすいと言われています。



むし歯を放置すると永久歯の歯並びやあごの成長に影響をおよぼします。学齢期になると、歯肉炎も増えてきます。

成人

歯周病は30歳代以降、年齢とともに多くなります。生活習慣と深く関連があり、糖尿病と喫煙は歯周病の二大危険因子と言われています。



また、妊娠中は口の中が酸性にかたむきがちであったり、生活習慣が変化することにより歯周病にかかりやすいと言われています。

高齢者

かむ力や口の周りの筋力が低下し、だ液の分泌量が減ったり、味覚が変化すると言われています。

飲み込む力が衰えることにより、口の中の細菌や食べ物が誤って気管に入り、肺炎（誤嚥性肺炎）が起こりやすくなります。



歯と口腔の健康づくりのポイント - 6か条 -

● **正しく歯をみがきましょう。**歯ならびに合わせてブラッシングし、磨きづらい場所は**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**などを利用しましょう。特に乳幼児期は**仕上げみがき**をしてあげましょう。



● **間食の多い食生活では、むし歯の危険性が増加します。**
規則正しい食生活を心がけましょう。



● **歯の本数が減っても、失った部分に義歯（入れ歯）を入れるなどして、しっかりとめるように**しましょう。また、食事の後は義歯をよく洗いましょう。



● **かかりつけ歯科医**をもち、**定期的に**歯と口腔の健康診断と歯みがき指導、歯石除去等を受けましょう。



● **バランスのとれた食事**が大切です。**ゆっくりよくかんで**食べる習慣をつけましょう。



● **口腔ケア**（歯や口・舌の清掃、顔や舌の体操、だ液腺マッサージ等）によって、高齢者の誤嚥性肺炎、口腔の乾燥、口腔機能の低下を予防しましょう。

