

# いつまでも歯を大切に

食べることは、私たちの楽しみの一つです。おいしく味わって食べるのに欠かせないのが「歯」です。歯の役割は、笑顔をつくり、会話を楽しむためにもとても大切なものです。一生使う大



## 「歯編」

# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

## 健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係  
☎(48)1111(内311・312)

### 歯の健康度チェック

項目	どちらか選んでください	
	はい	いいえ
歯ぐきがはれることがある	0	4
歯がしみることがある	0	3
間食をよくする	0	3
趣味がある	3	0
かかりつけの歯医者がある	2	0
歯の治療を早めに受けるようにしている	1	0
歯ぐきから出血することがある	0	1
歯磨きを1日2回以上している	1	0
自分の歯ブラシがある	1	0
タバコを吸う	0	1

「はい」と「いいえ」を合計してみましょう ( )+( )=( 点)

- 10点以下 : 歯にとって問題があります。歯医者へのアドバイスを聞き、生活習慣を見直しましょう。
- 11~15点以下 : 歯にとって問題が起きやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。
- 16点以上 : 歯にとってよい生活をしていて、歯も健康です。

16点以上の方は、自分の歯が残りやすいといわれています。0点の項目の生活習慣を見直してみましょう。

切な歯をできるだけ失わないようにしましょう。

**みんなで目指す目標**

**いつまでも食べたい物が食べられる**

「8020(はちまるにいまる)運動」を実践しましょう

これは「八十歳で二十本以上の歯を残そう」という運動です。二十本の健康な歯があれば、ほとんどの食べ物を自分の歯で食べることができます。

年齢を重ねてもおいしく食べたい物が食べられるように、若いうちから歯を大切にすることが大切です。あなたの日常生活は、歯にとってよい生活でしょうか。歯の健康度チェックで、確かめてみましょう。



### 10年後の目標

	現 状	10年後の目標値
20本以上歯がある人の割合	47.2% (男性 高齢期) 31.4% (女性 高齢期)	60.0%
年に1回歯科健診を受けている人の割合	青年期 12.5% 壮年期 19.3% 高齢期 17.9%	25.0%
8020運動を知っている人の割合	青年期 49.2% 壮年期 58.3% 高齢期 48.0%	90.0%

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。

みんなで達成しよう!