



**みんなで一緒に
健口・健康・健幸づくりに取り組みましょう**

保健センター
歯科衛生士

歯と口を健口に保つ → 全身の健康につながる → QOL(人生の質)が向上し 健やかで幸せな健幸人生に!

地域で取り組むこと

市や地域の団体が一緒に、豊川市民のみなさんが健口でいられるようそれぞれのライフステージや特徴にあわせた環境整備などをお手伝いします。

人生ずっと自分の口から食べられて幸せじゃ〜♪

乳幼児期 学童・少年期 青年期 壮年期 高齢期

むし歯予防 口腔機能発育 歯周病予防 がん せいのはいえん 誤嚥性肺炎予防

障がい者歯科 災害対策 市民協働 人材育成 など

市民のみなさんに取り組んでほしいこと

- 歯や口の健康づくりは全身との健康に繋がることを知りましょう。
- 子どもや介護が必要な人や障がいがある人には、周りの人が歯と口の中に異常がないか気をつけ、歯と口の病気を予防できる環境をつくりましょう。
- 自らの健口づくりに取り組みましょう。

食生活と生活リズムに注意
見えない砂糖を気にしてね だらだら飲食にも気をつけよう

食事をよく噛んで食べる
水分で流し込まないでね

朝・昼・寝る前、ピタ・コチョコみがきで毎日歯みがきする
歯ブラシの毛先を、歯と歯の間・歯と歯ぐきのさかい目にピタ〜っとあててコチョコチョコ動かしてね

歯ブラシはえんぴつ持ちでもつ
グーでにぎってゴシゴシ強くみがくと歯を削ってしまうよ

歯間清掃具を使う
デンタルフロスや歯間ブラシ等を使うと歯周病や口臭予防に効果抜群だよ

特に5歳から15歳の間はフッ化物を利用する
歯みがき剤・フッ化物洗口・フッ化物塗布の3つを利用すると効果が高まるよ

かかりつけ歯科医を持ち、痛くなくても定期的な管理や指導を受ける

誤嚥性肺炎予防のために健口体操などを行う

ホームページで、みなさまの健口づくりに使える情報がご覧いただけます。ダウンロードできるものもありますので、家庭・保育園や幼稚園・学校・老人会やサロン・町内・福祉施設・病院などでぜひご活用ください。

ピタコチョコスマイル **検索**

チラシ等がホームページでダウンロードできます。

みてネ! 使ってネ!

保健センター
歯科衛生士

豊川市子ども健康部保健センター

〒442-0879 愛知県豊川市萩山町77-1・77-7
TEL.0533-89-0610 FAX.0533-89-5960

いなりん 豊川市宣伝部長
ピタコチョコんとよかわ健康づくり計画応援団
はちまるくん いいまちゃん 愛知県歯科医師会
よ坊さん 日本歯科医師会

歯と口の健康は みんなの宝物

令和元年9月24日施行
豊川市歯と口腔の健康づくり推進条例ができました



なぜ条例をつくったの?

歯と口腔の健康は、全身の健康に関係しています。子どもも大人も、障がいのある人も、介護が必要な人も豊川市民みんなが「健口・健康・健幸」でいられるよう、生涯を通じての歯科保健施策を総合的に進めるため条例を制定しました。市民自らの取り組みはもちろんのこと、それを行政や歯科医師会をはじめとする支援団体が一丸となって支えていくことをめざします。

豊川市オリジナル「ピタコチョコソング♪」は僕たちがつくったよ。みんな聞いてね!

保育士デュオ「たか☆しん」



歯と口の健康づくりを地域で応援してくれる団体やボランティアのみなさん



豊川市長
竹本 幸夫氏



豊川市歯科医師会会長
平野 義雄氏

けんこう けんこう けんこう 健口・健康・健幸は 元気で活気あるまちの源です

むし歯予防対策・歯周病対策・オーラルフレイル対策で
最期まで自分の口から食べる幸せを実現できるまちをめざして!



©いなりん

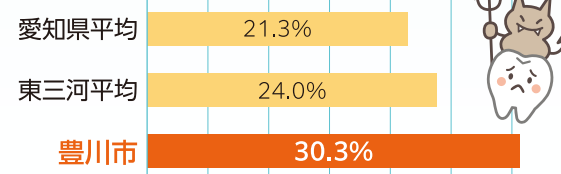
人生100年時代、健康長寿をどう実現していくか。その健康に大きく影響するのが歯と口腔の機能です。最近の大きな話題として、歯と口腔の機能が弱った状態を指す「オーラルフレイル」これは全身の老化の予兆です。このたび条例制定にあわせ、妊娠期から高齢期までのすべてライフステージの特徴に合わせた対応を含め、最期まで自分の口から食べる幸せを実現できるまちをめざして、竹本市長と豊川市歯科医師会の平野会長が対談しています。ぜひご一読ください。



豊川市歯科医師会会長
平野 義雄氏

豊川市のむし歯の現状

豊川市は、むし歯のある12歳児の割合が県内の市でワースト上位となっています。



[出典:愛知県地域歯科保健業務状況報告] (平成30年度 学校歯科健診 中学1年生データ)

とよかわっ子は 永久歯のむし歯が多い
平野会長「残念ながら豊川市は永久歯にむし歯がある子の割合が多く、なおかつ一人がもっているむし歯の本数も多く、現在、県内ワースト上位です。」

