

短命県返上！

まずはお口の健康から

平成26年7月7日

はち まる にいまる

『青森県 歯と口の健康づくり8020健康社会推進条例』

ができました



青森県 健やか力向上推進キャラクター
『マモルさん』



まだまだ
歯みがきの修業が
足りませんね

日本歯科医師会 PRキャラクター
『よ坊さん』

この条例は県民の皆様と協力しあい、
歯とお口の健康を保っていくために作られました。
お口を健康にすることは、健康で長生きにつながります。
健康の輪を広げ、8020健康社会を実現させましょう。



条例の名前にもなっている

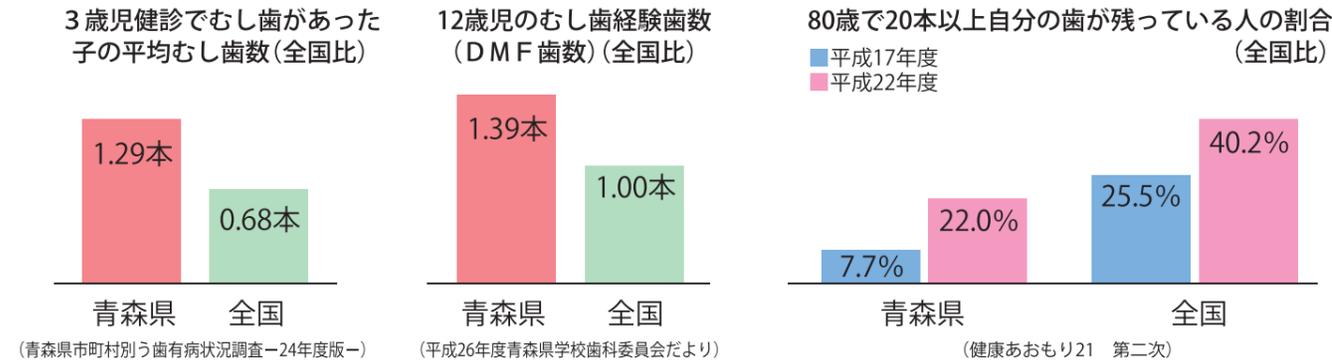
はちまるにいまる 8020健康社会 ってなに？

はちまるにいまる

8020健康社会とは、**80**歳になっても**20**本以上自分の歯を保ち、生涯にわたり自分の力でものを食べ、楽しく会話でき、健康で質の高い生活を送ることのできる社会です。



青森県民のお口の中はどうなっているの？



～全国との差は歴然です～



お口の健康を保つと、どんな効果があるの？

青森県民の死亡原因をみてみましょう。

1位 がん **2位 心臓病** **3位 肺炎**

(平成25年青森県人口動態統計)



上記の病気は

高血圧や**糖尿病**が要因で引き起こされることが多いことがわかっています。

→ **歯周病菌**が原因で発症につながったり、悪化したりします。

お口を健康に保つと病気を予防でき、健康になることで短命県返上に結びつきます。ですから、まずはお口を健康にすることが大切です。



80歳で20本以上歯が残っていると、どうして健康で長生きできるの？

ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食事ができるからです。食べることと発音、豊かな表情を直接支え、「生きがい」や「生活の質(QOL)」、「健康長寿延伸」に深く関わってくるのです。



お口の健康を保つために青森県民の皆様が取り組むことは？

青森県

- 歯と口の健康づくりの推進に関する施策を策定し計画的に実施します。
- 市町村等、関係者と連携を図ります。

県民の皆様

- 歯科健診、歯科保健指導を受けるようにしましょう。
- 歯と口の健康づくりに関する正しい知識と理解を深めましょう。

歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士等

- 医師、歯科医療に携わる者と綿密な連携を図ります。
- 8020運動の普及啓発や県民の皆様の歯と口の健康を守ります。

保健等従事者等(保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育など)

- 県が実施する施策に協力しましょう。

医療保険者

- 被保険者等の歯科健診等を受ける機会を確保する等、歯と口の健康づくりの推進に努めましょう。

青森県 歯と口の健康づくりを推進するために位置付けた基本的な事項(基本的施策)

