

県民の皆さんに 「取り組んでいただきたいこと」

歯と口腔の健康は、全身の健康を守るために大変重要です。生涯を通して楽しい食生活や健康な日常生活を送れるよう、歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。

★食後や寝る前の歯みがきを習慣付けましょう。

★歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。

★栄養バランスのとれた食事をしましょう。

★ひとくち30回を目標に、よく噛んで食べましょう。

★むし歯予防に効果のあるフッ化物(フッ素)を活用しましょう。

★かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けてむし歯と歯周病の予防に努めましょう。

★災害発生時に備えて、非常時持出袋に歯ブラシなどを入れておきましょう。

●毎年6月4日～6月10日は
「**歯と口の健康週間**」です

●毎年11月は愛媛県の
「**歯と口腔の健康づくり月間**」です

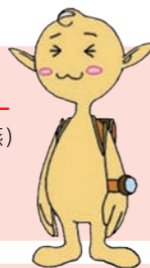


災害時における歯とお口のケア

災害発生時は、避難生活での口腔の不衛生による誤嚥性肺炎の発生等を予防することが大切です。

誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)

本来食道に入るべき飲食物やだ液等が誤って気管に入り(誤嚥)そのまま肺に流れ込んで起こる肺炎のことです。飲み込む機能が衰えた高齢者などに多い肺炎です。



歯とお口の手入れ



- ・水が少ないときは、歯みがき剤を使わず、歯ブラシで汚れをとり、最後に少量(20～30mlを2～3回に分けて)の水やマウスウォッシュでうがいをしましょう。
- ・歯ブラシがないときは、食後にお水やお茶でうがいをしましょう。ハンカチやティッシュペーパーで歯の汚れをとりましょう。

第2次愛媛県歯科口腔保健推進計画の概念図

スローガン

えがお
元気歯つらつ 愛顔のえひめ!

～みんなで目指そう お口の健康～

重点目標

- ◎ 歯と口腔の健康づくりに関する意識の向上(正しい知識を知る)
- ◎ 自分の歯を大切にする生活習慣の実践(県民自身が実践、行動する)
- ◎ 歯と口腔の健康づくりを取り巻く環境整備(環境を整える)

歯と口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小

基本方針1

ライフステージ等に応じた切れ目のない歯と口腔の健康づくりの推進

- ◎ 歯科疾患の予防
- ◎ 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上
 - ・乳幼児期 ・学齢期
 - ・成人期(妊産婦である時期を含む)
 - ・高齢期
- ◎ 定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な人に対する歯科口腔保健
 - ・障がい者(児)
 - ・介護が必要な高齢者

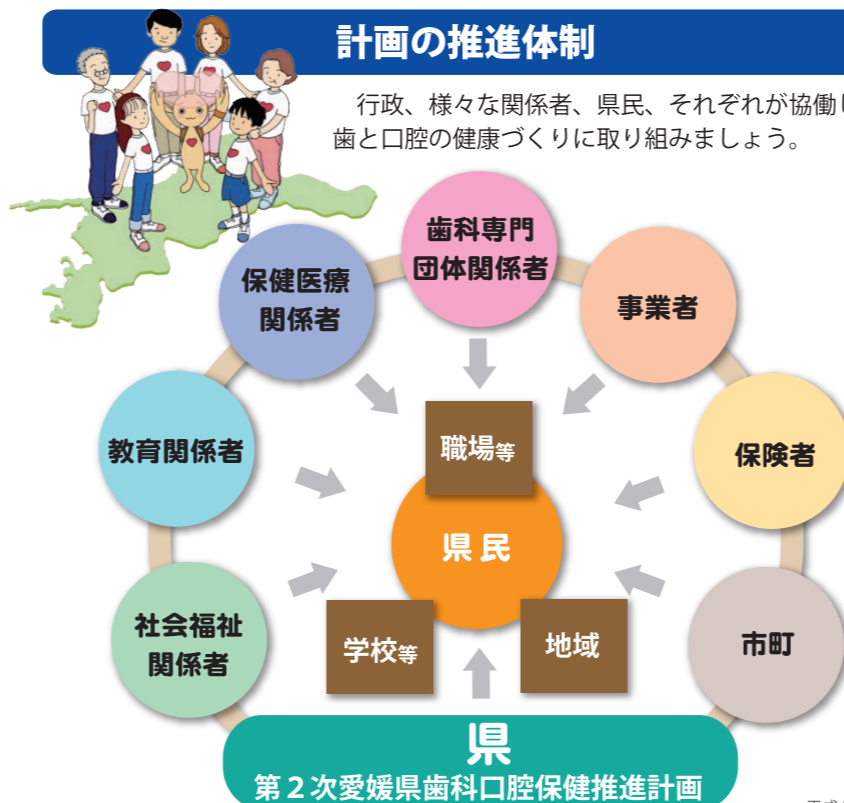
基本方針2

歯と口腔の健康づくり推進のための基盤整備・連携推進

- ◎ 歯科口腔保健に携わる人材の確保及び資質の向上
- ◎ 関係機関の連携の推進及び情報の共有と活用
- ◎ 災害時における歯科口腔保健対策

計画の推進体制

行政、様々な関係者、県民、それぞれが協働して歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。



第2次愛媛県歯科口腔保健推進計画

平成29年3月

第2次愛媛県歯科口腔保健推進計画 (平成29年度～33年度)

概要版

スローガン

えがお
元気歯つらつ 愛顔のえひめ!

～みんなで目指そう お口の健康～



県民健康づくり計画
イメージキャラクター
ヘルシーくん



愛媛県イメージアップ
キャラクター
みきやん

基本理念

歯と口腔の働きが全身の健康の保持、増進に重要であるとの認識の下、県民が自ら歯と口腔の健康づくりに取り組むことを推進するとともに、様々な分野が連携、協力し、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを推進します。

愛媛県

愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課

〒790-8570 松山市一番町四丁目4-2

電話：089-912-2401 FAX：089-912-2399

E-mail：healthpro@pref.ehime.lg.jp

愛媛県 歯科口腔保健

検索