

みんなで広げよう 健康づくりの輪！



# 健康寿命アッフ！まずはお口の健康から ～歯と口腔の健康～

健康で長生きするために・・・

歯と口腔の健康は、食べ物をよく噛むだけでなく、全身の健康の保持増進に大切な役割を果たしています。また、食べる楽しみ、話す楽しみを保つなど豊かな生活につながります。

八戸市では、幼児のむし歯の本数は全国平均に比べて高く、また成人の歯周疾患検診の受診率が低い状況です。

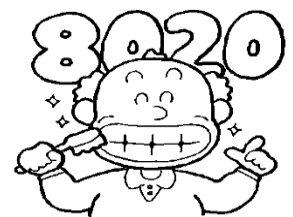
むし歯や歯周病などの予防に関する知識の普及啓発、歯科検診受診率の向上など、乳幼児から高齢者まで生涯にわたる歯と口腔の健康への取り組みが必要です。

## 八戸市には歯の条例があるって知ってた？！

八戸市には『八戸市歯科口腔保健の推進に関する条例』を平成25年3月22日に制定しました。この条例は、八戸市民の皆様と協力しあい、歯とお口の健康を保っていくために作られました。健康の輪を広げ、8020健康社会を実現させましょう。

### 市民のチャレンジ目標

1. むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防方法を学びます。
2. よくかんで食べます。
3. 毎日、歯磨きをします。
4. むし歯や歯周病が見つかったら早めに治療します。
5. かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受診します。



## 八戸市の取り組み

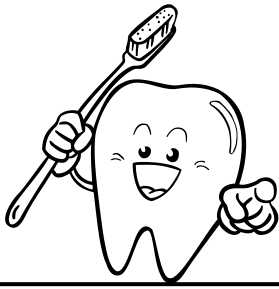
### 妊婦歯科健康診査受診票の交付

八戸市では母子健康手帳交付時に、口腔内診査と歯科保健指導を無料で行える受診票を交付しています。

### 八戸市歯周病検診受診券の送付

年度内に40歳・50歳・60歳・70歳になる方が対象になります。問診と口腔内検査が無料で受けられます。



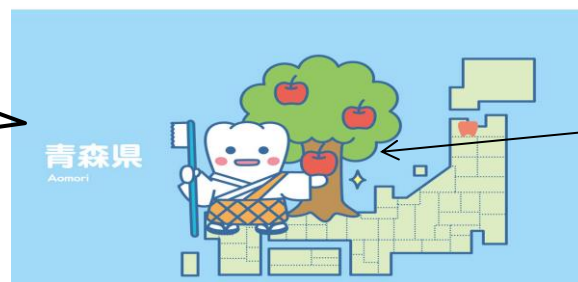


当てはまる項目にチェックしてみましょう

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯磨きは1分以内、1日1回未満である
- 食べ物が詰まりやすくなった（歯と歯の間にすき間ができた）
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯磨きをすると血が出るときがある
- 口臭が気になる
- 歯が大きく（長く）なった気がする
- 指で押すとグラグラと動く歯がある
- 歯茎を押すと膿が出る

1つでも当てはまる方は歯周病のリスクが高い方です。歯科医院を受診するなど、歯や口腔に問題がないか確認しましょう。

「11月8日」  
は  
いい歯の日



日本歯科医師会マスコットキャラクター  
よ防さん  
(よぼうさん)

八戸市保健所 健康づくり推進課

TEL 0178-38-0713 (直通)