

体の健康は お口の健康から

問 健康推進課 健康づくり班 ☎(内線)3345

むし歯や歯周病は、決して口の中だけの問題ではありません。
糖尿病・肥満・肺炎・認知機能低下など多くの疾患の原因になることも……。
体を健康に保つために、お口の健康を考えてみませんか？

あなたの歯は何本？

「8020(ハチマルニイマル)運動」という言葉を聞いたことはありますか？
「硬い食品でもほぼ満身に噛むことができる『20本の自分の歯』を80歳以上になっても保とう」という運動です。

いつまでも健康で幸せな毎日を過ごすために必要な、お口の健康づくりのポイントを紹介します。

ライフステージごとの、^{こうくう}口腔ケアのポイント

乳幼児期

歯のエナメル質が薄いので、むし歯になりやすい食べ物や飲み物に注意するとともに、フッ化物を用いた歯みがきの習慣をつけましょう。また、磨き残しが無いように、
保護者が毎日磨き上げましょう。

学齢期

乳歯が永久歯に生え変わる時期。食事はよく噛み、食後の丁寧な歯みがきに加えて、
定期的な歯科健診を習慣化しましょう。

青年期

歯周病リスクが増す時期。歯みがきとともにデンタルフロスなどにより歯間部も清掃し、
年に1回は歯科健診を受診しましょう。

壮年期

知覚過敏や、歯周病による歯の欠損が増える時期。歯科健診の受診に加えて、
生活習慣病の予防にも努めましょう。

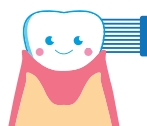
高齢期

歯や歯肉だけでなく、唾液の減少や飲み込む力の衰えなどのトラブルも増えてきます。
口の機能の衰えに早めに気づき、歯科受診など適切に対応しましょう。

ブラッシングのポイント

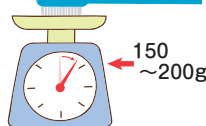
Point 1

毛先を歯の表面に



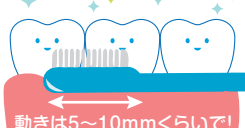
Point 2

軽い力で動かす



Point 3

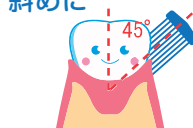
小刻みに動かす



動きは5~10mmくらいで!

Point 4

歯と歯茎の間は斜めに



新規! 「オーラルフレイル健診」を実施します

口腔機能の低下予防のために、50歳から80歳までの、5歳刻みの年齢の方を対象に、成人歯科健康診査に加えて、本年度より「噛む・飲み込む・話す」などの口の機能を診査するオーラルフレイル健診を新たに実施「成人歯科健康診査」します。
受診券は6月中旬に送付します。詳しくは町ホームページをご覧ください。



町ホームページ

お子さんの歯科保健指導

対象者には5月上旬までに必要書類をお送りします。

- 対象 1歳児歯科健診 令和7年4月生まれ
2歳児歯科健診 令和6年4月生まれ
令和5年10月生まれ
- 日時 5月28日(木) 受付時間を分けてご案内しますので、個別通知でご確認ください。
- 場所 健康プラザ2階 健診室
- 持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル
- その他 2歳児歯科健診では、身長・体重測定も行います。

町民の歯と口の健康づくりの推進に関する 連携協定を締結

4月9日、町民皆さんの歯と口の健康の保持増進のため、(一社)厚木歯科医師会(堀 真治会長)および株式会社ロッテ(中島英樹代表取締役社長執行役員)と協定を締結しました。

今後は、専門的な知見を生かした健康講座の開催や啓発活動のほか、「噛むこと」の大切さや口腔機能の維持・向上に関する正しい知識の普及、さらには災害時における物資提供など、幅広い分野で連携した取り組みを進めていきます。



左から、同社 岡本敏之 首都圏統括支店神奈川支店長、小野澤町長、堀会長