

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」編

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」は、皆さんが自分自身の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組めるように策定しました。今回は、その中の「歯」について紹介します。

おいしいものを楽しく味わって食べるのに、欠かせないのが「歯」です。大切な歯を守るためには、虫歯と歯周病を防ぐことが大切です。

虫歯と歯周病は、丁寧な歯磨きと定期的な歯科健診、正しい生活習慣を心掛けることで、十分に予防できる病気です。

一度失った歯は、もう二度と戻りません。いつまでも自分の歯でおい



しく食べられるように、生活習慣をもう一度振り返ってみましょう。

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

はじめての一步の取り組み



(20歳~39歳)

- 虫歯や歯周病などの歯の喪失原因を理解します。
- かかりつけ歯科医を決め、一年に一回以上、定期的に歯科健診を受けます。



(40歳~64歳)

- 虫歯や歯周病などの歯の喪失原因を理解します。
- かかりつけ歯科医を決め、一年に一回以上、定期的に歯科健診を受けます。



(65歳以上)

- 正しいブラッシング法を身に付けます。
- かかりつけ歯科医を決め、一年に一回以上、定期的に歯科健診を受けます。

ステップアップの目標

- 一日二回以上、歯磨きを行います。
- 必要に応じ、糸ようじなどの歯間部清掃用具を使います。
- はちまるにいまる8020運動を推進します。
- 禁煙に心掛けます。

みんなで達成しよう

10年後の目標

	現状値	10年後の目標
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%
はちまるにいまる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。
8020運動：80歳で20本以上の自分の歯を保つこと。

磨けていますか?こんなところ。

磨きにくい場所には歯垢がたまりやすくなっています。磨き残しがないように丁寧に磨きましょう。

前歯の裏側
歯ブラシのかかと部分で、かき出すように磨く

歯と歯の間は
デンタルフロスで



歯と歯肉の境目はパス法で時間をかけて

パス法とは、毛先を45度の角度にあてて、こきざみに振動させます。

上あごの一番後ろの歯の裏側は、歯ブラシのピンポイントで磨く

奥歯の溝は強めに
かき出すように