

生涯を通じて健康な日常生活を送るためには、自分の口から栄養を取ることが大切です。歯を失う原因の1位である歯周病を予防して、いつでもおいしく味わって食べましょう。

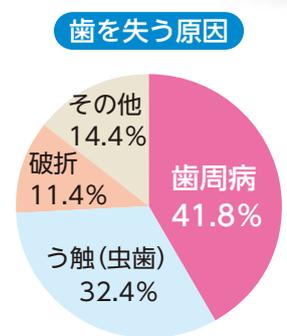
### よく噛むこととあなたの健康

よく噛んで食べることは、健康のためにとても大事です。噛むことは、食べ物をよく味わえ、消化を助けるだけでなく、脳の働きを促し、虫歯や歯周病、肥満、がんの予防にもつながります。また、噛むための筋肉の維持は、発音や顔つき、姿勢を若々しく保ち、誤嚥や窒息事故を防ぎます。さらに、口からの栄養摂取は健康寿命を延

ばし、要介護の日数を短くすることが明らかになっています。

### 歯を失う原因の1位は歯周病

噛む働きを支えている歯を失う原因の1位は歯周病です。



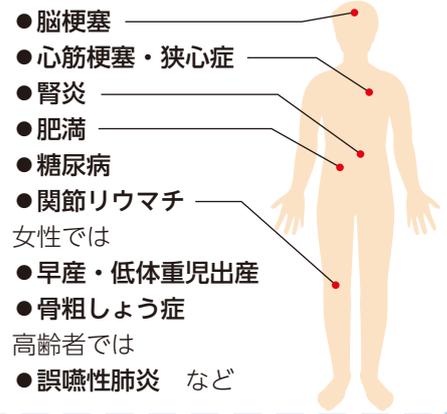
「永久歯の抜歯原因調査報告書」  
8020推進財団調べ

成人の約8割がかかっているとされる歯周病は、自覚しにくいことが特徴です。気付かないうちに進行し、不規則な生活や糖尿病などの病気により、重症化する人が増えています。

### 歯周病と全身の健康の関係

歯周病とは無関係のように思える病気も、歯周病菌が関連している場合があります。歯周病菌が歯周ポケットから血中に入り込み、全身に運ばれて臓器や血管で炎症を引き起こすことなどが原因といわれています。関連する病気とともに歯周病を治療することが、それぞれの重症化を防ぎ、治療効果を高めます。

### 歯周病が全身に及ぼす影響



### 歯を失わないために

歯周病が進行し、重症化すると、歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちてしまいます。早期の治療と日頃のケアで進行を防ぎましょう。

### 歯磨きのポイント

- 歯ブラシを小刻みに動かして、歯と歯茎の境目を磨く
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使い、歯と歯の間もしっかりと磨く

### かかりつけ歯科を 持つ

- 年に2〜3回は受診し、定期的なチェックと歯石除去を
- あなたに合った予防法を教えてください



◎ 今や80歳の2人に1人が20本の歯を維持しています。あなたも歯周病を予防して「健幸」に！  
【詳細】健康推進課 電話25・6315

### 歯周病ケア普及 歯科健診を受けましょう

満30・40・50・60・70歳の方、妊産婦を対象に、歯周病検査や歯周病の予防・改善指導を行っています。  
料金 500円 (70歳の方は無料)  
※詳細は問い合わせください。

### 健康マイレージ 対象事業

### 健口普及公開講演会 「長寿菌、がいのちを守る ～大切な腸内環境コントロール」

とき・ところ 9月9日(土) 午後3時から  
・大雪クリスタルホール (神楽3の7)  
講師 理化学研究所特別招聘研究員  
辨野義己さん  
その他 「8020高齢者の歯のコンクール」  
の表彰式を午後2時30分から実施  
◎  
【詳細】健康推進課 電話25・6315