

# 健康だより

令和5年6月号  
NO 551号  
大蔵村 健康福祉課



## 令和5年度 歯と口の健康週間スローガン

### ～ 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで ～

6月4日(日)～10日(土)は、歯と口の健康週間です。

大蔵村では昨年、20歳以上の無作為に抽出した村民1000名を対象に健康意識調査を行いました。

質問	回答
この1年間に歯科医院等を受診しましたか。	受診した…55.4% 受診していない…42.2%
→ 受診した方の受診目的(複数回答可)	治療のため…65.8% 検診のため…50.2%
→ 受診した方の年代別割合	20歳代…53.1% 30歳代…42.5% 40歳代…50.0% 50歳代…57.9% 60歳代…61.3% 70歳以上…68.3%
この1年間に歯科医院等で歯石除去や歯面清掃を受けましたか。	受けた…45.6% 受けていない…51.9%
歯みがきの際に、歯ブラシ以外の清掃用具(糸ようじ、歯間ブラシ等)を使用していますか。	使用している…48.9% 使用していない…48.3%
現在残っている自分の歯は全部で何本ですか。 (入れ歯、義歯を除く)	28本以上…42.0%、 27～24本…17.2% 23～20本…18.1%、 19～10本…10.8% 9～1本…6.7%、 0本…1.0%
現在残っている歯が28本以上の割合	20歳代…87.5% 30歳代…77.0% 40歳代…60.9% 50歳代…40.0% 60歳代…13.9% 70歳以上…5.0%
現在残っている歯が0本の割合	20歳代～50歳代…0% 60歳代…0.7% 70歳以上…6.7%
噛んで食べる時の状況	何でも噛んで食べることができる…79.3% 一部噛めない食べ物がある…16.8% 噛めない食べ物が多い…1.0% 噛んで食べることは出来ない…0.2%



大人の歯は親知らずを除いて28本あります。

調査の結果、歯科受診をした方が半数以上いるものの、受診目的を治療としている方が6割以上となっており、受診率が上がる50歳以上になると、現在残っている歯(残歯数)が28本以上の割合が大きく下がることから、歯や口の中に何らかのトラブルがあって受診をしているのではないかと考えられます。

### 歯の健康のためには日頃からのお手入れが大事

口の中に磨き残しがあると、その中の細菌が繁殖してプラーク(歯垢)ができます。プラークは歯周病や虫歯の原因となり、歯を失う原因につながります。

1日3回歯みがきをしているから大丈夫と思っている方も要注意!

実は歯みがきだけでは、プラークが歯の間に残ってしまうので、歯ブラシ+歯間ブラシや糸ようじを使用することが大事です。

また、しっかり磨こうと力を入れすぎるのも、歯ブラシの毛先が開いて磨き残しの原因になります。

歯科医院の定期健診ではひとりひとりの歯に合わせた歯みがき指導も行っていますので、これからの健康のために年に1回は歯科健診を行い、歯の健康を保ちましょう。

#### 歯みがきのポイント

○歯ブラシ+歯間ブラシや糸ようじを使用する。

○磨くときは力を入れすぎない。



## 6月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児身体測定 妊婦・育児相談	9 (金)	9:30~11:00	子育て支援センター	妊婦の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
人間ドック	13 (火)	6:10 (開場時間)	中央公民館	清水三・赤松・季の里 の予約者 (男性)
ヘルシーティース 事業	14 (水)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	9~12月生の 1歳から4歳になるまでの児
3歳児健診	14 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R1. 12~R2. 5月生
人間ドック	16 (金)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	塩・赤松・升玉の予約者 (女性)
人間ドック	29 (木)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	大坪・赤松の予約者 (女性)
定期健康相談	30 (金)	11:15~11:45	中央公民館 1階和室	どなたでもどうぞ

### ☆☆6月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
12日(月)	9:00集合	大坪センター	5/9、5/17実施の方
	10:00~10:45	合海センター	5/9実施の方
16日(金)	9:00集合	比良稲沢公民館	5/15実施の方
	9:45集合	藤田沢公民館	5/15実施の方
	10:15集合	桂公民館	5/15実施の方
	11:00集合	通り公民館	5/15実施の方
	13:30~14:00	中央公民館	5/15実施の方
30日(金)	9:00集合	熊高公民館	5/31実施の方
	9:45集合	上竹野公民館	5/31実施の方
	10:30集合	作の巻公民館	5/31実施の方
	11:00~11:30	中央公民館	5月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方

## 5月8日から5類感染症に変更になりました。

新型コロナウイルスが2類相当から5類に変更になりました。

これまで	これから
外出制限 外出自粛を要請	外出制限 外出制限はなし
療養期間 陽性者:原則7日	療養期間の目安 発症後5日間(かつ症状軽快から24時間)
療養期間 濃厚接触者:原則5日	濃厚接触者としての療養期間はなし

外出制限や濃厚接触者の療養はなくなりますが、新型コロナウイルスがなくなったわけではありませんので、今後も基本の感染対策は行いましょう。

また、医療機関や高齢者施設ではマスクの着用が求められることがありますので、外出の際は念のため、マスクを携帯しましょう。