

けんこうしゅうかん
健診をきっかけに健口習慣続けましょう！

子どものころから お口のチェック！

♥ かかりつけ歯科医で
定期的にチェックして
もらいましょう

♥ むし歯や歯肉炎を
放置しないで進行予防の
処置や治療を受けましょう

♥ 成長・発育に応じたブラッシング方
法を身につけましょう

適切な仕上げ磨きの方法
を身につけることもね！

むし歯や歯肉炎にしないことが大事です
歯も身体の一部です 大切にしましょう

益田鹿足歯科医師会
益田児童相談所・益田教育事務所・島根県益田保健所
—自分の歯を一生大切にしましょう—



お口の健康から メタボ対策！

特定健診・特定保健指導にお口の健康に関する項目があります。
「かめない・速食い*・間食・喫煙」の項目に該当する方は、
お口の健康を維持するために歯科受診をお勧めします。



「かめない」ことはメタボの入り口？！

歯を失ったり、義歯の状態では、しっかりかめなくなっている場合があります。
かめなくなると食事のバランスが悪くなるのがわかっています。
★「歯や歯ぐき、かみあわせなどで気になる部分があり、かみにくいことがある」・
「ほとんどかめない」方は、よくかめるように、かかりつけ歯科医を受診しましょう。
★お口の管理と合わせて栄養の偏りを改善しましょう。

「速食い*」はメタボになりやすい！

速食い*の人には肥満が多いことが明らかになってきました。
また、速食い*の人は肥満だけでなく糖尿病になる危険性があることもわかって
きました。
★ゆっくり、よくかむことができるようにお口の健康を維持しましょう。



「間食」と「喫煙」もメタボとお口の健康に影響します！

砂糖を多く含んだ「間食」はむし歯になりやすく、「喫煙」は歯周病になる可能性を
高めます。むし歯と歯周病は歯を失う大きな原因です。歯を失うことは、しっかり
かめなくなることにつながります。
★健康的な食習慣と禁煙でメタボを防ぎましょう。
★定期的な歯科受診で むし歯と歯周病の早期発見・早期治療・重症化予防に努め
ましょう。

*短時間に食事を済ませることを従来「早食い」と表記していますが、日本歯科医師会による配布物
『歯科』からのメタボ対策では、食べる速さを強調して「速食い」の表記を採用しています。

益田鹿足歯科医師会・島根県益田保健所

知っていますか？ 歯周病も糖尿病の 合併症の一つということを！

今すぐ かかりつけ歯科医へ！
定期的な歯科受診で歯周病の
進行を予防しましょう

糖尿病でなくても歯周病になりますが、糖尿病の方
はそうでない方に比べて歯周病が重症化しやすい
ので、より一層の管理が必要です！

メタボ健診
特定健診も忘れずに！

(しっかり噛むこともメタボ対策)

