

















歯とお口の健康見直し

# セルフチェックシート

-  いま、自分の歯や口の状態で気になることはありますか
-  左右両方の奥歯でしっかりかみしめられますか
-  歯をみがくと血が出ますか
-  歯ぐきがはれてブヨブヨしますか
-  かかりつけの歯科医院がありますか
-  年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか
-  間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか
-  たばこを吸っていますか
-  夜、寝る前に歯をみがきますか
-  フッ素入り歯磨剤（ハミガキ）を使っていますか
-  歯間ブラシまたはフロスを使っていますか
-  何でもかんで食べることができますか
-  お茶や汁物等でむせることがありますか
-  口の渴きが気になりますか



よく自分のことを知ってくれる、かかりつけ歯科医を持ち  
定期的にお口の健康管理をしてもらいましょう。

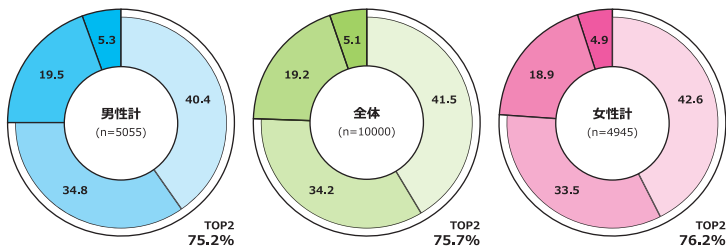


「いい歯は毎日を元気に」プロジェクト

<http://bestsmile.jp>

## 歯の健診・治療での後悔

□ そう思う □ ややそう思う □ あまりそう思わない □ そう思わない



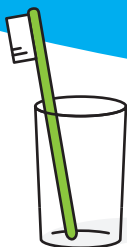
| 性別             | 0% 20% 40% 60% 80% 100% |        |           |        | TOP2  |
|----------------|-------------------------|--------|-----------|--------|-------|
|                | そう思う                    | ややそう思う | あまりそう思わない | そう思わない |       |
| 男性10代 (n=152)  | 27.6                    | 40.1   | 23.0      | 9.2    | 67.8% |
| 男性20代 (n=269)  | 30.5                    | 32.7   | 26.4      | 10.4   | 63.2% |
| 男性30代 (n=504)  | 31.5                    | 36.9   | 23.6      | 7.9    | 68.5% |
| 男性40代 (n=911)  | 41.1                    | 35.0   | 19.5      | 4.4    | 76.1% |
| 男性50代 (n=915)  | 39.6                    | 36.6   | 18.6      | 5.2    | 76.2% |
| 男性60代 (n=1243) | 44.3                    | 34.9   | 17.2      | 3.5    | 79.2% |
| 男性70代 (n=1061) | 44.7                    | 31.7   | 18.7      | 5.0    | 76.3% |
| 女性10代 (n=449)  | 26.7                    | 32.3   | 29.8      | 11.1   | 59.0% |
| 女性20代 (n=958)  | 36.6                    | 35.7   | 20.9      | 6.8    | 72.3% |
| 女性30代 (n=1058) | 43.3                    | 34.5   | 18.1      | 4.1    | 77.8% |
| 女性40代 (n=927)  | 46.8                    | 34.6   | 15.1      | 3.5    | 81.4% |
| 女性50代 (n=633)  | 50.9                    | 31.8   | 14.5      | 2.8    | 82.6% |
| 女性60代 (n=570)  | 47.7                    | 32.5   | 16.5      | 3.3    | 80.2% |
| 女性70代 (n=340)  | 43.8                    | 27.9   | 24.4      | 3.8    | 71.8% |

出典：日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査(2018)」

若いときから  
もっと歯とお口の健康に  
気をつけておけばよかったと  
4人に3人が後悔しています

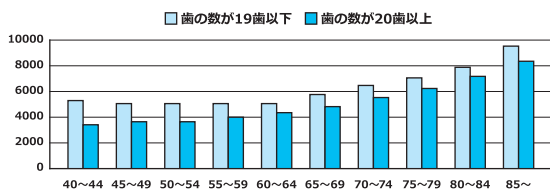


# 20本以上歯がある人は医科の医療費が少なく 年齢が若いほど顕著



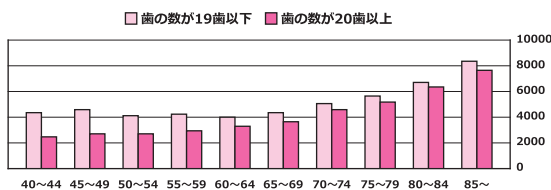
## 歯数と医科医療費との関連 — NDB による検討 —

歯が20歯以上の者は19歯以下の者と比較して医科医療費が少ない



男性 年齢階級別の医科合計点数  
(外来・入院・DPC・調剤)の平均値

月平均  
請求点数  
1点=10円



女性 年齢階級別の医科合計点数  
(外来・入院・DPC・調剤)の平均値

出典：日本歯科医療管理学会誌 51(3), 136-142, 2016.



健康な歯でいること、年を重ねても口腔の健康を維持することは、食事がおいしく、会話も楽しく、そして表情も豊かになり、全身の健康につながります。日本歯科医師会は、口腔健康管理を通して、みなさんの全身の健康への第一歩を後押しします。