

# 「歯」と「口内」の健康 を保ちましょう



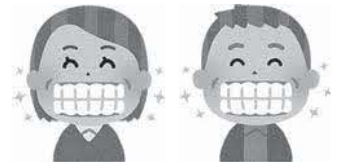
合言葉は8020、6424！！

歯は、単に食べ物を噛むというだけではなく、食事や会話を楽しむなど、人生を豊かに過ごすために重要です。茨城県では、

**8020** (ハチマルニイマル) ⇒ 「80歳で20本以上の歯を保とう」

**6424** (ロクヨンニイヨン) ⇒ 「64歳で24本以上の歯を保とう」

(ムシバニシナイ) ⇒ 「むし歯にしない」



をキャッチフレーズに、生涯を通じた歯と口の健康づくりを推進しています。

## ■ 各世代における歯と口の健康

- ▶ **妊産婦期**…胎児の乳歯や永久歯の芽の形成が開始される時期で、ママの体調及び歯周病管理が大切です。
- ▶ **乳幼児期**…歯や口内の状態は、食べる機能の獲得やからだの成長に影響します。また、食事や歯みがきの基本的習慣を身につけることが、今後のむし歯予防に繋がります。
- ▶ **学齢期**…乳歯から永久歯への交換期にあたり、むし歯が多発します。
- ▶ **成人期**…年齢が高くなるにつれ歯周病の所見がある方の割合が高くなり、40代後半から急増します。歯周病は糖尿病、動脈硬化などの血管系の病気、心臓病、肺炎など全身に様々な影響を及ぼすことがわかっています。歯周病を予防することが、生活習慣病の予防に繋がります。
- ▶ **高齢期**…歯周病の進行により、露出した歯の根元のむし歯、歯の喪失が増える時期です。口の筋力が弱くなったり、唾液の分泌が減ることにより、誤嚥性肺炎などが生じることがあります。

## ■ 一人ひとりの取り組みが大切です

### 全 年 齢

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

### 妊 産 婦 期

- ・出産前に歯科の治療を済ませましょう。
- ・重度の歯周病は胎児に影響を与えることがあります。口腔ケアに努めましょう。

### 乳 幼 児 期

- ・甘い飲み物やお菓子の摂りすぎに注意しましょう。
- ・間食は時間を決めて食べましょう（ダラダラ食べをしない）。
- ・歯みがき＋仕上げみがきの習慣を身につけましょう。



## 学 齡 期

- よく噛んで食べましょう。
- 1日3回、食後の歯みがき習慣を継続しましょう。
- 仕上げみがきは、上手に磨けるようになるまで（小学校中学年ぐらい）つづけましょう。
- フッ化物を上手に利用しましょう。



## 成人・高齢期

- 定期的に歯科健診を受け、むし歯・歯周病を早期発見し、進行を予防しましょう。
- フッ化物を上手に利用しましょう。
- 糖尿病や喫煙は歯周病のリスクを高めます。生活習慣の改善および禁煙を心掛けましょう。
- 口の動きを保つために口の体操を行ったり、唾液腺をマッサージして唾液の分泌を促しましょう。
- 毎食後の歯磨き+入れ歯を使っている方はお手入れを忘れずに。

★ 健康増進課では、「ますます元気教室」の中で、高齢者の口腔機能の低下を防止するために歯科衛生士による講話を予定しています。ますます元気教室の日時や内容は、村ホームページや広報みほ7月号などでお知らせします。

## 毎年6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』、20日は『減塩の日』です

1日の塩分摂取量は、  
**男性7.5g未満 女性6.5g未満**

### 茨城県民は塩分摂取量が多い！

茨城県民は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。

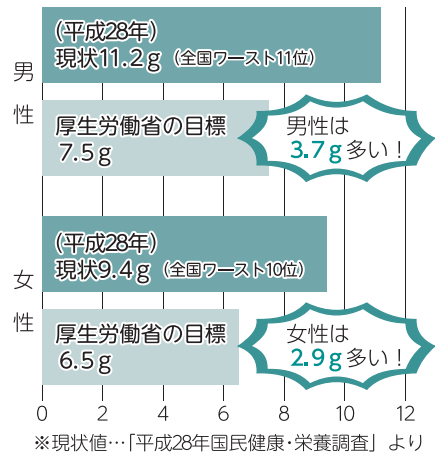
- 濃い味付けに慣れていませんか？
- ついついしょっぱいものを食べていませんか？
- 「減塩の日」を機会に減塩しましょう！

### ▶おいしく減塩するコツ

- 「醤油やソースはかけずにつける！」で減塩
- 「麺類の汁は残す！」で減塩
- 「減塩食品を活用！」で減塩
- 「栄養成分表示を確かめよう！」で減塩



### ◎塩分摂取量の比較



## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。  
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

6月	20日 (日)	なるしま内科医院 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎0299-79-2114	7月	4日 (日)	あべ整形外科 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-892-3640
	27日 (日)	まばらウイメンズクリニック いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5686 ☎029-892-3372		11日 (日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎0299-78-3770

### 7月の 乳幼児健診

4カ月  
児

7月26日(月)  
令和3年2～3月生

3歳児

7月19日(月)  
平成30年4～5月生

※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。

### 24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000  
おとな #7119