

# 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)

食べることは、私たちにとって大きな楽しみの一つです。「歯」は、食べることに大きな役割を果たしています。

二十本以上歯があると、ほとんどの食べ物を自分の歯で食べることができ、年齢を問わず健康で、特に高齢者は認知症や寝たきりにもなりにくいとされています。

歯周病や虫歯などにかかると、歯を失ってしまうことがあります。若い人にも歯周病の初期段階である歯

いつまでも食べたい物が食べられるように

肉炎が多くみられます。歯を失うのは老化が原因でなく、若いころに発症した歯肉炎が重症化して、歯周病となるために起こることが多いといわれています。

若いうちから口の健康を保つことが大切です。

**歯周病は全身に影響を与えます**

口の中が歯肉の炎症やうみで汚れた状態になると、過剰に繁殖した細菌が粘膜や血液を通して全身を回り、心臓や肺などに炎症を引き起こすことがあります。歯周病は、口の中だけでなく、全身の健康状態にかかわってきます。

**口・歯のトラブルが引き起こす全身の病気**

全身

敗血症、頭痛、肩こり、内臓の不調、栄養障害

消化器・呼吸器の病気

胃炎・胃潰瘍、誤嚥性肺炎（高齢者の肺炎の原因菌は口の中に潜んでいます）

循環器の病気

心内膜炎、心筋炎、動脈硬化

皮膚の病気

皮膚炎（皮膚炎も口の中に原因が

皮膚炎（皮膚炎も口の中に原因が

### 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ように

はじめの一步



20歳～39歳

むし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、1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けます。



40歳～64歳

むし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、1年に1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つけます。かかりつけ歯科医を決め、1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けます。



ある場合もあります（代謝異常の病気）

糖尿病（歯周病を治療すると血糖値が下がる場合があります）

歯周病や虫歯を予防するために、健康日本21あぐい計画に掲げる「はじめの一步」から取り組んでいきましょう。

### 申し込み・問い合わせ先（50音順）

| 歯科医院名称     | 住所             | 電話番号     |
|------------|----------------|----------|
| 石橋歯科医院     | 阿久比町宮津字名師15-1  | ☎48-8008 |
| 稲葉歯科医院     | 阿久比町福住字平野21-1  | ☎48-0262 |
| クローバーこども歯科 | 阿久比町椋岡字唐松3-3   | ☎48-9608 |
| 関歯科医院      | 阿久比町卯坂字小谷103   | ☎48-6060 |
| 竹内歯科医院     | 阿久比町草木字花吹21    | ☎48-3939 |
| 中村歯科医院     | 阿久比町福住字高根台11-7 | ☎48-4139 |
| ひがし台歯科医院   | 阿久比町板山字東台21-2  | ☎48-4601 |
| やなぎその歯科    | 阿久比町阿久比字宮後32   | ☎48-3565 |
| 若子歯科       | 阿久比町卯坂字古見堂66-1 | ☎48-7234 |

申し込み・問い合わせ先  
左表の歯科医院

きます。

以前に表彰を受けた方は除きます。

対象者 昭和五年三月三十一日以前に生まれた方

募集期間 五月一日(金)～六月三十日(火)

昭和三十五年三月三十一日以前に生まれた方

八十歳以上で二十本以上自分の歯がある方を募集しています。

8020表彰を行います