

# お口の健康日本一を めざします!

岐阜県は赤ちゃんからお年寄りまで、障がいのある人も介護が必要な人も、いつまでもおいしく楽しく食べられることをめざして平成22年に「岐阜県民の歯・口腔の健康づくり条例」を制定しました。平成25年には12歳児のむし歯が日本一少ない県となりました。

そこで、岐阜県歯科医師会は県民の皆さまが健康で幸せな人生を送っていただけるように「岐阜県民お口の健康日本一」を合言葉に赤ちゃんからお年寄りまで、各年代（ライフステージ）でお口の健康向上を図り、お口の健康が日本一の県となることをめざします。



## 日本一達成のためには

- 1 お口の手入れをしっかりと行い、8020をめざしましょう!
- 2 むし歯予防のためにフッ化物を利用しましょう!  
(フッ化物洗口、フッ化物塗布、フッ化物入り歯磨き剤を用いたブラッシングなど)
- 3 むし歯や歯周病予防のために定期的に歯科医院へかかり、健診やメンテナンスを受けましょう!
- 4 かむことや飲み込むことなどのお口の機能に関心を持ち、機能の維持・向上に心がけ、口腔ケアを行いましょう!

岐阜県歯科医師会は「健康は歯から口から笑顔から」をモットーに県民の皆さまが人生を「味わい」「楽しむ」ためのサポートをします。

詳しくは岐阜県歯科医師会ホームページで  
<http://www.gifukenshi.or.jp/>



ぎふけんし 検索

岐阜県歯科医師会 TVCM  
ぎふチャンで放映中!

facebook でも情報を発信しています。



公益社団法人 岐阜県歯科医師会

〒500-8486  
岐阜市加納城南通り1-18  
TEL : 058-274-6116 FAX : 058-276-1722  
E-mail : office@gifukenshi.or.jp  
ホームページ : <http://www.gifukenshi.or.jp/>

# めざせ!



# 岐阜県民 お口の健康 日本一



# No.1



# お口の健康が 楽・健・美・若 な人生をもたらします!

いつまでも楽しく、おいしく食事ができて、健康で美しく、若々しい明るい笑顔にあふれた毎日が過ごせる。そんな風に誰もがなりたいと思っているのではないのでしょうか?実はそれらは全てお口の健康によってもたらされます。お口の健康を得ることで「楽・健・美・若」な人生をめざしましょう!



お口の健康  
日本一

## 楽

歯が健康だとおいしく楽しく食べることができます。

## 健

いろいろな生活習慣病の発症のリスクを軽減してくれます。

## 美

言葉や表情が豊かになり、口元の美しさを保つことができます。

## 若

よくかむことで脳が活性化して老化を防止してくれます。



8020達成者日本一



6024達成者  
日本一



むし歯のない3歳児  
日本一



むし歯のない12歳児  
日本一



歯周病予防  
日本一



6024・8020達成者とは  
60歳で24本以上、80歳で20本  
以上の歯を保有している人です。

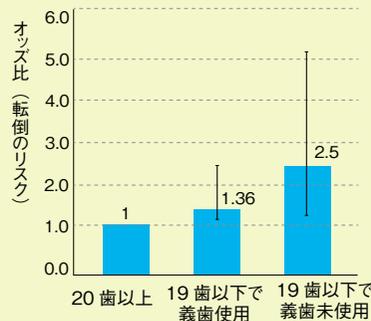
# 健康寿命を延ばそう

## さらに健康寿命の延伸へ

最近の研究でお口の健康が全身の健康に影響することが明らかになってきました。

### 歯数・義歯使用有無と転倒のリスク

(性、年齢、追跡期間中の要介護認定、教育認定等を調整済み)



歯を失って入れ歯を使わない人は転倒のリスクが2.5倍になります。

Yamamoto et al., BMI Open, 2:e001262, 2012

### 歯数・義歯使用と認知症との関係



歯を失うと認知症のリスクは最大1.9倍。義歯を使うと40%抑制できます。

Yamamoto T et al., Psychosom. Med., 2012



めざせ! 岐阜県民  
お口の健康日本一