

～ お口の健康の保持と増進は、

全身の健康を維持するうえで、非常に重要です ～

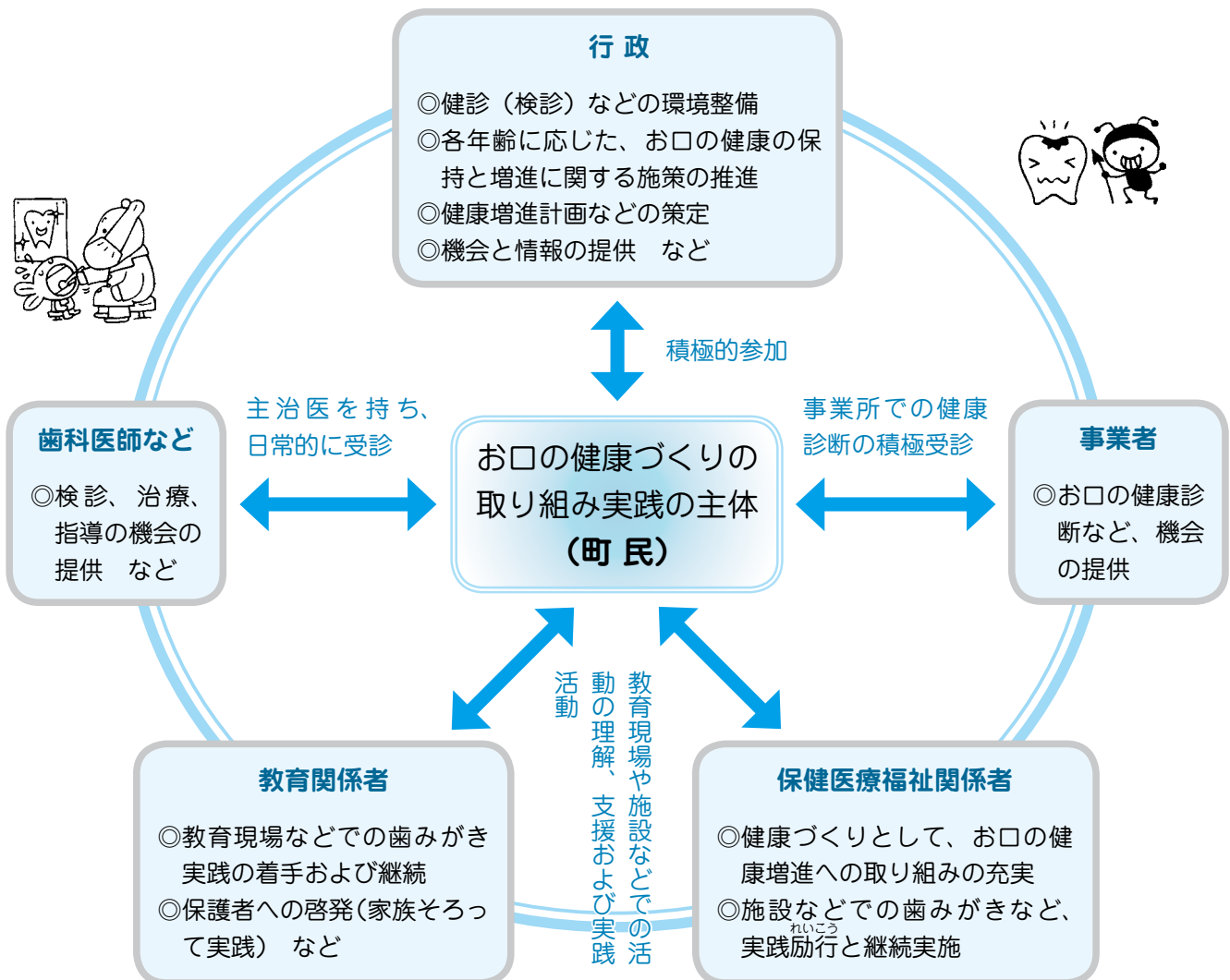
4月1日から

# 御嵩町民の歯と口腔の健康づくり推進条例を 施行しました

お口は、命を育むために「食べること」はもちろん、「話すこと」「表情を豊かに表すこと」など、さまざまな機能を担っています。お口の健康の保持や増進が十分でない場合、お口の持つ機能は低下し、食べ物の摂取が制約され、発育不全や運動機能の低下、全身の免疫力低下の症状が現れたり、肥満や糖尿病といった生活習慣病が発症したりするなど、全身の健康に大きく影響することが明らかになっています。

