

『健口』で『健康』を維持しましょう！

平成 27 年度、佐渡市の幼児は新潟県内で「むし歯の多さ No.1」・・・



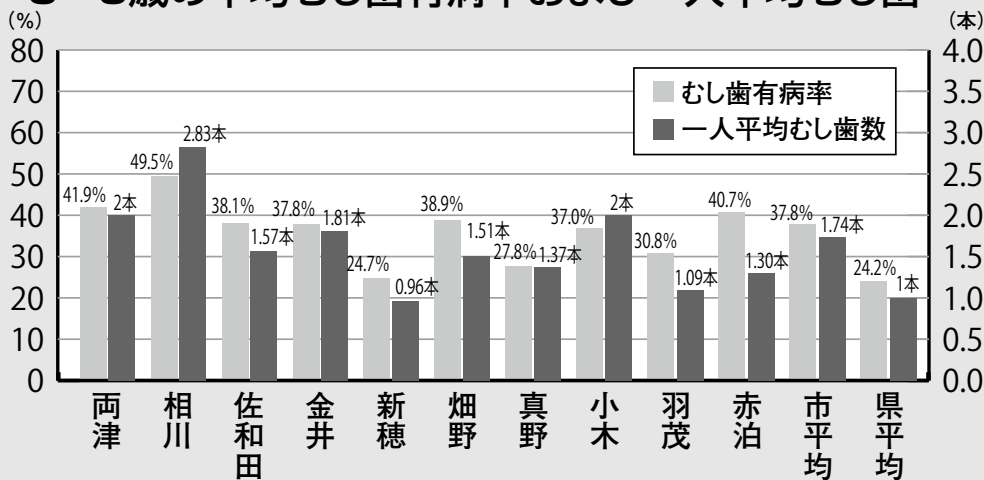
～佐渡市 歯のキャッチコピー～

『おいしく食べてあふれる笑顔 噛めば噛むほど 健口家族』

歯や口の役割は、「食べ物を噛み砕く」だけでなく、「発音を助ける」「美しい表情をつくる」「力を出し、バランス（姿勢）を保つ」ことがあります。歯は、こころと体の健康を支え、健やかな人生を送るために欠くことができない存在です。

歯周病は心臓や脳血管、認知症をはじめ全身へ影響するため、「健口」でいることが大切です。

3～5歳の平均むし歯有病率および一人平均むし歯



佐渡市の割合は、新潟県の平均より高い数値となっています。

- ・むし歯有病率
市平均 37.8%
県平均 24.2%
- ・一人平均むし歯数
市平均 1.74本
県平均 1.00本

乳歯のむし歯は治療しなくてもいい？

「どうせ抜ける乳歯なのに、治療が必要なの？」

→治療は必要です。

- 痛みがあるとしっかり噛めなくなり、唾液が不十分で栄養の吸収が悪くなります。
- 永久歯の歯並びにも影響します。
- ★むし歯は「唾液」で感染します。箸やスプーン、ストロー、ペットボトルなどは一緒に使わないようにしましょう。



小学生になったら仕上げみがきはいらない？

→乳歯と永久歯が混在していると磨きにくいので、仕上げみがきは9歳まで行いましょう。

生涯にわたるお口の健康のために！

- ①食べたらず磨く歯みがき習慣を身に付けましょう。
- ②家族みんなでむし歯予防をしましょう。
- ③定期的に歯科健診を受けられるよう、かかりつけ医をもちましょう。
- ④いつまでもおいしく楽しく食べて健康を維持しましょう。

市では、保健師や栄養士、健康推進員が保育園や小学校で紙芝居やエプロンシアターで歯みがきの大切さを周知したり、親子料理教室において、おやつを取り方について啓発するなど、健口について取り組んでいます。

お問い合わせ 市役所市民生活課健康推進室 ☎ 6 3 - 3 1 1 5