

# 定期的に歯科医院に行きましょう

口の健康が悪い状態を放っておくと全身の健康に影響し、歯の喪失にもつながります。健康でいきいきとした生活を送るために、定期的に歯科健診・メンテナンス（プロによる口腔ケア）を受けましょう。

口の健康は全身の健康とつながっています

口の健康が悪い状態



動脈硬化

脳卒中

糖尿病

肺炎

心臓病

妊婦への影響



症状が出た時には既に進行していることも・・・

## お住まいの地域で歯科健診を受診できます

宮崎市・国富町・綾町に住民登録があり、年度内に30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方は、宮崎市・国富町・綾町から送付される「受診券」で歯周病健診が受診できます。

詳しくはこちら→  
宮崎市郡歯科医師会ホームページにつながります。



自己負担

**500**円

## 口の健康を守るために今日からできること

甘いものを控える

食後の歯みがきは必ず実践

フロスの使用

よく噛んで食べる

固いものを食べる

ベジファースト



職場や家庭でできることから取り組もう！



宮崎県

「ひい・むう・かあ」



宮崎市保健所

「健康戦隊カイゼンジャー」



国富町

「しらたマン・しらたまちゃん」



綾町

「もりりん」

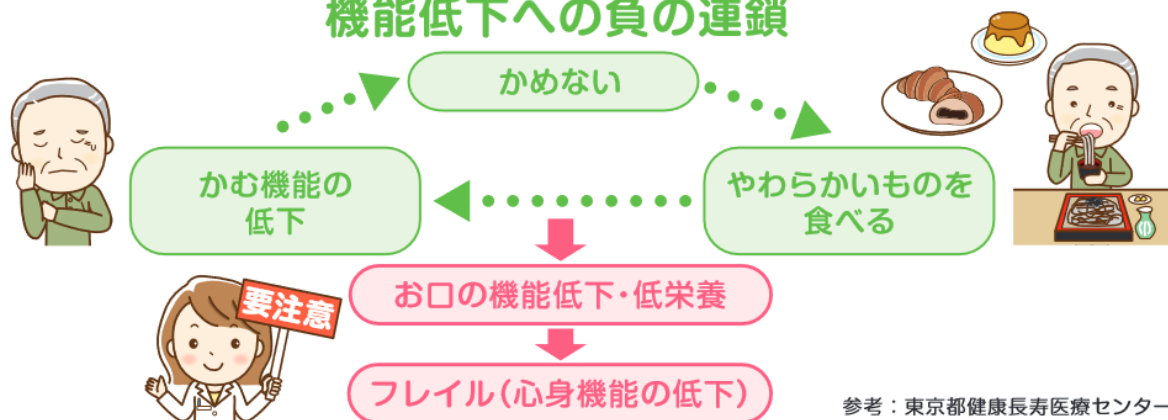
私たちは「口の健康から考える生活習慣病対策」に取り組んでいます。

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

# オーラルフレイルをご存知ですか？

食物を噛んだり飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを言います。かむ力が弱くなると、食事のバランスが偏りやすくなり、食事の楽しみも減り、食欲の低下につながるなど、低栄養のリスクが高まります。また、滑舌が悪くなることで、人や社会との関わりの減少にもつながります。

## 機能低下への負の連鎖



バランスの良い食事で生活習慣病を予防



バランス良く食べて健康長寿

何でも噛んで食べられる



子や孫と同じ食卓を囲める幸せ

スムーズな滑舌で人や社会とのつながりをもつ

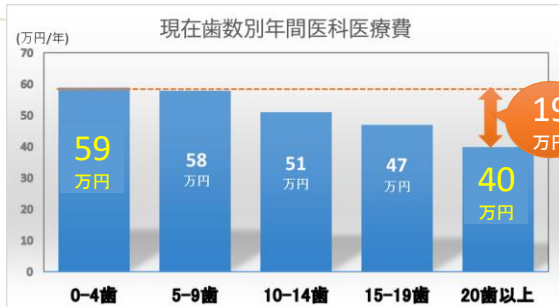


自信あふれる言葉は人生を彩る

## 口の健康を保つことで、**出費を抑える!?**

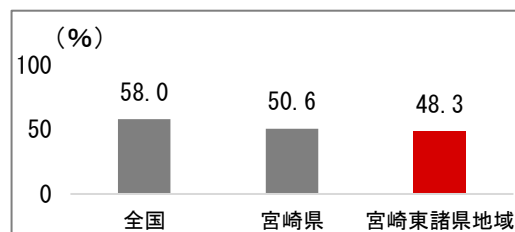
ある調査結果では、歯の本数が20本以上あった人に比べ、0～4本の人の年間医療費は約19万円高かったことがわかりました。

出典：H25年度 香川県歯の健康と医療費に関する実態調査



## 歯の健診・メンテナンスに行っている人の割合

宮崎東諸県地域における歯の健診・メンテナンスに行っている人の割合は**全国・県より低い**現状です。特に、性別では男性の、年代別では40歳未満の割合が低くなっています。



データ：東諸県地域職域連携推進協議会 歯と口の健康に関する実態調査結果2024年8月

**定期的に歯科医院に通い、健康長寿を目指しましょう!**