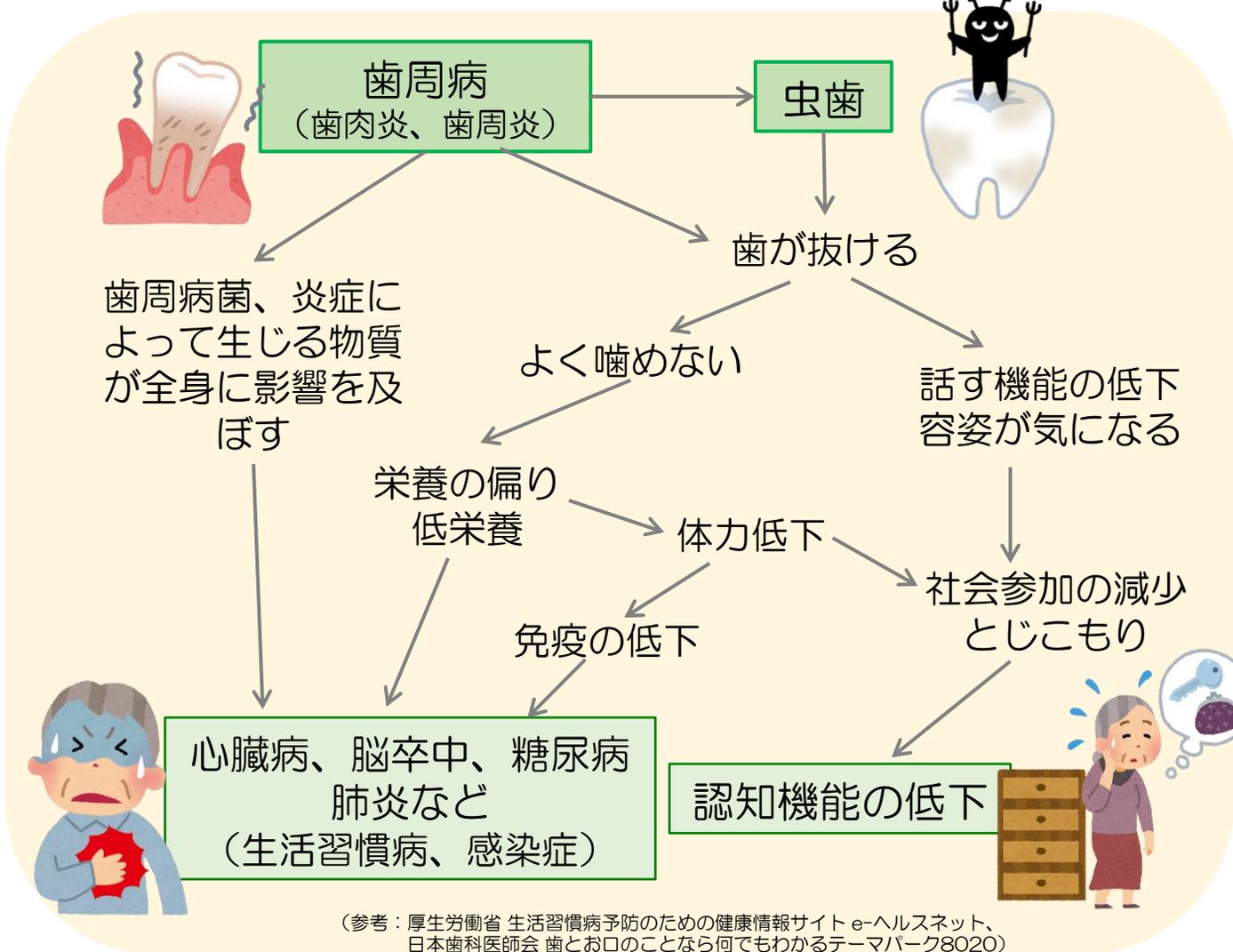




令和6（2024）年4月から、国民の総合的な健康づくりの方針である健康日本21（第三次）が開始されました。令和6年度の安足健康Net通信では、健康日本21（第三次）の内容をご紹介しますながら、皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。今回は、歯科保健と健（検）診についておとどけします。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です 「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

お口の病気には主に歯周病（歯肉炎、歯周炎）と虫歯があります。お口の健康は全身の健康に影響しています。



(参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット、日本歯科医師会 歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020)

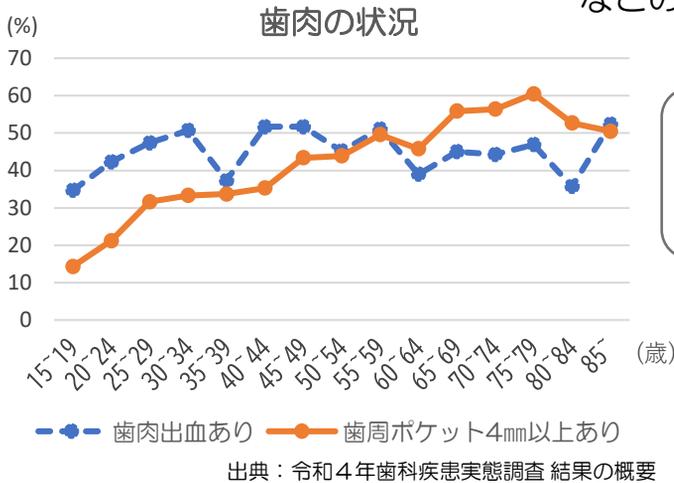
お口の状態は、乳歯から永久歯に生え替わったり、30歳ころからは歯周病になる危険が出てくるなど、ライフステージによって変化するため、生涯にわたって歯と口の健康づくりに取り組むことが大切です。(出典：健康長寿とちぎWEB)

