

基本方針①

生活習慣の改善と生活習慣病等の発症予防・重症化予防

6. 歯・口腔の健康

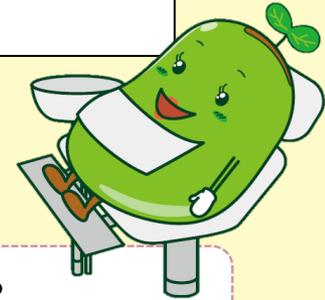


【現状と課題】

- ・学齢期:歯周病(歯肉炎)を有する者の割合が高い
- ・成人期:歯周病を有する者の割合が増加→8020達成者割合の伸び悩み
- ・高齢期:口腔機能低下者の割合が高い



市民の皆様に取り組んでいただきたいこと



全世代

- ・毎食、よく噛んで食べた後は、丁寧に歯を磨きましょう。
- ・フッ素入り歯磨き粉を使用し、むし歯を予防しましょう。

次世代

- ・定期的なフッ素塗布（フッ化物歯面塗布）などにより、むし歯を予防しましょう。

働く世代

- ・年に1回以上、定期的な歯科健診と歯石除去等を受けて歯周病を予防しましょう。

高齢世代

- ・毎日、健口体操（舌や口の周りの筋肉を鍛える体操）を行い、かむ、飲み込むなどの口腔機能を維持しましょう。