



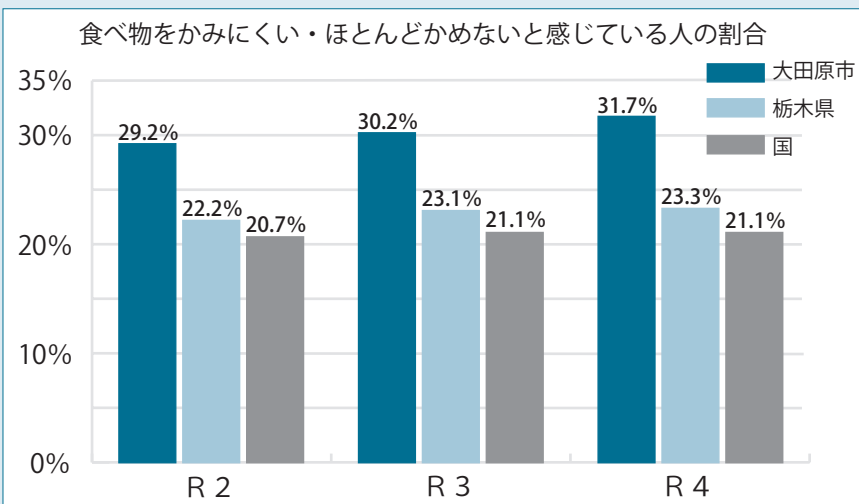
よくかめるってすばらしい！ 今から気をつけたい歯と口の健康

問健康政策課 本3階
TEL 0287(23)7601

～6月は歯と口の健康週間です～

～大田原市の現状～

食べ物を食べるために欠かせない「かむ」という動作があります。しっかりかめることは楽しく充実した食生活を送れるだけではなく、全身の健康状態にも関係があると言われています。令和4年度の市民健診受診者(40～74歳の国民健康保険加入者)の問診結果を見ると、「食べ物をかみにくい」「ほとんどかめない」と感じている方の割合が31.7%となっています。県や国と比較しても高い割合であり、ここ数年増加傾向にあります。



かみにくいとうなるの？

かみにくくなると、食事のバランスが悪くなり、糖尿病や高血圧といった生活習慣病の発症や重症化のリスクが高くなります。また、食事の量が減少することで、体重や筋力を維持することが難しくなり、将来、要介護状態になるリスクが高まります。

～自分の歯でしっかりと噛み続けるために～

《定期的な歯科受診》

かかりつけの歯科医を持ち、痛みがなくても定期的に歯の状態を確認しましょう。



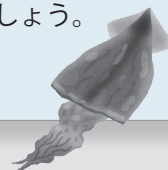
《毎日の丁寧な歯のケア》

磨き残しは歯周病のリスクを高めます。フロスや歯間ブラシも使用しましょう。



《よくかんで食べる》

かむ力を維持できるよう、かみごたえのある食品も食べるようにしましょう。



～市の取り組み～

歯周病検診を行っています

歯周病は歯を失うだけでなく、生活習慣病など全身に影響を及ぼします。市では、40・50・60・70歳の方を対象に歯周病検診を行っています。



後期高齢者歯科健診がスタートします

令和5年度から、市内在住で栃木県後期高齢者医療制度に加入する、76歳、81歳、86歳の方(令和6年3月31日時点)は、受診券を利用して無料で歯科健診が受けられます。

「大田原市歯及び口腔の健康づくり推進条例」を制定しました

市民の方に向けて、市と協働で生涯にわたり自らの歯と口腔の健康づくりに積極的に取り組んでいただくこととしています。いくつになっても自分の歯でしっかりとかめるように、日頃から自分の歯に関心を持つようにしましょう。