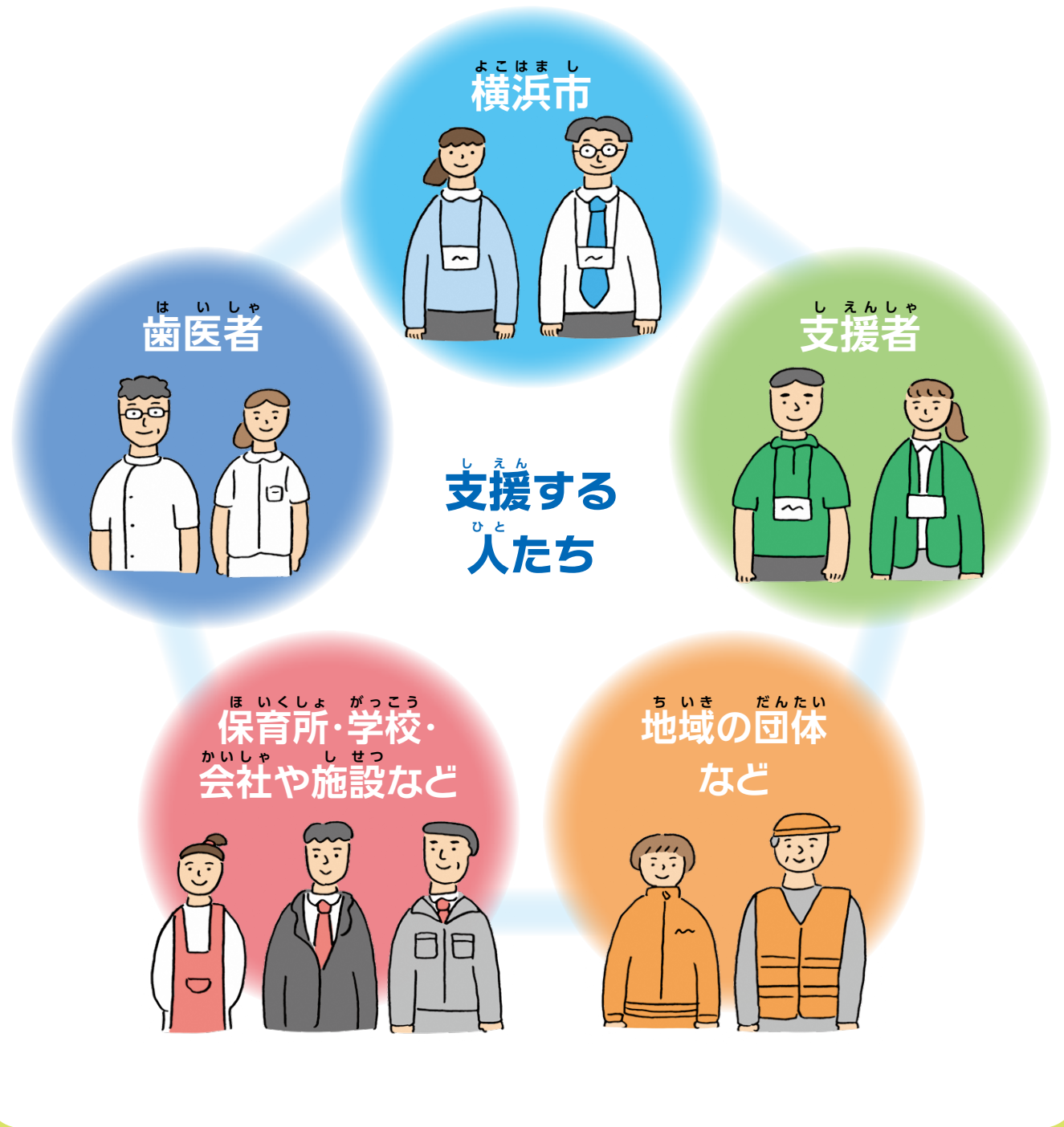


歯や口の健康を守るため、
いろいろな人たちが支援します



は	歯	く	ち	口	の
や	や	の	た	め	に
けん	こ	の	た	め	に
健	康	の	た	め	に

自分の歯や口を健康に保つには、
年齢などに合わせたケアや むし歯などの予防が 大切です。
そのために
横浜市で 2021年度から2023年度までに 取り組むことや
みなさんにおこなってほしいことがあります。
その中でも 特に大事なことを お知らせします。




よこはまし もくひょう
横浜市の目標

みなさんが 次の3つのこと をできるようにしたいと 考えています。

- 1 ▶ 子どものころから
歯や口の働きが 健康に育つ
- 2 ▶ むし歯を予防する、
「歯周病」(歯ぐきの病気)を
予防する
- 3 ▶ 年をとっても 歯や口が健康で
食事や会話ができる



年代ごとに気をつけること、おこなうこと

 にゅうようじき 乳幼児期	 がくれいき 学齢期	 せいじんき 成人期	 こうれいき 高齢期
あかちゃんから 5歳くらいまで	しょうがっこう へい 小学校に入ってから ちゅうがく こうこう そつぎょう 中学や高校を卒業するまで	がっこう そつぎょう 学校を卒業してから 60歳くらいまで	としよ お年寄りになってから
赤ちゃんでも むし歯ができることがあります。	むし歯のほか、歯ぐきが腫れて 「歯肉炎」になることもあります。	歯や口のケアをさぼってしまい、 歯周病になる人も多いです。	歯が抜けたり、 口まわりの筋肉が弱くなったりすると 食べものなどを うまく飲みこめなくなります。 そうすると、肺炎などの原因にもなります。
おこなうこと <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯みがきなどの習慣を身につける。 <input type="checkbox"/> 定期的に歯医者にみてもらう。 <input type="checkbox"/> むし歯ができたなら、早めに治療する。 	おこなうこと <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯みがきなどの習慣をつづける。 <input type="checkbox"/> 定期的に歯医者にみてもらい、正しい歯みがきのしかたなどを教えてもらう。 <input type="checkbox"/> 食事は規則正しく、よくかんで食べる。 	おこなうこと <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯みがきなどのケアをしっかりとる。 <input type="checkbox"/> 定期的に歯医者にみてもらう。 <input type="checkbox"/> 必要に応じて専門的なケアをしてもらう。 	おこなうこと <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯みがきなどのケアをしっかりとる。 <input type="checkbox"/> 定期的に歯医者にみてもらう。 <input type="checkbox"/> 必要に応じて専門的なケアをしてもらう。 <input type="checkbox"/> 口の体操などをして、口まわりが弱くならないようにする。

気を付けること

おこなうこと



とくにケアが
必要人も
います

障害のある子どもや障害のある人

障害によっては、歯や口のケアがうまくできない場合があります。本人や家族、支援者などに歯や口のケアの大切さを知ってもらい、歯や口の健康を保てるようにします。

妊娠している人

妊娠しているときは、口の中で菌が増えやすいなど、むし歯になりやすいです。妊娠している人向けの健診を受けたり、バランスよく栄養をとったりしましょう。

介護が必要な お年寄り

自分で歯や口のケアをするのが難しくなります。本人や家族、支援者などに歯や口のケアの大切さを知ってもらい、おとろえを予防できるようにします。