

こんにちは、  
**保健師**です。



5

6月4日は虫歯予防デー

一生、自分の歯で！

歯の寿命

日本は人生80年時代を迎え、世界の長寿国となりました。しかし、歯の寿命は……

28本（親知らずを除く）の永久歯のうち10本以上を失うと、食事や会話などに支障をきたしてきます。そこで、自分の歯が18本以下になった時点を仮に歯の寿命とすると、日本人の平均は60歳代後半になります。

歯をなくしたために食生活などの楽しみを制限される期間が10年以上におよんでいます。

大切な 大切な 歯

歯のもっとも大きな役割は、食べ物をかむこと！口は「第一の消

化器管」といわれ食べ物をかみ砕き、だ液と混ぜ合わせ、胃の消化・吸収を助けます。

歯の数がなくなったり、歯肉がはれて歯がグラグラになったりすると、食べ物をよくかんで食べることができなくなり、胃を悪くしたり、体を維持するうえで必要な栄養を十分にとることができなくなります。

それに、発音が円滑にいかなくなる、顔貌が変わるなどで、人との交流にも消極的になることもあります。

また、かみ合わせが悪いと、肩こりや腰のつかれなどの原因になったり、かみあわせる力が弱くなると転倒を防ぐためのバランスがくずれたりします。

歯と口の健康は、高齢者の健康を保つことや要介護状態になることを防止する「介護予防」にも大切な役割をはたしています。

生涯、自分の歯でおいしさをかみしめ食べるには、子どもの頃から歯と口の健康づくりに取り組んでいくことがとても大切です。

よくかむことは、健康をサポート！

あごの運動は脳や脊髄に伝わり、全身に影響します。



おいしく  
味わう

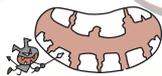
消化を  
助けて  
くれる

肥満、  
生活習慣病  
の防止



脳の発達  
認知症の  
予防

唾液が  
たくさん出て、  
むし歯や  
歯周病を  
予防する



運動能力  
がアップ

若く  
生き生き  
とした  
表情

がんを  
予防する

6月で1歳  
おめでとう

わが家の

おめでとう



みのり  
実紀ちゃん(吉田町川手)  
平成16年6月12日生まれ  
おてんばでいたずらが大好きな実紀ちゃん。素敵なレディーになってね♡



ゆり  
友里ちゃん(大東町新庄)  
平成16年6月10日生まれ  
いつも笑顔をありがとう♡みんな大好きだよ！



あつや  
篤弥くん(木次町里方)  
平成16年6月23日生まれ  
あっくん1歳おめでとう！  
いっぱい笑って元気に育ってね♡

古瀬秀俊さん・由紀子さんのお子さん

稲村昭さん・美和子さんのお子さん

多々納正義さん・由加さんのお子さん