

健康の窓

はちまるにいまる 8020を目指そう の巻

■問い合わせ いきいき健康課Tel 23-3220

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。歯周病は年齢とともに悪化して40歳以降、急速に歯を失う原因となります。また、歯周病は全身の健康にも影響するため、日ごろの生活習慣の見直しが大きなポイントです。

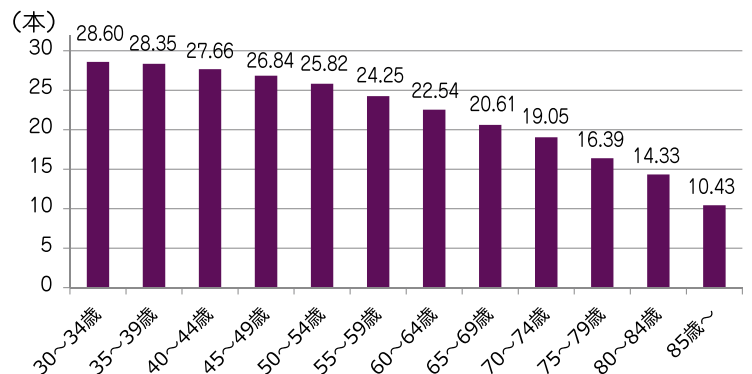
子どもや障がいのある人、高齢者など自覚症状に気づきにくい人には、周囲の気づきが必要です。

※健康やすぎ 21 平成 27 年度安来市民意識調査より

歯周病予防のために

- ①かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯と口腔内をチェックする。
- ②たばこを吸わない。
- ③軟らかいものばかりでなく、食物繊維を多く含むものをしっかりかんで食べる。
- ④糖分(砂糖)の取り過ぎに注意する。
- ⑤両側の歯でかむよう意識する。
- ⑥ストレスをためないようにする。
- ⑦口呼吸の習慣を治す。

成人の歯は、全部で28本(親知らずを除く)



平成 27 年島根県残存歯調査結果より (グラフの数値は親知らずを含む)