- 1 乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージにおける歯と口の健康づくりに関する情報収集、普及啓発その他歯と口の健康づくりに関する県民の意識を高めるために必要な施策
- 2 教育、保健サービス、歯科医療を円滑に受ける機会を確保するための施策
- 3 妊娠・周産期において必要な歯と口の健康づくり及び妊産婦が身近に安心して歯と口の健康づくりに関する保健サービス等を受けられるようにするための施策
- 4 乳幼児期、少年期及び青年期におけるフッ化物応用その他むし歯予防、歯肉炎予防対策の推進のための施策
- 5 青年期、壮年期、中年期におけるむし歯、歯周病、口腔がんその他の歯科疾患の予防及び進行の抑制のために必要な施策並びに高齢期に該当施策及び歯と口の機能の保持増進のために必要な施策
- 6 障害者、介護を必要とする方等が歯と口の健康づくりに関する保健サービス及び歯科医療を受けられるようにするために必要な施策
- 7 食育及び生活習慣病対策において、必要な歯と口の健康づくりのために必要な施策
- 8 乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージにおける定期的な歯科検診の受診勧奨のために必要な施策
- 9 歯科医療等業務従事者の資質の向上を図るために必要な施策
- 10 その他、歯と口の健康づくりを推進するために必要な施策



条例ができたけど、実際に何をすればいいの？



まずは自分のお口の状態を 知ることからはじめましょう

●悪いところがあったらすべて治しましょう。

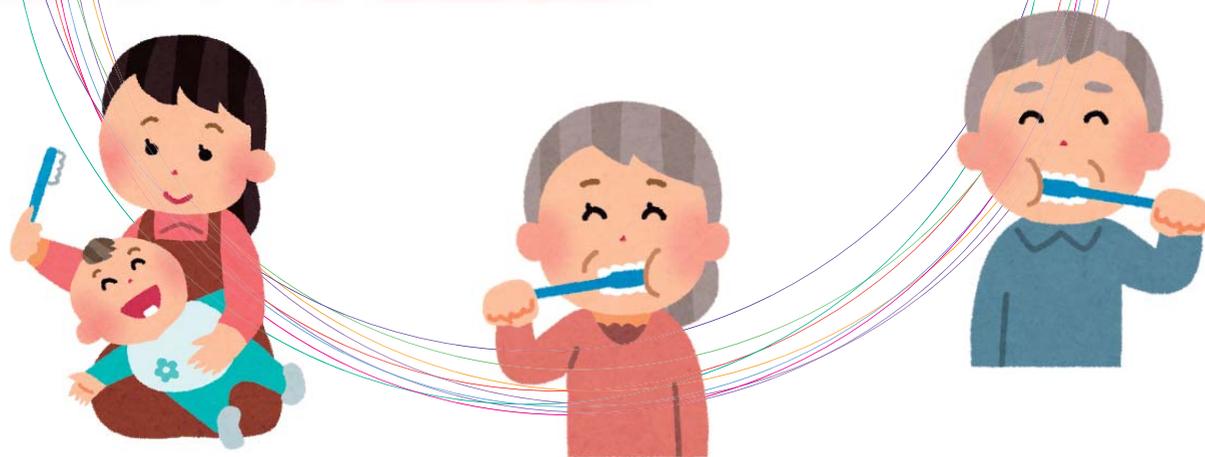
●もう、20本も歯が残ってないから…とガッカリすることはありません。入れ歯などで、きちんと噛めるように補えば8020と同じことなのです。

●歯科医院へは治療ではなく、予防で行くところと発想の転換をしてみましょう。

●定期健診を受けましょう。健診だけだと痛くありませんし、医療費も少なく済みます。医療費が少なくなると、医療保険者（健保組合等）の負担が少なくなり、また、健康になったことで消費が増えます。青森県の経済に余裕が出てきます。県民の皆様の生活が豊かになります。



あなたのお口の健康を一緒に守ってくれる
かかりつけ歯科医を持ちましょう



お問合せ先

一般社団法人 **青森県歯科医師会**

〒030-0811 青森市青柳1-3-11
TEL 017-777-4870 FAX 017-722-4603