市長「はい。これは豊川市として重要な健康課題の一つとして取り組んでいます。」

5〜15歳はむし歯注意年齢だから保育園等や小学校でフッ化物洗口
市長「県内の他市町村では、子どもの健康を守るための環境づくりとして、園や小学校でフッ化物洗口の実施が進んでいるようです。よって、子どもたちの永久歯がむし歯なりにくいように、むし歯がある子やむし歯の本数が減ってきているようです。」

平野会長「そうですね。じつは生えてから3年以内の歯の表面はまだ成熟していない状態のため、むし歯にやられやすいです。特に5歳から15歳の間は、この幼若歯がいつも口の中に存在するので、この時期に

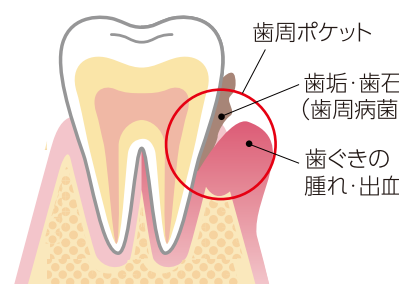
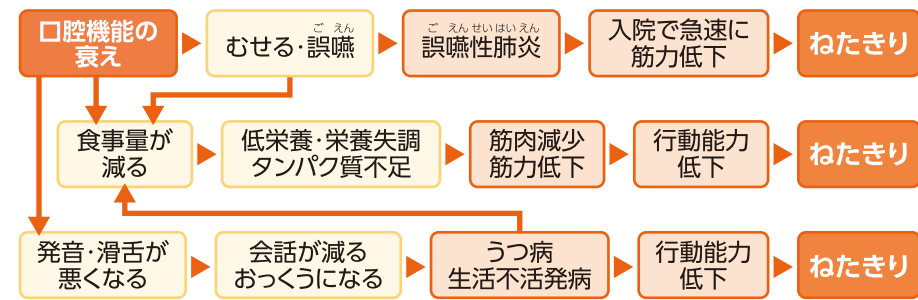


豊川市長
竹本 幸夫氏

歯と口が健康な人は医療費も低い
平野会長「近年「歯と口の健康管理をしている人は年間医療費が少なくなっている」こと等がさまざまな研究結果でわかってきています。そのため国の経済財政運営と基本方針2019(骨太の方針2019)には生涯を通じてあらゆる人に口腔機能管理が必要との内容が盛り込まれています。国も超高齢化や少子化といった重要課題と一緒に、口腔機能の関係に注目しています。」

これからは誤嚥性肺炎やオーラルフレイル対策を含めたウェルネス8020へ
平野会長「市長もご存じのとおり歯科医師会では80歳になっても20本の歯を保とうをスローガンに8020運動を行ってきました。この運動も30周年を迎えましたが今後は、超高齢化を迎えるにあたり、加齢によって口腔機能が低下するオーラルフレイルやそれに伴う誤嚥性肺炎、乳幼児期からの口腔機能にも目を向けたサポートが必要となります。」

老化はお口から! オーラルフレイル



市長「ところで先生、私は歯周病が進まないように半年から1年に一度はかかりつけ歯科医に通院しています。そして歯ブラシだけでなく、歯間清掃具も使っています。」

平野会長「それは素晴らしいですね。特に歯周病やオーラルフレイルは自覚症状がわかりにくいので、定期的にチェックが必要です。特に歯周病は自分では取り除けない、歯周ポケット内の細菌や歯石を取り除くなどメンテナンスが大事です。」

痛くなくても、定期的にかかりつけ歯科医へ
最期まで口から食べる幸せを実現するため、口腔機能全体をサポートできるように、愛知県歯科医師会では8020運動から発展させ「ウェルネス8020」と提唱しています。

市長「豊川市としても「日本一子育てしやすいまち子育て豊川応援団」をかかげていますので、未来ある、とよかわっ子の健口・健康・健幸を守るような地域環境の一つとして、フッ化物洗口を市内全部の保育園や幼稚園・小学校で実施できるよう進めていきたいと思っています。」



フッ化物洗口
週1回5〜10mlの洗口液を含み30〜60秒ブクブクします



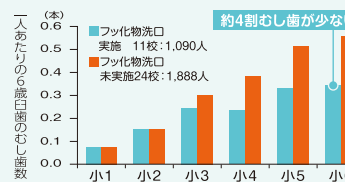
フッ物のチカラ

フッ化物の効果
フッ化物は、歯の表面のエナメル質を強化するとともに、むし歯菌が歯を溶かさうとする働きを弱めます。また歯を修復する再石灰化も促進します。特に、歯の表面が未熟な「幼若歯」を持つ5歳から15歳の間にフッ化物を利用すると、むし歯予防効果が高まります。

フッ化物の利用方法
この3つを併用して利用すると効果的です。

- 1 フッ化物洗口(保育園や幼稚園 小学校で集団で行う)
- 2 フッ化物入り歯みがき剤
- 3 フッ化物塗布(歯科医院等で受けられます)

フッ化物洗口した子はむし歯が少ない



愛知県のA保健所管内の小学校で、平成19〜24年度の6年間フッ化物洗口を実施した学校の児童と、実施していない学校の児童の6歳臼歯のむし歯の増加状況を調べました。
[出典:愛知県みんなのできうら子子どもの永久歯]

フッ化物豆知識

平野会長「よろしくお願ひします。豊川市歯科医師会も、豊川市が健康で元気でいられる住みよいまちになつていけるよう、今後も豊川市と一緒に頑張ってきたと思っています。」

フッ素は土・水・飲食物など自然界に存在しており、海外では水道水に入れている国もあります。