

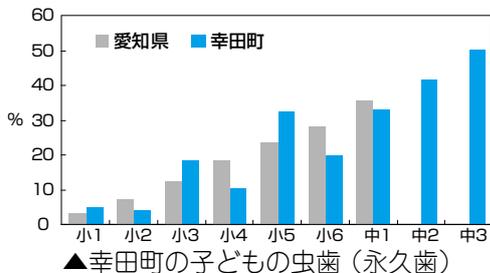
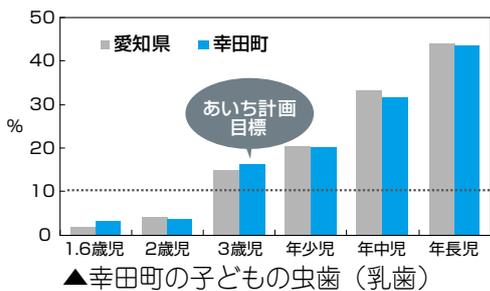


# みんなで育む

# 健康こうた21計画の 取り組みについて報告します！



町では平成16年度に「みんなで育む健康こうた21計画」を策定し、「健康なくらしはまず健康」の基本理念のもとにさまざまな取り組みを行っています。平成19年度に中間評価の見直しを実施し、その結果を踏まえて改善すべき課題を明らかにし、ライフステージ毎に重点課題を決めて推進を図っています。



重点課題

歯の健康管理をしましょう

【子ども部会】

重点課題について、毎年住民、地域、行政が一体となったワーキング部会で推進の方向性を検討しています。

- ★平成21年度「子どもをたばこの害から守ります」
- ★平成22年度「毎食、主食・主菜・副食をそろえて食べます」
- ★今年度は「お口の健康を保ちます」

をテーマに10月27日、3つのライフステージに分かれ、推進するためにこれから取り組んでいくことについて話し合いました。

## 虫歯がある子の割合



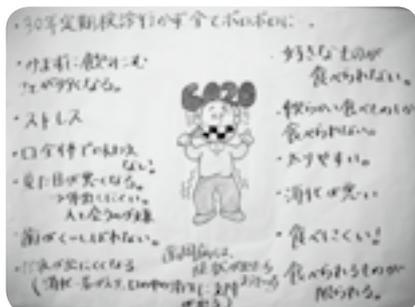
※平成18年度3歳児が愛知県内でワースト2位となってしまう、教室や乳幼児健診で、食習慣や歯磨き指導を強化してきました。その結果、虫歯のある子の割合を減らすことができました。

- 家庭で守れない部分を社会で守ることが必要である。
- 小学校まで行われていた歯磨きなどの「蝕(虫歯)対策を継続して、中学校でも昼食後の歯磨きやお茶を飲むなどの習慣をつけるなど、できることから対策を始めていくことが必要である。

取り組みについて、話し合いました！



## 60歳で歯が20本の人のイメージ



- 歯周病の予防のためにお口の手入れに心掛け、定期健診を受ける。(例えば誕生日に)
- 酸蝕症の予防のためダラダラ食べをしない。
- 歯周病の恐ろしさ(歯が抜ける・食べにくい・味わえないなど)をPRしていく。

取り組みについて、話し合いました！

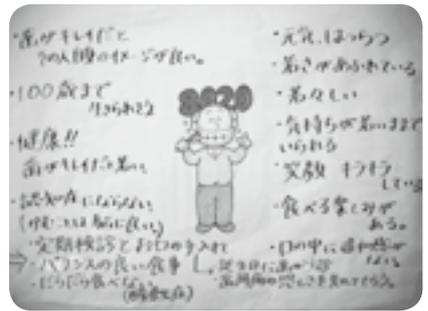


重点課題

歯周疾患・う蝕予防に心掛けましょう

【働き盛り部会】

80歳で歯が20本の人のイメージ



## 【熟年部会】

歯を大切に維持しましょう

重点課題

取り組みについて、話し合いました！



- 信頼できるかかりつけの歯科医をもって定期健診を受ける。
- 糖尿病など生活習慣病と歯周病の関連をPRする。
- 自分の歯ですつと食べていけるようにする。

### ★注目1

#### 無料でできる歯科検診

- ① 妊産婦歯科健診票を利用しましょう。
- ② 1歳6か月・2歳・3歳児歯科健診を必ず受けましょう。
- ③ 年1回は歯科健診を受けましょう。平成24年3月31日現在で20・30・40・50・60・70歳の人で歯周疾患健診受診券をお持ちの人で、まだ健診を受けていない人は、平成24年3月31日までに受診ができます。

### ★注目2

#### 毎年1回は定期健診を

働き盛り部会の話し合いの中で、「自分の70歳の親が歯が丈夫だと思えば30〜40年ほど検診を受けておらず、虫歯で歯が痛くて受診したら歯全体がぼろぼろになっていたので怖くなり、自分は年1回検診を受けるようになった。」とお話がありました。

歯周病は、初期では自覚症状がほとんどないため気付かない人が多く、日本人の成人の80%がかかっているといわれています。次のような症状が一つでもある人は程度の差はあれ、すぐ健診を受けましょう。特に糖尿病や喫煙者の人は注意しましょう。

### ■チェックのポイント

1. 歯茎が赤く腫れている。
2. 歯肉から出血する。
3. 口臭がする。
4. 歯と歯の間のすき間が大きくなる。
5. 歯肉がやせ、歯の根が見えるようになる。
6. 歯がグラグラするようになってきた。
7. 歯肉がムズムズした感じがする。

### ★注目3

#### 歯が溶ける原因は虫歯菌だけではない！酸蝕症について

酸の作用によって歯の硬組織、特にエナメル質が溶けて、症状が進行すると知覚過敏や虫歯のような痛みを引き起こします。最近、健康志向から飲んだり食べたりしている柑橘類、清涼飲料水、スポーツドリンク、ワイン、酢などの取り過ぎも原因の一つといわれています。（酢や炭酸、クエン酸やアスコルビン酸などの過剰摂取）

酸性飲食物をだらだら食べたり飲んだりせず、酸性飲食物を食べた後はよくうがいし、直後に歯みがきをしてください。

※食後1時間以上あけて歯をみがくのが良いとされています。

11月13日の健康福祉まつりで表彰されました！



▲親子よい歯コンクール表彰



▲8020（80歳で20本歯がある人）表彰

問合せ 健康課健康増進C  
(内線1003)