

# 「健口」は「健康」の第一歩

岡医療保健課 保健推進係 73-2450



10月19日に武漢保育所で行われた歯科講座。市の保健師と歯科衛生士が歯磨きの仕方などについて、子どもたちにお話しました。市医療保健課では、職場や保育園などで歯科講座を行っています。ご希望の場合はお問い合わせください。

**80歳になっても  
20本以上の歯を  
保とう**

11月8日の「いい歯の日」に合わせ、県は11月を「大分いい歯の8020推進月間」と定めています。「8020」とは「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という意味です。

「自分の歯で、硬いものでもかんで食べられる」ために必要な歯の数は20本とされており、歯が残っていないと満足に食事を取ることが難しくなります。食事の衰えは健康の衰えにつながることから、健康を保つためには「きちんとかめる」ことがとても重要です。

市でも、推進月間中は県や歯科医師会と連携してさまざまな啓発活動を行っています。「健口」は「健康」の第一歩。この機会に、歯の健口を意識してみませんか。

**歯周病は早期発見、  
早期治療が大事  
歯科医院で定期的な  
歯のチェックを**



ふじがき歯科医院  
(国見町伊美)  
藤垣 雅士 さん

日本人が歯を失う理由で最も多いのが「歯周病（歯肉や骨など、歯の周りの組織が細菌による炎症によって壊される病気）」です。世界で最も患者数が多い病気ともいわれ、県内の40歳以上の方の80%以上が歯周病にかかっているというデータもあります。

歯周病は発症や症状の進行に個人差があり、「症状がないから大丈夫」「重症化していないから大丈夫」と、放置している方が数多くいらつしゃいます。当院の患者さんにも「気付いたら重症化していた」というケースが多々ありますので、治療だけでなく、ぜひ予防のために、歯科医院を活用してください。定期的な歯の健康チェックで、歯周病で歯を失うリスクを大きく減らすことができます。

実は歯ブラシだけでは、歯と歯の間のプラーク（むし歯や歯周病の原因となる歯垢）を60%程度しか除去できません。歯ブラシと歯間ブラシを合わせて使えば、95%近いプラークを除去できます。歯周病予防のために、歯間ブラシの利用をお勧めします。

歯周病は、単なる歯の病気ではなく、さまざまな全身の疾患と関連していることがわかっていきます。歯周病の早期発見、早期治療で健康を守りましょう。



みんなかんで行われた「2歳児親子はみがき教室」で、むし歯予防について説明する藤垣さん。市内の子どもの5人に1人はむし歯があります。

**毎日欠かさず  
4回歯磨き  
間食もほぼしない**



80歳で全ての歯を保持  
山本 徳男 さん  
(国東町浜)

80歳になりますが、全ての歯が残っています。むし歯や銀歯もありません。大人になってからずっと毎日欠かさず、3食後と寝る前の計4回歯磨きをしています。間食もほとんどしません。

少し前に後期高齢者医療広域連合からもらった歯の検診用の受診券を使ったところ、歯医者さんに歯をほめられました。歯医者さんに歯間ブラシの利用を勧められたので、今では歯ブラシと一緒に使っています。

これからも歯の健康を保って、「よい歯のコンクール」に出てみたいと思っています。

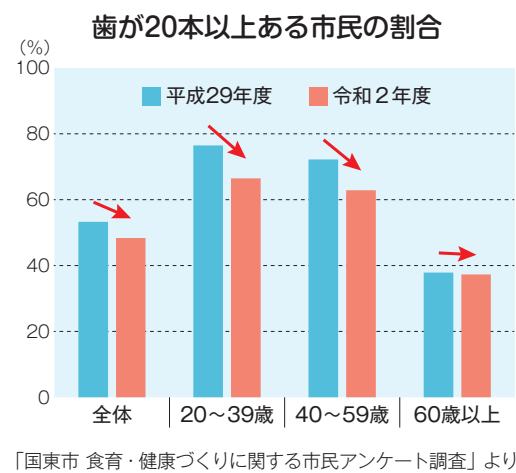
## 国東市民の歯の健康状態

全体的に歯の健康状態が悪化

市が行ったアンケート調査によると、平成29年度と令和2年度の比較で、歯が20本以上ある市民の割合が全体的に減少しています。内訳をみると、比較的若い年代（20～59歳）の歯の健康状態が特に悪化していることがわかります。市民の歯の健康意識を高めるため、市は幼少期からの歯に関する教育や、定期歯科検診の受診などを推進しています。



「お口のケアを大切に」



## 国東市の「歯の健康」に関する目標（抜粋）

歯磨き回数1日2回以上の人の割合  
小学生……86.1%  
中学生……89.1%  
高校生……87.5%  
(令和2年度) **90%以上に**

定期的に歯科健診を受けている人の割合  
20歳以上……28.6%  
(令和2年度) **50%以上に**

### 歯周病検診（大人の歯科検診）

市の国保加入者で、40歳、50歳、60歳の年齢を迎える方に、歯周病検診の受診券を送付しています。無料で検診が受けられますので、ぜひご利用ください。  
岡 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

### 歯科衛生士の出前講座

歯科衛生士が高齢者サロンなどにお伺いし、出前講座を行います。お口の体操やお口のケアなどについて学んでみませんか。  
岡 地域包括支援センター ☎72-5184