そこで町では、この4月1日から、『御嵩町民の歯と口腔の健康づくり推進条例』を施行しました。町民のみなさんが自ら全身の健康を意識し、お口の健康づくりに取り組んでいただけることを促進するとともに、町では、「子どもたちの健やかな成長と発達」「さまざまな生活習慣病予防」「介護予防」「食育の推進」などに関する施策に取り組みます。また、必要な口腔保健に関する医療サービスを受けることができる環境整備の推進を基本理念としています。

《町民の歯と口腔の健康づくり推進条例による関係者などの「取組」や「連携」イメージ》



＊スローガンは『お口の健康は元気の源。食べたら必ず歯みがき実践』

お口の健康の保持と増進には、食事や間食をとった直後の「洗口」や「歯みがき」が効果的です。

今回、制定した条例では、行政・歯科医師・保健医療福祉関係者・教育関係者・事業者などが連携し、実践の主体となる町民のみなさんを支え、『お口の健康は元気の源。食べたら必ず歯みがき実践』をスローガンに、手軽に実践できる「歯みがき」運動を推奨するものです。

現在、町立の保育園や小学校で実践し、健康に関する大きな成果を上げている「歯みがき」運動を絶やすことなく継続し、個人でも、家庭でも、さらには職場でも実践していただき、お口の健康づくりから全身の健康づくりへと結びつけ、健康で明るく暮らせるまちづくりをめざしていくものです。



■問い合わせ：保健センター 担当：<sup>かごはし</sup> 籠橋・<sup>きむら</sup> 木村（内線 2191・2192）

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

健康は 食から 歯から 元気から

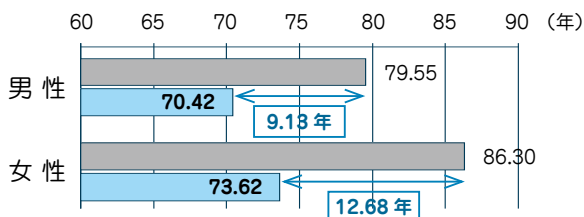


誰しも、健康で長生きしたいと望んでいるのではないのでしょうか。では、健康で長生きするためには、どうしたらよいでしょうか。平成22年に厚生労働省が健康寿命を発表しました。

●健康寿命とは…

健康寿命とは、日常で介護を必要とせず、自立した生活ができる期間をいいます。男性は70.42年、女性は73.62年です（平成22年）。

平均寿命と健康寿命との差は、男性で約9年、女性で約13年あります。この差は、介護が必要な期間となります。いかに健康寿命を平均寿命に近づけていくことができるかが重要です。



■ 平均寿命 ■ 健康寿命（日常生活に制限のない期間）

← 平均寿命と健康寿命の差

（資料：平均寿命（平成22年）は、厚生労働省「平成22年完全生命表」／健康寿命（平成22年）は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」）

●健康寿命を延ばすためには…

骨折などのけがや病気の予防、つまり、運動や食習慣の改善があげられます。そこに、歯や口の健康が深く関わっています。口は食べ物をとる入り口です。命の入り口ともいえます。栄養は点滴や胃ろうからもとれますが、それでは力がつきません。おい

しく食べるためには、歯と口の健康が大切です。

20本以上、自分の歯があれば、ほとんどの食べ物がおいしくいただけます。8020（「80歳になっても、自分の歯を20本以上残そう」という運動）達成者は年々増加しており、歯の数の多い人は少ない人に比べ、友人との会話を楽しんだり、旅行に出かけたりと、積極的に行動する傾向にあるようです。

歯を失う原因の9割は、虫歯と歯周病です。40歳以上の8割は、歯周病にかかっているといわれています。歯周病は歯を失うだけでなく、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、肺炎などにつながるため、予防することが重要です。

●口腔ケアの必要性

口腔ケアとは、口のなかをきれいに清掃することと、口腔の機能を回復することをいいます。高齢になるにつれて、物を飲み込む機能が低下するため、汚れた唾液や食べかすなどが誤って気管に入り、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。口腔内を清潔に保つために、口腔ケアは重要です。

また、口の周りの筋肉を鍛えたり、舌の運動をしたり、唾液がたくさん出るようにマッサージをすることも大切です。町では、65歳以上の特定高齢者で口腔機能が低下している人を対象に、介護予防教室も実施していきます。

歯や口の健康を維持するためには、子どもころから虫歯予防に気をつけ、きちんと治療することが大切です。虫歯や歯周病は、初期のうちには症状がなく進行します。痛みなどの症状がなくても、かかりつけの歯科医院で定期的な検診を受けましょう。

（資料提供：可児歯科医師会）