

健康は健口から

～食べたいものを食べられる幸せ～



問合先 健康福祉部健康推進室(あいあい ☎84-3316)

おいしく食べるために何本の歯が必要？

私たちの健康は、食べることによって支えられています。なかでも歯の本数が多い人は、活動的で、寝たきりや認知症になりにくいことが知られています。

右の図は、歯の本数との関係を示したものです。さまざまな食べ物をおいしく食べるためには、多くの歯が必要です。

『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という、8020(ハチマルニイマル)運動が推進されています。歯や口の健康は、日々の生活習慣と密接に関わっています。皆さんも、ぜひ『8020』を目指しましょう。

おいしく食べるために必要な歯の本数



参考・引用:三重県歯科医師会ホームページ「歯と口の健康情報」



7月から歯周病検診事業が始まります

対象者 平成27年度中に30・40・50・60・70歳になる人

実施期間 7月1日(水)～平成28年1月30日(土)
(市内の指定歯科医院の診療日・診療時間内)

※対象者には6月下旬に「歯周病検診無料券」を個別通知しました。

※対象年齢など詳しくは、広報かめやま6月1日号と同時に配布しました「健康づくりのてびき」(23ページ)をご覧ください。



歯周病とは？

歯を失う主な原因疾患の1つであり、全身の健康状態に影響を及ぼすことから、その予防が大切です。



いつから予防するの？

成人の80%以上が歯周病にかかっていると言われています。右図は、市での歯周病検診の受診状況ですが、特に、若年層の受診率が低くなっています。

将来の歯の健康のためには、若いうちからお口の健康に関心を持つことが大切です。この機会に歯周病検診を受診しましょう。

平成26年度歯周病検診受診率(亀山市)

