



# 歯や口の健康

コピーしてお使いください。

～新潟県歯科保健推進条例の制定を機会に～



歯や口の健康普及マーク「ハッピー」

## 歯や口が健康だと → 健康で長生き!

### 歯や口が健康であることの効果

寝たきり予防



メタボ予防・解消  
生活習慣病予防



素敵な笑顔



健康長寿

運動能力の  
アップ



よく噛める  
食事が楽しめる



爽やかな息  
(口臭予防)

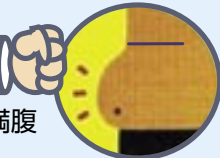


## 噛むことの効用は...ひとがすき

ひ

肥満を防ぐ

よく噛んで食べると、満腹感が得られます。



す

ストレスを発散

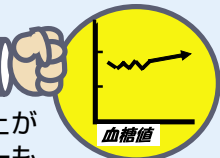
集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。



と

糖尿病を防ぐ

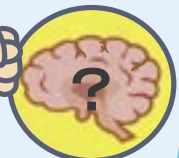
よく噛むと血糖値が上がりやすく、消費カロリーも増加します。



き

記憶力アップ

脳が刺激され、あたまたの働きを活性化します。



が

がんを防ぐ

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。



目安は一口30回!

合い言葉は

ひとがすき



歯や口が健康であることは**健康長寿**に繋がります。  
全身の健康づくりのためには、歯や口の健康を保ち、  
いつまでも自分の歯でよく噛めることが大切です。



## 条例を作った背景～新潟県の現状～

- ◆歯や口のことによって困っている人は多い。
- ◆多くの人が歯の病気(むし歯、歯周病等)にかかっている。
- ◆歯を失う原因の9割がむし歯と歯周病



歯の健康は口にとどまらない！

### 歯や口の健康づくり

### 全身の健康づくり

健康長寿のためには、歯や口の健康づくりも欠かせません

- ◆**みんなで一緒に**歯や口の健康づくりに取り組みましょう。
- ◆市町村役場や歯科医院などが、**みなさんの健康づくり**をお手伝いします。

県民の方々の声をもとに  
**新潟県歯科保健推進条例**

を作りました

\*県・市町村等には歯科保健の推進に、より一層取り組むことが求められています。

\*県民のみなさんにも取り組んでいただきたいことがあります。

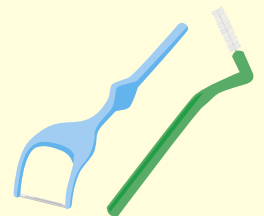
## みなさんに取り組んでいただきたいこと

- ◆**歯や口の健康づくりは、全身の健康づくりに繋がることを知りましょう。**

(生活習慣病予防、メタボ予防・解消など)

- ◆**介護が必要な人や障害がある人の歯や口に異常がないか、周りの人が気づいてあげましょう。**

〔例:食事をするときにむせていませんか?…肺炎にかかる可能性があります。  
グラグラしている歯はありませんか?…よく噛めないことがあります。  
口臭や口内炎はありませんか?……………歯や口の手入れが必要です。〕



- ◆**自らの歯や口の健康づくりに取り組みましょう。**

〔例:一口30回を目標に、よく噛んで食べる。  
市町村や職場が行う歯科健診を受ける。  
歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシを使って口をきれいに保つ。  
かかりつけ歯科医を持ち、定期的な管理・指導を受ける。〕

※かかりつけ歯科医とは…歯や口の心配事や困りごとを気軽に相談できる歯科医です。



問い合わせ先

**新潟県福祉保健部健康対策課**

〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1

電話/025-280-5934 メールアドレス/ngt040240@pref.niigata.lg.jp

健康にいがた21「歯や口の健康」ホームページ

[http://www.kenko-niigata.com/21/step2/sp\\_kuchi/](http://www.kenko-niigata.com/21/step2/sp_kuchi/)

全国に先駆けて制定「新潟県歯科保健推進条例」のページ

<http://www.pref.niigata.lg.jp/kenko/1228852880888.html>

かんたんアクセス方法

健康にいがた

検索

