

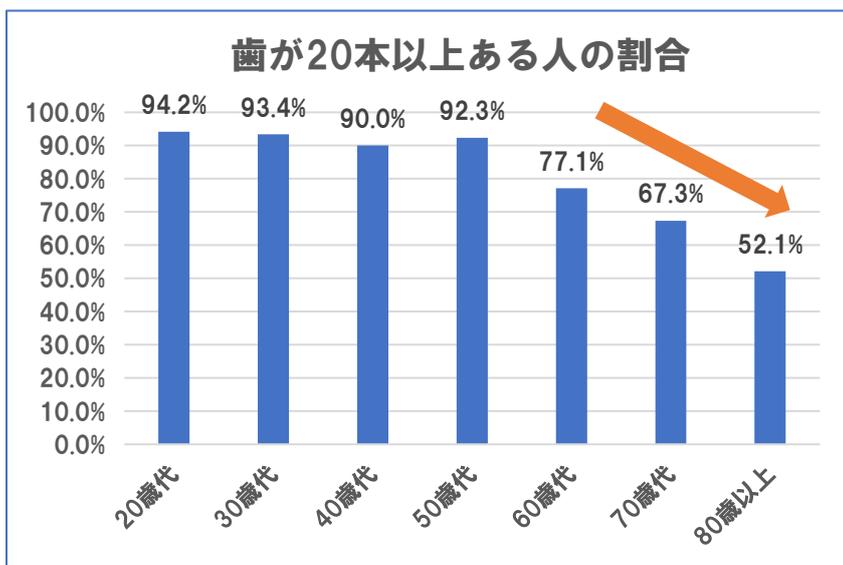


我孫子市では令和7年度より「第3次心も身体も健康プラン」が始まりました。

市では、計画に基づき「自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり」を基本理念に、市民一人ひとりが生涯をとおして健康で自立した生活を送ることが出来るよう様々な施策を進めていきます。

プランには「健康チェック」「たばこ」「アルコール」「栄養・食生活、食育」など様々な施策について書かれています。今回はその中の「歯と口腔」についてお伝えします。

## 我孫子市の歯と口腔の現状は？



※令和5年度市民アンケート

国では、80歳で20本の歯を残す「8020(ハチマル・ニマル)運動」を推奨しています。令和5年度の市のアンケート調査では8020達成率は52.1%となっています。まだ半数の方が8020を達成できていない状況です。

市では、60歳代から歯の本数が減少していく傾向があることから、まずは、60歳で24本の歯を残すことを目標とする、「6024(マル・ニヨリ)運動」を進めていきます。

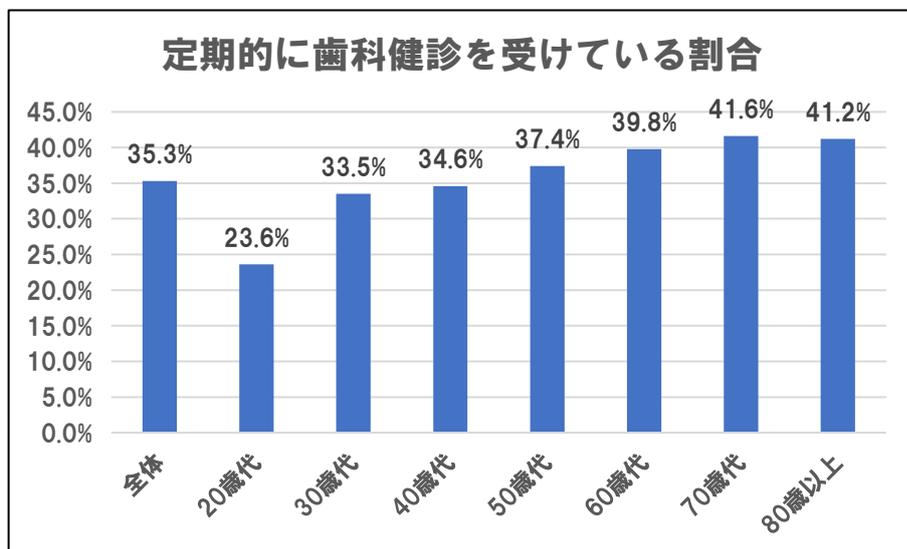
## プランから見た「歯と口腔」の課題は？

- 定期的な歯科健診を受けている割合が約35%であること。
- デンタルフロスや歯間ブラシなどを使っている割合が約半数であること。
- 進行した歯周病を有する割合が、どの年代でも40%以上いること。
- むし歯や歯周病等の口の中の病気が全身疾患に影響を及ぼすと思う割合が低いこと。



※第3次心も身体も健康プランより一部抜粋

市では、課題解決に向けて、むし歯・歯周病の予防や早期発見・治療、フッ素の利用、口腔機能の維持向上、食育との関わりなどについて、様々な事業や情報周知を行っていきます。



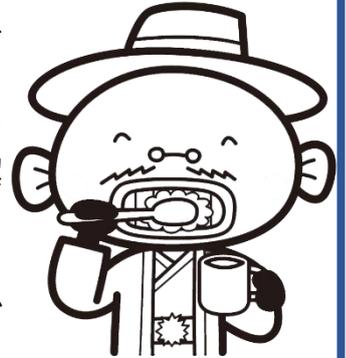
※令和5年度市民アンケート

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発や、歯科疾患の予防に関する適切な習慣、早期発見・早期治療を行うことにより歯の寿命をのばし、全身の健康を保持増進することを目的としています。この機会に、ご自身の歯と口の健康について考え、行動してみませんか？

### 生涯、自身の歯を健康に保つには？

- 歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- 自分のお口に合った歯みがきの方法を知り、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどの補助用具を必要に応じて正しく使い、口の中を清潔に保ちましょう。
- 歯や歯肉などを1日1回は観察しましょう。
- 歯科医院でのフッ化物塗布などの専門的ケアのほか、歯みがき剤などの使用による日常的なケアで“フッ素”を上手に利用しましょう！
- 年齢によって体力が変化するように“噛む”“飲み込む”ためのお口の筋力も、使わないと低下します。毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけましょう。



手賀沼のうなぎちゃん  
©我孫子市 2012

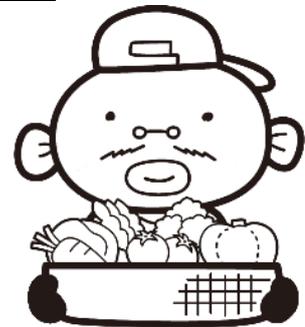
## 毎年6月は「食育月間」です

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食育月間では、我孫子市などの地方公共団体、国、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

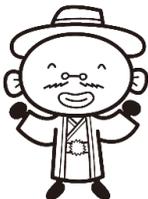
食育月間には、市内小中学校でも、千葉県民の日献立が提供されるなど、食育推進の取り組みを行っています。

これを機会に「食」について正しい知識を身につけて、食生活を見直してみましょう！



### ★\*\*★保健センターだよりはメール配信もやってます★\*\*★

保健センターだよりは、紙での配布だけでなく、毎月メール配信をしています！！健康に関する情報や健(検)診の案内、不定期でイベント情報や流行状況により感染症情報等を発信しています。ぜひ、メール配信の登録もしてください！！



※メールアドレスを登録すると携帯電話やパソコンで「保健センターだより」を自動的に受信することができます。

メール配信▶



《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126