



第2次笠間市健康づくり計画 歯科保健計画

歯科保健計画の
目指す姿

いつまでもおいしく食べるために“健口づくり”を推進します。

〈施策の方向1〉

生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの推進

ハチでハチエイジング

8020運動（80歳で20本の歯を保つことを目標とした歯の健康づくり運動）が平成元年（1989年）に始まってから30年が経ち、平成28年（2016年）の全国調査で2人に1人が8020となり、当初の目標である50%を達成しました。

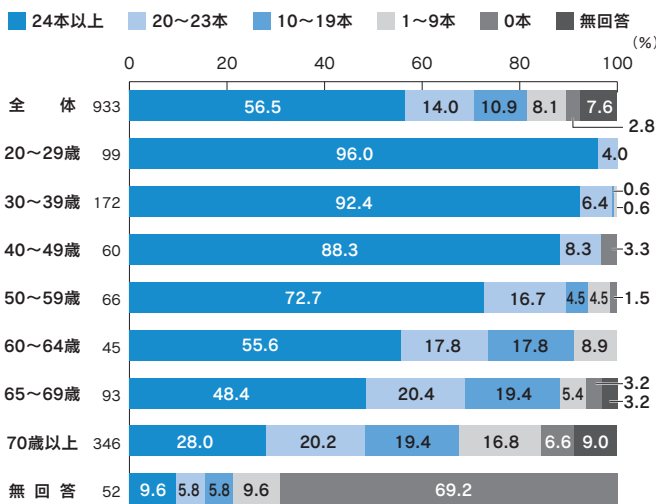
『人生100年時代』が到来した現在、健康長寿の基本となる、しっかり噛んで食べることができる歯・口を生涯維持できるよう、より一層子どもの時からむし歯予防、働き盛りの歯周病予防、高齢期の歯の喪失予防、口腔機能低下予防を推進することが必要です。

市民一人ひとりが自ら健口づくりに取り組みましょう。

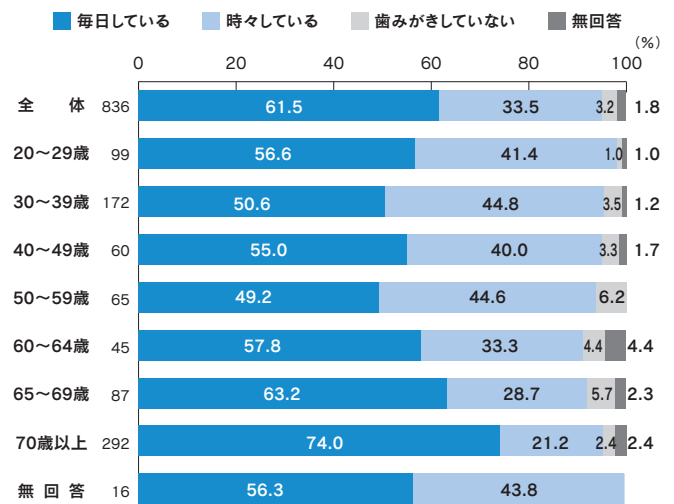
健口づくりの取組

- 毎日1回はていねいに歯みがきし、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなども使用して、効果的な歯みがきを行いましょ。
- 規則正しい食習慣を心がけ、よく噛んで食べましょ。
- フッ化物の効果を理解し、正しく活用してむし歯を予防ましょ。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診や専門的な指導を受けましょ。
- 乳幼児から小学生までは、保護者による仕上げみがきや口の中の点検を行いましょ。

現在の歯の本数



毎日1回はていねいに歯みがきをしているか



※端数処理の関係で100%にならない箇所があります。

資料：令和2年度笠間市健康づくりアンケート

問 保健センター TEL.0296-77-9145



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところからだにちょっといい健康づくり

11月の強化項目



目指そう！「いい顔」



11月8日は「いい歯の日」です。毎日1回は鏡に向かって微笑み、自分の歯と歯肉を見て、健康状態を確認ましょ。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145