

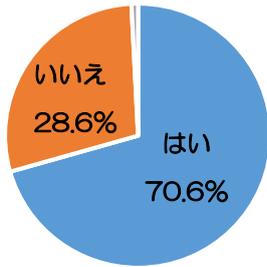


第3期健康むらた21計画に係る実態調査結果

18～74歳の男女、約1500人にアンケート送付。
男性283人、女性348人から回答がありました。

アンケートの結果 ～歯のことについて～

問 「かかりつけ歯科医」がいますか？

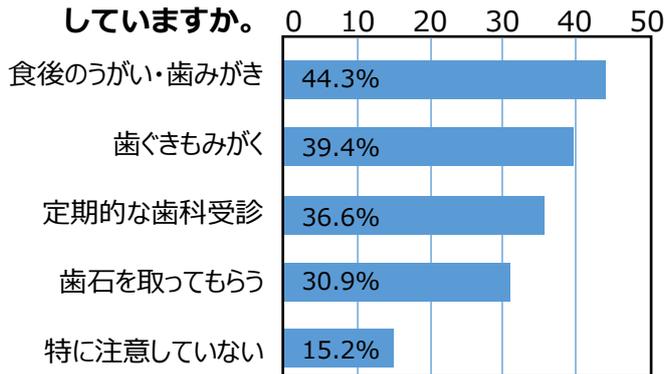


約7割の方が「かかりつけ歯科医がいる」と回答しました。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けていくことは、歯と口の健康を守る近道です。



問 歯や歯ぐきの健康について、どんなことに注意していますか。



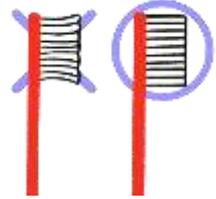
～身体の健康は歯とお口の健康から～

歯周病は、心臓病や糖尿病など様々な病気の原因となります。歯周病から歯・身体を守るために日頃からの予防が大切です。

- 規則正しい食生活、正しい歯磨きの習慣づけをしましょう。お子さんには仕上げ磨きも必要なケアです。
- かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯の健診を受けましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシなどを使い、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。

歯ブラシ交換のポイント

毛先の開いた歯ぶらしは汚れを落とす効果が低下します。
歯ブラシを後ろから見たときに毛先が歯ブラシの頭からはみ出しているときは交換しましょう！



≫ 次回は「食育・食文化」について掲載します。