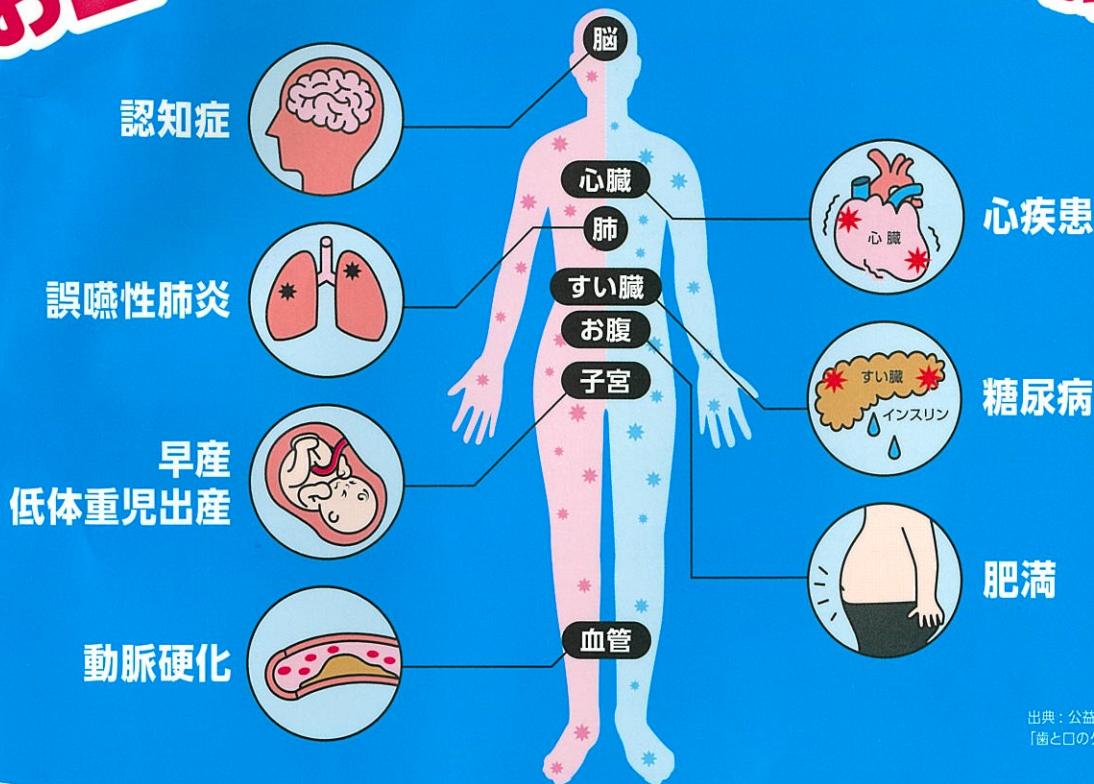


お口の健康は全身の健康にも影響



出典：公益財団法人 8020 推進財団
「歯と口のケアからはじめる健康長寿」

しかし

お口の健康と全身の健康との関係性は あまり知られていないようです

- 20本以上自分の歯を保っていればおいしく食べ続けられ、健康長寿につながる 45.8%
- 口の中の細菌は、循環器、呼吸器、消化器などに慢性炎症を起こす危険性がある 34.3%
- 痰学調査によると歯の本数が多いほど認知症になるリスクが少ない 25.9%
- 糖尿病になると歯周病になりやすく、歯周病になると糖尿病になりやすい 21.0%

全身の健康とお口の健康に関する事柄認知（健康を維持するうえで、歯や口の健康が欠かせないと思っている人、n=9,058）
出典：歯科医療に関する一般生活者意識調査 2022



全身の健康のためにも しっかりと歯とお口のケアをしましょう



健康な歯でいること、年を重ねても口腔の健康を維持することは、食事がおいしく、会話も楽しく、そして表情も豊かになります。日本歯科医師会は、口腔健康管理を通して、みなさんの全身の健康への第一歩を後押しします。



歯とお口の健康見直し

セルフチェックシート

- いま、自分の歯や口の状態で気になりますか
- 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられますか
- 歯をみがくと血が出ますか
- 歯ぐきがはれてブヨブヨしますか
- かかりつけの歯科医院がありますか
- 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか
- 間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか
- たばこを吸っていますか
- 夜、寝る前に歯をみがきますか
- フッ素入り歯磨剤（ハミガキ）を使っていますか
- 歯間ブラシまたはフロスを使っていますか
- 何でもかんで食べることができますか
- お茶や汁物等でむせることができますか
- 口の渴きが気になりますか



よく自分のことを知ってくれる、かかりつけ歯科医を持ち
定期的にお口の健康管理をしてもらいましょう。



「いい歯は毎日を元気に」プロジェクト

<http://bestsmile.jp>

日歯広報第1823号（令和5年12月1日付）<付録>