

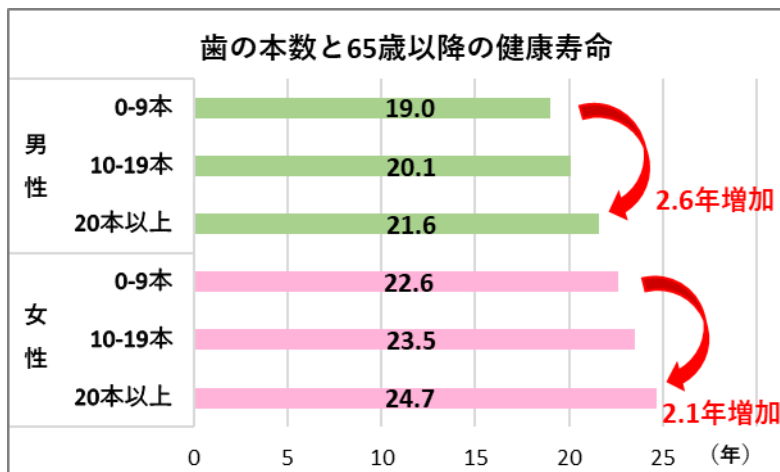


健康づくりは口の中から

歯と全身の健康には密接な関係があります。今回は歯と健康寿命の関係や、お口のケアに欠かせない歯科健診についてお伝えします。

■ 歯の健康と健康寿命

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。将来健やかで豊かな毎日を過ごすためには、健康寿命を延ばすことが大切です。



左の図は、65歳の方のその後の健康寿命と、歯の本数の関連性をグラフ化したものです。

65歳時点で歯の本数が20本以上の方は、20本以下の方よりもその後の健康寿命が長いという結果が示されました。

歯の健康を保ち本数を維持することは、将来の健康寿命を延ばすことにつながります。

【出典：「成人期における口腔の健康と全身の健康の関係性の解明のための研究」厚生労働科学研究】

■ こまめな歯磨きと健診でセルフケアを

歯を失う原因の約7割は歯周病（約4割）とむし歯（約3割）です。お口の中の歯垢や糖質を除去することで、歯周病やむし歯を予防することができます。食後はこまめに歯を磨きましょう。

歯周病やむし歯は、自覚症状がないまま進行してしまうことも多いです。お口のトラブルを早期発見・治療するためにも定期的に歯科健診を受診しましょう。

■ 無料歯科健診の申し込みが始まりました

当国保組合では、希望者に対して歯科健診（当国保組合が指定する歯と口腔内のチェック）を実施しています。

歯科健診の実施期間は8月から11月末までとし、費用は当国保組合が負担します。（健診と同時に治療や指定外の検査を行った場合は、自己負担が発生します）



希望される方は、4月以降に送付される申込案内に従って、申し込みをしてください。申込みの締切は5月30日（必着）です。[詳細はこちらをご確認ください。](#)

【引用・参考】

- 1) 歯科口腔保健の推進に向けた取組等について 厚生労働省
- 2) 成人期における口腔の健康と全身の健康の関係性の解明のための研究 令和4年度 厚生労働科学研究