歯から始める健康づくり！

― 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です ―

歯と口の健康は、からだの健康を保ち、豊かな人生を送るために大切です。

「毎日きちんと歯を磨いている」…と自分では思っていても、歯ブラシが届きにくい奥の方や、歯を支えている歯肉までは、きちんと手入れができていないこともあります。

防府市の現状を見ると、『歯周病（またはその予備軍）』に該当する人が多くいることが分かります。

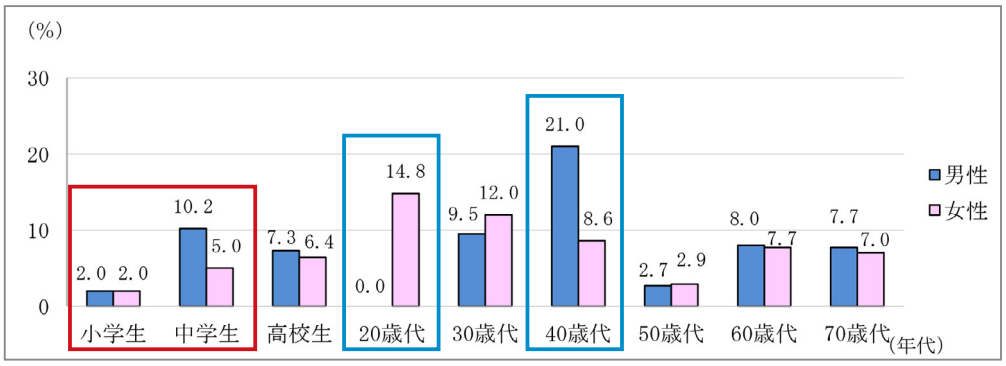
歯の正しいケアや治療を行わないままでいると、歯を支えている筋肉やあごの骨が徐々に弱まり、歯がぐらぐらになってしまう恐れがあります。最終的には歯を抜かないといけなくなる場合もあるのです。

自分の歯でなんでも噛めるということが、健康の維持・増進、病気の予防に繋がります。

まずは、自分の歯と口の健康に関心を持つことから始めてみましょう！

防府市の現状　－歯ぐきが赤く腫れたり歯みがきの時に出血する人の割合－

- 平成 26 年度防府市児童生徒のからだ、平成 26 年度計画（第 2 次）策定のためのアンケート調査から -



男女とも、歯ぐきが赤く腫れたり、歯磨きの時に出血したりする人が小学生から見られます。
また、成人になると、男性は 40 歳代、女性は 20 歳代で増加していることが分かります。

『健やかほうふ21計画(第二次)』推進委員会から

― 健康寿命を歯から延ばそう ―

歯と口には「食べる」・「話す」・「見た目の美しさ」の3つの機能があります。

『歯磨き』は歯を綺麗にするだけでなく、『健康』の維持にとても密接に関係しています。

歯を磨くことで、虫歯や歯周病を予防するだけでなく、風邪やインフルエンザの罹患率低下や、糖尿病のコントロールにも繋がります。健康に長生きするためには、歯の健康が欠かせないと言えます。

◆歯磨きの習慣化

食後数時間で口内に形成される歯垢は、歯磨きでかなり落とすことが出来ます。「食べたら磨く」を子どものころから習慣化してください。

◆痛くないときから歯科医院へ！

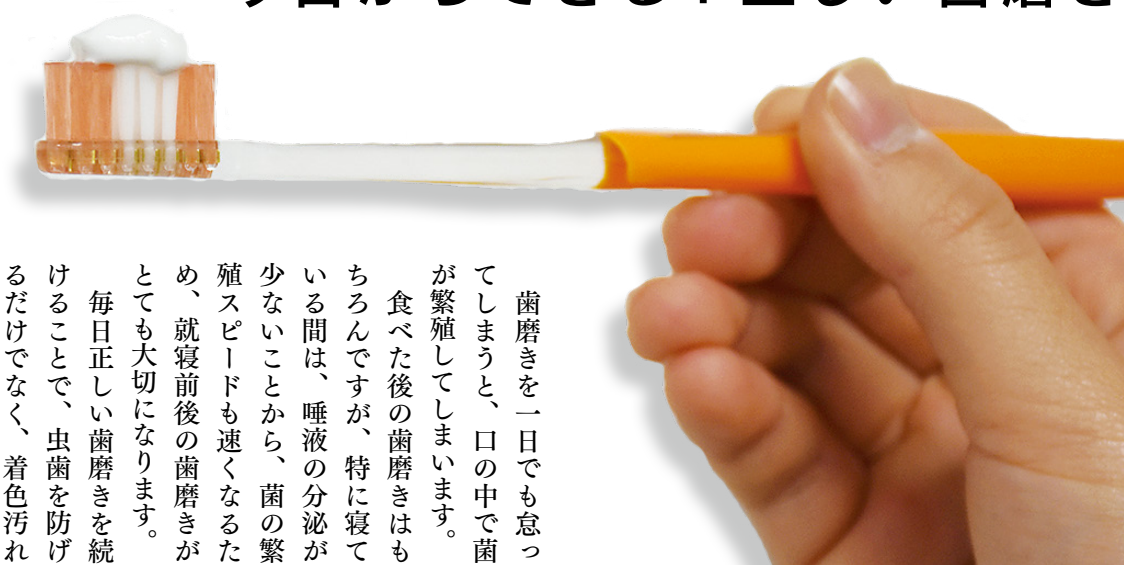
歯科医院で定期的に歯と口の健康をチェックすることで、虫歯や歯肉・口腔粘膜などの異常がないかを早期に発見できます。

健康寿命を延ばすということと、歯の健康の重要性について、広く市民の皆さんに知って頂きたいと考えています。

健やかほうふ21計画(第二次)推進委員
歯科医師
右田 克行先生

健康寿命…
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

今日からできる！正しい歯磨き



歯磨きを一日でも怠ってしまうと、口の中で菌が繁殖してしまいます。

食べた後の歯磨きはもちろんですが、特に寝ている間は、唾液の分泌が少ないことから、菌の繁殖スピードも速くなるため、就寝前後の歯磨きがとても大切になります。

毎日正しい歯磨きを続けることで、虫歯を防げるだけでなく、着色汚れもつきにくくなります。

次の点に注意して、健康な歯を保ちましょう！

基本は、歯ブラシを歯に直角にあて小刻みに！

奥歯の裏側は、歯の裏面を小刻みに！

かみ合わせの部分は、上面を前後に！

自分の歯でしっかりかんで食べることは、バランスのよい食生活を可能にするだけでなく、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防になり、全身の健康につながります。

子どもの頃から歯と口の健康に関心をもち、正しい歯みがき習慣を身につけ、歯の検診を定期的に受けましょう！

前歯の裏側は、歯ブラシを縦にあて上下に！

歯と歯茎の間は、毛先でかき出すように！

問 健やかほうふ21計画（第二次）推進委員会事務局【市保健センター・☎24－2161】