

# 知って得する 健康コラム



## 歯の健康

### 現状と課題

歯と口の健康は全身の健康につながります。村田町では、5歳児以降むし歯のある子が増え、むし歯保有率が県よりも高い状況にあります。

大人では、定期的に歯科受診をしている人は男性で3割、女性で4割となっており、50代から歯を喪失する人が増えています。【R4年度住民アンケートより】子どもの頃からの歯みがきの習慣や、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることが大切です。

### 目標

- 1、むし歯のない子が増える
- 2、定期的に歯科受診する
- 3、1日2回以上歯みがきをする



### 「災害時も歯と口の健康を」

災害時には不規則な生活や歯みがき不足等口の中の衛生状態が悪化しやすくなり、誤嚥性肺炎等にかかりやすくなります。

普段通りの歯みがきができない時でも、できる限り歯と口を清潔に保てるよう、防災バッグ等に歯ブラシや液体歯みがき等を備蓄しておきましょう。

第3期 健康むらた21計画

知-  
がッ

守ろう！子どもの健康  
見直そう！生活習慣  
延ばそう！健康寿命

### ～健康も楽しい食事もいい歯から～

#### 1. 子どもの歯を守りましょう

家族みんなで歯みがきの習慣、正しい歯みがきの仕方を身につけましょう。生え始めの永久歯はむし歯になりやすいため、夜寝る前の仕上げみがきは10歳頃までしましょう。

#### 2. 歯周病やむし歯を予防しましょう

歯垢（プラーク）は生きた細菌のかたまりでむし歯や歯周病の原因になります。歯みがきで歯垢をしっかりと取り除くことが必要です。歯ブラシだけではなく、歯と歯の間はデンタルフロス等を使いましょう。

#### 3. 定期的に歯科健診を受けましょう

歯と口のトラブルを早期発見・治療するためにも、歯科医院で定期的に歯と口を診てもらいましょう。



≫ 次回は「飲酒・喫煙対策」についてお知らせします

## ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします



### がん検診推進事業（乳がん・子宮がん）

★ 対象の方はクーポン券を郵送しております。



### 子宮がん検診（個別検診）

期 間：令和6年8月1日（木）

～9月14日（土）

場 所：① 宮上クリニック ② 毛利クリニック  
③ みやぎ県南中核病院（要予約）

対象者：20歳以上の女性の方

個人負担金：2,500円

	対象者（村田町に住居登録がある方）	受診期間	備考
乳がん	40歳の方 （S58.4.2～S59.4.1生）	R6.6.11(火) ～11.30(土)	クーポン券に同封している医療機関にて、無料で受けることができます。
子宮がん	20歳の方 （H15.4.2～H16.4.1生）	R6.8.1(木) ～11.30(土)	

【問】保健センター 0224-83-2312