健康日本21（第三次）では、 歯・口腔の健康について以下の目標が挙げられています。

（出典：厚生労働省 健康日本21（第三次）推進のための説明資料）

①歯周病を有する者の減少

歯周病は歯を失う主な原因であり、また、糖尿病などの全身の病気とも関連しています。



年齢が高くなると、
歯周ポケットがある人が
増えるまるね

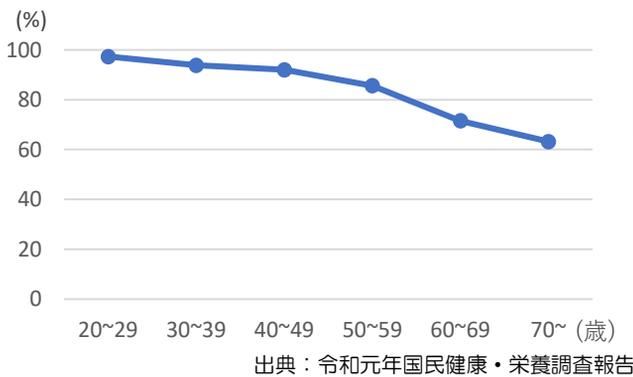


歯周病は40代以降に現れてきますが、
予防のためには少なくとも10代後半～
20代からのプラークコントロール*が
大切です。（出典：日本歯周病学会ホームページ）

*歯垢（歯の表面の細菌の塊のこと）を除去し、ない状態を保つこと

②よく噛んで食べることができる者の増加

何でも噛んで食べることができる者の割合



年齢が高くなると、
何でもかんで食べること
ができる人が減るまるね

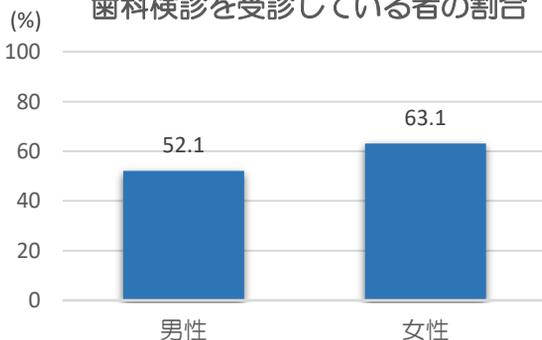


よく噛むためには、歯やお口の状態が良好
でなければなりません。

咀嚼機能が良好なことは、寿命や健康
寿命がのびることと関連すると考えられて
います。（出典：Watanabe Y, et al. Oral health for achieving
longevity. Geriatr Gerontol Int 2020;20:526-538）

③歯科検診の受診者の増加

歯科検診を受診している者の割合



定期的に歯科検診を受けることは、お口の
状態を良好に保つことにつながります。

令和14年度には1年間の
うちに歯科検診を受診した
人が95%になることが目
標まる



「歯を見せて 笑える今を 未来にも」 お口の健康を保つために、セルフケアとプロケアを！

セルフケア（自分で行うケア）

歯みがき

歯みがきは毎食後が望ましいが、特に就寝前は忘れずに。
みがく順番を決めて、みがき残しがないように。
歯ブラシは鉛筆を持つように持って、小刻みに動かす。
1日1回は歯間ブラシやフロスも使って歯垢を取り除く。
舌のお手入れもしましょう。



舌清掃用ブラシまたは
柔らかめの歯ブラシで、
鏡を見ながら、
舌の奥から手前に
やさしくなでる。

生活習慣の改善

栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べる。
生活リズムを整える。
間食や夜食の回数を減らす。



かかりつけ歯科医をもち、
定期的に受診しましょう。

プロケア（専門的なケア）

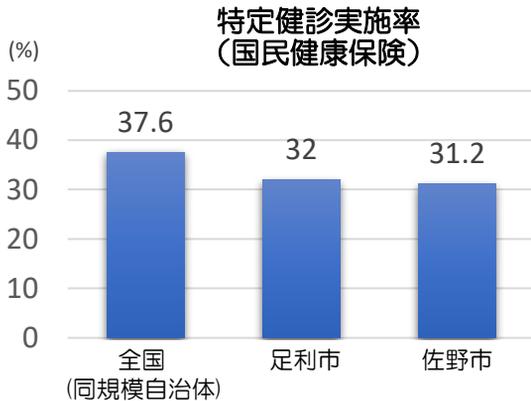
セルフケアでは落としきれない汚れ、歯石を取ってもらう。
お口の状態をチェックしてもらう。
適切なセルフケアを教してもらう。



特定健診・がん検診を受けましょう



特定健診とは、40歳～74歳の方を対象にした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積）に起因する生活習慣病に関する健診です。



出典：厚生労働省 2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況

安足地区の特定健診受診率は全国の同規模自治体と比較して低い状況です。

健康日本21（第三次）でも特定健診の実施率の向上が目標に挙げられています。

健診を受診して健康状態を把握するとともに、循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病を早期に発見、治療して、健康な状態を保ちましょう。

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、早期に治療することでがんによる死亡を減少させることです。

安足地区のがん検診受診率は栃木県の平均と比較して低く、特に胃がん検診の受診率が低い状況です。健康日本21（第三次）では、がん検診受診率60%を目標にしています。



出典：令和4（2022）年度栃木県がん検診実施状況報告書

がんを早期に発見するために、自覚症状がないからこそ、がん検診を受けましょう。

※がんを疑う症状がある方は、医療機関を受診してください。

お住いの地域の特定健診・がん検診については、お住いの市のホームページをご覧ください。
足利市の方⇒ [足利市 健診] 佐野市の方⇒ [佐野市 健診] で検索

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
問い合わせ先（部会事務局）：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
0284-41-5895
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>