特定健診の受診は特定健診実施医療機関へ

益田鹿足歯科医師会
益田地域糖尿病支援ネットワーク・島根県益田保健所
—糖尿病の医科歯科薬科連携を推進しています—



まだ吸っているの？ タバコは歯周病を 重症化させますよ！

タバコは肺がんや全身の病気
だけでなく歯周病の重症化
に関連しています。



歯周病が重症化すると
歯を失うリスクが高
まります。早期の禁煙
と定期的な歯科受診に努
めましょう。

また、望まない喫煙
(受動喫煙) による周囲の方への健康被
害を防止しましょう！

益田鹿足歯科医師会
益田圏域健康長寿しまね推進会議・島根県益田保健所
—益田鹿足歯科医師会は禁煙・受動喫煙防止を推進しています—



いつまでも

島根県経口摂取支援協議会

おいしく食べるために

病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力の低下を感じることはありませんか？

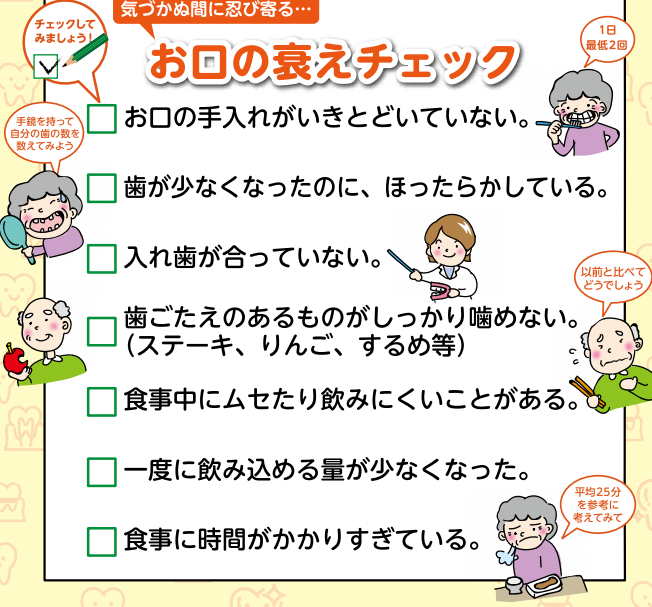
お口の機能を見直してみることが、**回復の鍵**になるかもしれません。



気づかぬ間に忍び寄る…

お口の衰えチェック

- お口の手入れがいきとどいていない。
- 歯が少なくなったのに、ほったらかしている。
- 入れ歯が合っていない。
- 歯ごたえのあるものがしっかり噛めない。(ステーキ、りんご、するめ等)
- 食事中にムセたり飲みにくいことがある。
- 一度に飲み込める量が少なくなった。
- 食事に時間がかかりすぎている。

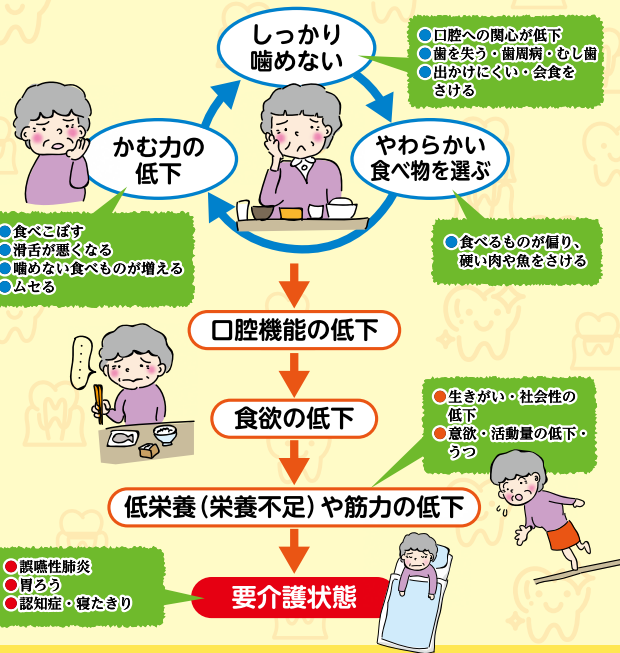


おもてのチェックに心当たりのある人は要注意

噛む力や飲み込む力が弱くなっているかもしれません。

お口の不調が気になりつつもそのままに…

お口のフレイル(虚弱)が進行すると



今の状態を知ることで、**老化の予防**や**回復**が可能です。今からでも遅くありません。早めの気づき・早めの対応が大切です。

お問合せ先 島根県経口摂取支援協議会 (事務局: 0852-24-2725 島根県歯科医師会)

【加盟団体】 島根県医師会、島根県歯科医師会、島根県薬剤師会、島根県看護協会、島根県栄養士会、島根県作業療法士会、島根県理学療法士会、島根県言語聴覚士会、島根県歯科衛生士会、島根県介護支援専門員協会、島根県老人保健協会の会、日本老年NSTフォーラム、島根県訪問看護ステーション協会

忘れていませんか？

認知症の方も お口の健康は大切です

認知症になる前 から 定期的な歯科受診 に努め、“歯科との関わり”を保つようにしましょう

認知症になってからは、患者さん本人が歯科治療を受け入れることが難しくなる場合があります。

セルフケアの確認 が必要です

個人にあった歯みがきの方法を身につけられるように、介助してもらえるように指導を受けましょう。



益田鹿足歯科医師会・益田圏域健康長寿しまね推進会議・島根県益田保健所

もしもの時のために 自分が受けた い 歯科医療や口腔ケアは？

病気が進み通院が難しくなった時や在宅療養を受けるようになった時のために、日頃からかかりつけ歯科医へ受けたい歯科治療や口腔ケアについて伝えておきませんか？



人生会議・・・もしもの時のために、自分が受けたい医療やケアについて、前もって考え、繰り返し家族や周囲の人と話し合い、共有する取組を人生会議と呼びます。

益田鹿足歯科医師会
益田市医師会・鹿足郡医師会・島根県益田保健所
- 「人生会議」の取組をととして歯科口腔保健を推進します -