

保 健
便 り

ヘルスイノベーション
HealthInformation

問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

第1期下野市歯科保健基本計画の概要について

＝本計画のライフステージにおける具体的な取組みについて＝

■乳幼児期（0～5歳）、
学齢期（6～18歳）

目標・むし菌のない健康な
歯を育て、健康な歯及び口
腔を保つための正しい生活
習慣を身につける。

○市民の皆さんにお願いし
たいこと

- ・妊娠期のむし菌・歯周病
等の予防のための口腔ケ
アや栄養バランスの知識
を身につけましょう。
- ・妊娠中はバランスの良い
食事を心がけましょう。
- ・おやつ時間をきめ、糖
分の多い食べ物・飲物な
どを控えましょう。
- ・ていねいに歯をみがき、
大人による仕上げみがき
をしましょう。
- ・自分の歯や歯ぐきを観察
する習慣をつけましょう。
- ・歯科健診で指摘を受けた
ら、早めに受診しましよ
う。
- ・よく噛んで食べる習慣を
身につけ、口腔機能を育
てましょう。

- ・妊娠期の歯科健診の必要
性を啓発します。
- ・食育を通して、よく噛ん
で食べる習慣を身につけ
るための取り組みを推進
します。
- ・フッ素塗布の効果につい
て正しい情報提供を行
います。
- ・歯周病と体全体の健康と
の関係性について啓発し
ます。

■成人期（19～64歳）

目標・口腔ケアを実践し、
健康な歯及び口腔を維持す
る。

○市民の皆さんにお願いし
たいこと

- ・年に1回以上は、定期歯
科健診を受けましょう。
- ・よく噛んで、ゆっくり食
事をしましょう。
- ・歯間部清掃用具を使い、
ていねいに歯をみがきま
しょう。
- ・歯、歯ぐき、舌など口の
中をよく観察しましょう。

- ・妊娠期の歯科健診の必要
性を啓発します。
- ・食育を通して、よく噛ん
で食べる習慣を身につけ
るための取り組みを推進
します。
- ・フッ素塗布の効果につい
て正しい情報提供を行
います。
- ・歯周病と体全体の健康と
の関係性について啓発し
ます。

■高齢期（65歳以上）

目標・口腔機能の低下を予
防する。

○市民の皆さんにお願いし
たいこと

- ・年に1回以上は、定期歯
科健診を受けましょう
- ・歯間部清掃用具を使い、
ていねいに歯をみがきま
しょう。
- ・歯、歯ぐき、舌など口の
中をよく観察しましょう
- ・入れ歯は、食後にとりは
ずし洗いましょう。
- ・食事は良く噛み、口をよ
く動かす習慣をつくりま
しょう。

- ・定期的な歯科健診の実施
やむし菌・歯周疾患の早
期発見・早期治療に努め
ます。
- ・介護予防健診の必要性に
ついて啓発を強化します。
- ・8020運動について理
解を深められるよう啓発
します。

○事業所が取り組むこと

- ・従業員の歯科健診などを
受ける機会の確保に努め
ます。
- ・受動喫煙防止に努めると
ともに、禁煙・分煙対策
を推進します。

○関係機関や行政が取り組
むこと

- ・検診や啓発などで、口腔
がんの早期発見に努めま
す。
- ・歯周疾患検診の受診勧奨
を強化します。
- ・噛ミング30運動等、適切
な食べ方についての知識
を普及させます。
- 事業所が取り組むこと
- ・従業員の歯科健診などを
受ける機会の確保に努め
ます。
- ・受動喫煙防止に努めると
ともに、禁煙・分煙対策
を推進します。

【プチ情報】
歯ブラシの交換時期は？

『まだ使える』と思って
いませんか？ブラシが開い
たり、毛先が摩耗したもの
は、取替えサインです。清
掃効果が下がっていますの
で、思い切って取り替えま
しょう。月に一度は歯ブラ
シ交換を!!

■口腔機能とは・・・
食べる・話す・笑う・怒
るなど口が担う機能のこと

■噛ミング30運動とは・・・
ひとくち30回以上噛むこ
とを目標としてつくられた
キヤッチフレーズ

■8020運動とは・・・
80歳になっても自分の歯を
20本以上保とうという運動