

口からはじめる生活習慣病対策

歯と口の健康は、全身の健康につながり、生活を豊かにします。
お口の健康は生活習慣病予防の第一歩です。

どうして歯を守るの？

バランスよく栄養をとるためだよ。歯がある人の方が野菜や魚介類を多く食べられるよ。



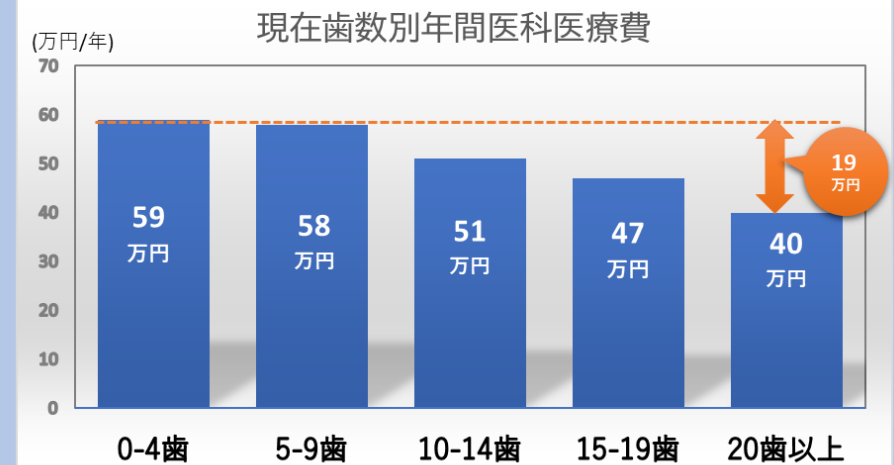
口が健康じゃないとどうなるの？

歯周病が動脈硬化につながり、生活習慣病のリスクが高まってしまうよ。

奥歯を全て失った高齢者は、全部ある高齢者に比べ動脈硬化になるリスクが**2倍**に高まることが分かっています。

お口の健康が身体の健康につながります。

歯が多く残っている人ほど総医療費が少ないことが分かっています。

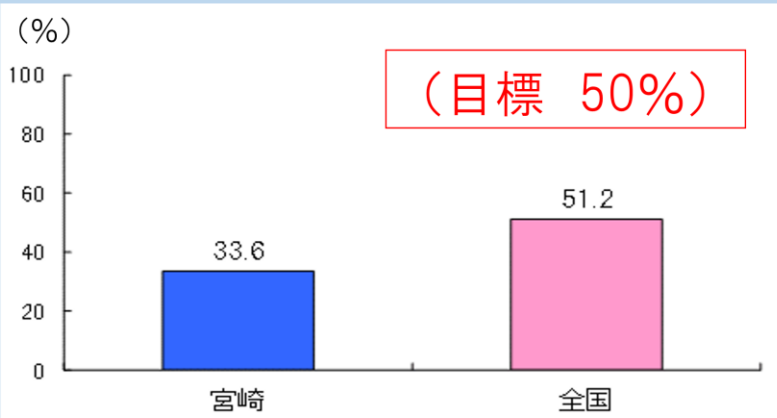


自分の歯がある人ほど、医療費はかからない

香川県歯の健康と医療費に関する実態調査(H26)

子や孫と同じ食卓を囲める幸せ。

自分の歯が20本以上ある人と、19本以下の人とでは、食事の内容や咀嚼機能の満足度に大きな差がでてきます。



80歳で20歯以上の自分の歯を持っている宮崎県民は 3人に1人

宮崎 県民健康・栄養調査(H28)
全国 歯科疾患実態調査(H28)

いつから歯の健康に気をつけたらいいの？

子どもから高齢者まで、みんなで取り組むことが大切だよ。



抜歯したけど忙しくてそのままの人は、**きちんと治療すれば機能する歯を20本以上にできます。**

口と身体の健康を守るためにできること

甘いものを控える

コーヒーを無糖にする

食後の歯みがきは必ず実践

フロスの使用

マウスウォッシュの使用

矯正 (歯並びをよくする)

よく噛んで食べる

固いものを食べる

歯によいガムを噛む

フッ素塗布

歯科での歯の清掃

ジュースは無糖や炭酸水へ

野菜を食べる

噛みごたえのよいメニューを社食に

職場や家庭でできることから取り組もう！

歯ブラシを携帯する

定期的な歯科健診

ベジファースト

義歯のケア

歯ブラシの交換



宮崎東諸県地域・職域連携推進協議会は、「口からはじめる生活習慣病対策」をテーマに取り組んでいます。

宮崎東諸県地域・職域連携推進協議会部会 (事務局) 宮崎県中央保健所 (TEL 0985-28-2111)