



6月といえば虫歯予防デーです。現代人の約7割が歯や口の中に悩みを抱えているといわれています。みなさんは、歯や歯ぐきの健康に自信がありますか？もう一度、自分の歯の健康をチェックしてみましょう。

大切な大切な歯

歯のもっとも大きな役割は、食べ物をかむことです。歯は1本1本にそれぞれの役割があります。奥歯が1本なくなっただけでも、かむ力は約半分にまで低下してしまいます。

★歯のおかげでできること

- ① 脳の発達、ぼけの予防
- ② おいしく味わう
- ③ 肥満、生活習慣病の防止
- ④ 若く、生き生きとした表情
- ⑤ はっきりとした発音

★おいしくかむために必要な本数は？

- | | |
|-------|----------------|
| 0～5歯 | うどん |
| 6～17歯 | 豚肉 かまぼこ |
| 18歯以上 | たくあん たこ フランスパン |

元気な歯をつくろう「健康日本21」

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる21世紀を作ろうと、厚生労働省は「健康日本21」を掲げています。その中でも、「人生80年」というライフスタイルに合わせ、「80歳で20本の歯を残そう」という8020運動を進めています。



40歳以上の方が歯を失う原因

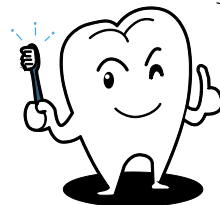
- 1位 歯周病(50%)
- 2位 虫歯(37%)
- 3位 その他(13%)

★歯周病のチェックポイント

- 歯ぐきがピンクでなく赤い色をしている
- 歯ぐきのはれている
- 歯ぐきから血が出ることもある
- だ液がねばねばしている
- 歯の浮く感じやむずむずしたりする
- 歯が長くなったとかんじる
- 臭がある
- かたいものがかみにくい
- 歯ぐきを押すと膿が出ることもある
- 歯がぐらつく

★虫歯の要因と予防

- 「歯の強さ」：よくかむ。
- 「虫歯菌」：虫歯菌を移さない。
- 「食べ物」：バランスの取れた食事。
- 「時間」：砂糖が虫歯菌と結びつく時間を与えない。歯磨きをわすれない。



歯科健診を受けて、虫歯や歯周病の予防・早期治療に努めましょう。

城里町役場 健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通)

☎029-288-3111(代表)

保健師まで