

歯と口の健康を保つには、正しい知識と習慣を身につけ、実践していくことが大切です。山都町では「きれいな歯で健康長生き山都町」をスローガンに、『3歳児のむし歯0本』と80歳で自分の歯を20本以上保つという『8020』を目指しています。大切な歯をむし歯のリスクから守るために、日頃の食習慣にも気を配りましょう。

目指せ！3歳児のむし歯保有0人！

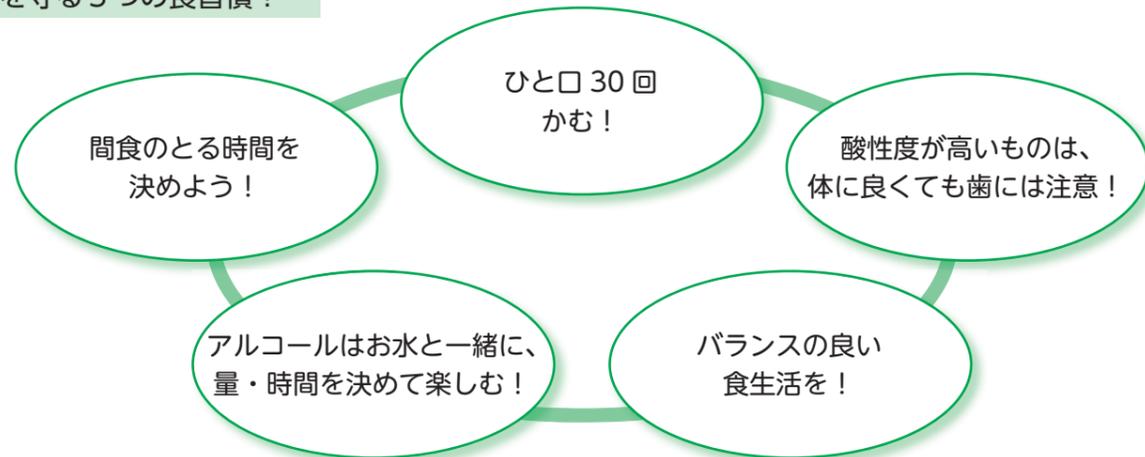
3歳児でむし歯がある子ども0人を目指して1歳6か月～4歳児の歯科健診を行い、正しい歯磨きの方法やおやつとの注意点などを保護者の方とお子さんに伝えています。また、フッ化物塗布も実施しています。

令和元年度の3歳児でむし歯0本の子どもは79.3%でした。小さい頃から歯磨きやしっかり噛むことを習慣づけていき、3歳児でむし歯がある子ども0人を目指しましょう。

むし歯はこんなところにも影響が！

現代医学では、むし歯や歯周病を放っておくと、糖尿病や腎臓病、脳卒中、心臓病など全身の病気に影響するといわれています。

歯を守る5つの食習慣！



○間食のタイミングを見直す！

食事や間食をするたびに、本来中性の口の中は酸性に傾き、その時間が長く続くとむし歯になりやすくなります。1日に何度もおやつを楽しむ習慣は見直しましょう。

○「しっかりかむ」で唾液を増やす！

唾液には、口の中の汚れを洗い流すとともに、歯の再石灰化を促す働きがあります。唾液をたくさん出すために、よく噛んで食べることを心がけましょう。ひと口30回を目安にしっかりかみましょ！

○バランスの良い食事を心がける！

良質なたんぱく質や歯の再石灰化に必要なカルシウムやリン、これらがうまく働くためのビタミン類など、歯に必要な栄養素をバランスよく摂取できる食生活が大切です。

○ガラガラ飲みは歯を溶かす！？

長時間に及ぶ晩酌もむし歯の原因。アルコール類を飲むときは一緒に水を飲むようにすると、酸性に傾いた口の中が中和されます。

○酸度が高い飲み物は要注意！

清涼飲料水やスポーツ飲料は酸性度が高く、歯に大きなダメージを与えるリスクがあります。柑橘系のジュースや野菜ジュース、お酢が入った健康飲料も体には良くても、歯にとっては注意が必要です。

歯と口の健診（歯科口腔健診）を受けて、80歳まで自分の歯20本を保ちましょう！

年齢を重ねるにつれ、むし歯等による抜歯で自分の歯が減っていきます。80歳になった時に、自分の歯を20本残せるように食後の歯磨きや、「5つの食習慣」で歯を守りましょう！

むし歯や歯周病が全身の大きな病気につながるなどから、山都町では75歳以上の方で、後期高齢者医療保険者の方と65歳以上の障がい認定を受けている方を対象に、歯と口の健診「歯科口腔健診」の受診券を配布しています。受診券が届いたら、毎年1回、町内の歯科医院又は指定健診機関で健診を受けてください。

なお、歯科口腔健診の山都町の平成30年度は、533名の方が健診を受診し、受診率は14.72%（受診対象者数3621人に対する受診率）で、県内で1位になりました！今年度も受診券が届いたら歯科口腔健診を受けましょう！

○平成30年度歯科口腔健診年齢別受診者数

年齢	75歳未満	75歳～84歳	80歳～84歳	85歳～89歳	90歳以上	計
人数	3	167	190	111	62	533

○歯科口腔健診の受診について

- 対象者 75歳以上の方で後期高齢者医療被保険者と65歳以上の障がい認定の方
※介護保険施設や特別養護老人ホーム等への入所・入居、長期入院中の方は対象外となります。
- 健診期間 6月から12月31日までの間に1回
- 個人負担費用 400円（受診する健診機関の窓口でお支払いください）
- 予約 事前に受診を希望される歯科医院に予約が必要です
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、期間中余裕をもって適切な受診をお願いします。

医療機関の適正受診についてお願い

最近、休日や夜間における救急外来への受診が増え、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたしています。必要な方が安心して医療が受けられるように、医療機関の受診や薬局でお薬をもらう際には、下記のことには留意しましょう。

- 体調がすぐれない場合は、軽い症状でも昼間の診療時間内に受診しましょう。
- かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、早めに相談しましょう。
- 今受けている治療やお薬に不安などがある場合は、まずは医師に伝えて相談し、同じ病気で複数の医療機関を受診することは避けましょう。
- 後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能・効果を持っていますが、費用は安くなります。ジェネリック医薬品を希望する場合は、医療機関や薬局で希望カード等を提示してお伝えください。
- 薬には副作用があり、複数の薬を使用する場合は種類によっては副作用が強くなることもありますので気をつけましょう。
- かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を活用して、飲み合わせや余っている薬について薬剤師に相談しましょう。

問合せ先 健康ほけん課 ☎ 72-1295