

# 生涯自分の歯でしっかり噛んで食べられるように

●問い合わせ 保健医療課健康支援室  
☎53-2111 (内線2440~2443)

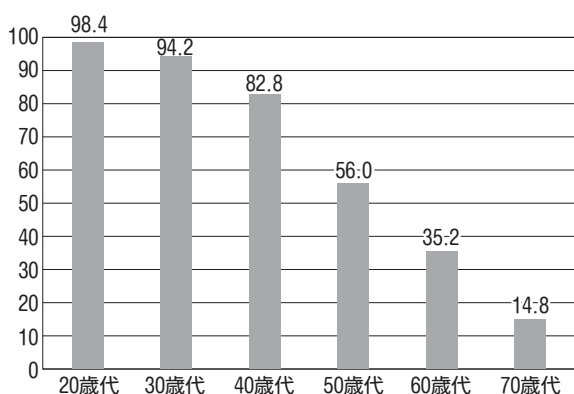


図1:喪失歯のない人の割合(%)

自分の歯は何本ありますか？

永久歯は親知らずを除くと全部で28本あり、何でも食べることができ、歯の本数は20本といわれています。現在、自分の歯は何本あるでしょうか。

平成29年度成人歯科健診の結果より「喪失歯のない人」の割合は、40歳代から急激に減少しています(図1)。自分の歯を多く残し大切にすることは、おいしく食べることができただけではなく、健康に暮らすことにつながります。若いうちから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。

健康で長生きするためには

## 歯や口の健康維持が大切



寝たきり(介護が必要な状態)にならないために口腔ケアで予防を

「歯が抜けたまま」「虫歯を放ったまま」「歯がぐらつく」「入れ歯が合わない」「口臭がある」「口が乾く」などの状態ではありませんか?このままだと、かみづらい・飲み込みにくいために、食事の量が減り、低栄養状態になる可能性があります。低栄養状態では、衰弱や転倒・骨折・認知症がおきやすくなります。また、歯周病は、心臓病・肺炎・高血圧や糖尿病などの全身の病気と関係があると言われています。

口腔ケアの目的は、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患の予防とともに、「食べる」「話す」「豊かな表情」などの口の中の機能を維持・向上し、老化・認知症の防止、全身の健康維持に役立ち、生活の質の向上につながります。歯科医院で治療を受けるとともに、口腔ケアの方法を教示してもらい、快適な毎日を送り、介護が必要にならないためにも口腔ケアを習慣にしていきたいと思います。

村上市岩船郡歯科医師会

こんにちは

### 在宅歯科医療連携室です

介護が必要で歯科医院への通院が困難な高齢者などを対象に、在宅歯科医療の申し込みや、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯などの相談に応じます。

○内容

- ・訪問口腔ケア
- ・歯科無料相談
- ・口腔ケアに関する研修会
- ・訪問歯科医療のご案内など



○受付・相談

月・火・水・金曜日 ※祝日は除く  
午前9時~正午、午後3時~5時

○問い合わせ

村上市岩船郡在宅歯科医療連携室  
(飯野3丁目10番11号)  
(☎・FAX62-7747)