

## 9 歯の健康 歯や口腔の健康づくりはよい生活、食生活習慣から

歯は健康のバロメーター。「8020運動」でつくろうよい歯元気なからだ。「噛む」からはじまる健康生活。いつまでも自分の歯でかむために、毎日のお口の手入れでよい歯・よい口腔・よい習慣を心がけましょう。

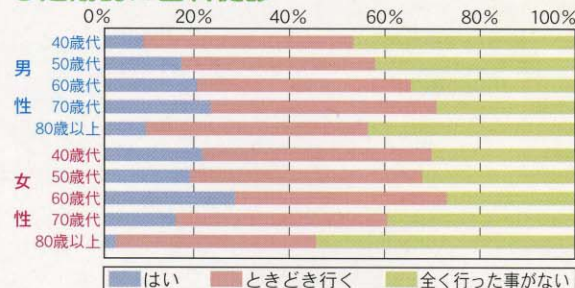
### 現状

- ・歯を失う理由の大半はむし歯と歯周病で、40歳以下では約7割がむし歯で歯を失っています。
- ・歯を失う原因は歯周病が約50%で40歳以上では第一位の原因です。
- ・歯周病は5歳から14歳で4割近くが歯周病の初期症状の歯肉炎にかかっている、歯周病の若年化の傾向が考えられています。

### 目標

- むし歯のない3歳児増加  
現在 78.3%→2010年 95%
- 12歳児の1人平均むし歯数の減少  
現在 1.3本→2010年 0.5本
- 進行した歯周炎を減らす  
現在 19.4%→2010年 10%(40~59歳代)  
現在 29.1%→2010年 16%(60歳以上)
- 8020の人の増加  
現在 22.6%→2010年 32%

### 定期的に歯科健診



### 今からはじめよう

- 甘味・飲料を頻回、飲料する習慣を減らそう
- フッ化物洗口・フッ化物塗布でむし歯予防を心がけよう
- 喫煙と歯周病の関わりについて知識を持とう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けよう
- 8020運動を知り「歯のさわやか得点」が16点以上になる努力をしよう

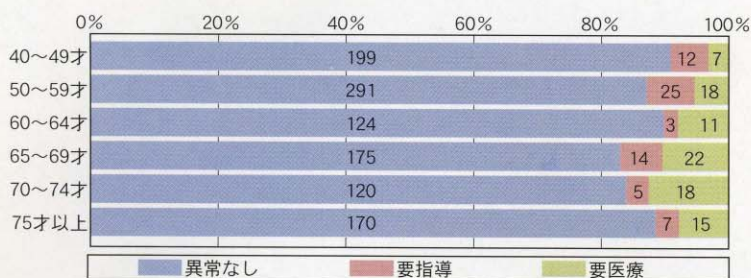
## 10 糖尿病 糖尿病の予防は、よい生活習慣の積み重ね

糖尿病は、肥満や食生活、運動、ストレス等の生活習慣が発症に密接に関連しており、生活習慣の改善により予防可能な病気です。生活習慣を見直し、糖尿病を予防するとともに、年に1回は健診を受け、健康状態を確認しましょう。

### 現状

- ・糖尿病で入院したり2週間以上治療している人は、年齢と共に増加し、60才以上では約1割となっています。
- ・健診で糖尿病と疑われる人、否定できない人の割合が増加しています。

### 要指導・要医療と判定された人



### 目標

- 村の健診でヘモグロビンA1Cが5.6以上の割合の減少  
現在 17.3%→2010年 13%
- 肥満者の減少  
現在 34.8%→2010年 31.0%(40~45歳男性)

### 今からはじめよう

- 糖尿病あるいはその疑いのある人は医師の指示のもと正しくコントロールし、重症化を予防しよう
- 過食や運動不足にならないよう注意し、適正体重を維持しよう

ヘモグロビンA1Cとは、過去1~2カ月間の血糖の状態です。

