



秋田県「お口の健康診断」結果

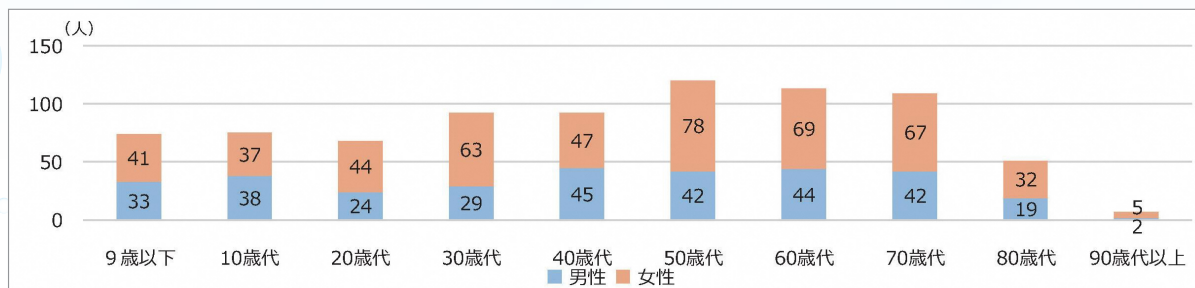
～令和4年度県民歯科疾患実態調査結果から見た秋田県～



めざせ健康寿命日本一!

この用紙は、県内の歯科医院において、令和4年11月から12月の2か月の間、県内在住の1歳から105歳までの801名の方々にご協力いただいた「令和4年度県民歯科疾患実態調査」に基づき、秋田県のお口の健康診断結果として公表することで、お口の健康の更なる向上にお役立ていただくことを目的に作成しています。

1 調査対象者は、801名(男性318名、女性483名)であり、年代別の人数内訳は次のとおりです。



2 歯や口の状態については、気になることが「ある」と回答した方は全体の46.7%と半数近くおり、そのうち**最多の28.1%が「冷たいものや熱いものがしみる」ということでした。**

対策 歯みがきの力が強すぎたり歯周病によって歯ぐきが下がることなどが原因になるため、**歯科医院で早めに相談してみましょう。**また、むし歯は家庭環境の影響を受けるため、子が産まれる前から家族のお口をきれいにしておくことも大切です。詳しくは「乳幼児歯みがきハンドブック」をご覧ください。



3 歯をみがく頻度については、朝食後(76.4%)や夕食後または就寝前(98.7%)にみがく方に比べ、**昼食後にみがいている方の割合は48.3%と低い結果でした。**

対策 例えば、学校や職場での歯みがきの際には、**かかと上げなどの簡単な運動も取り入れながら、昼食後の歯みがきも習慣化しましょう!**

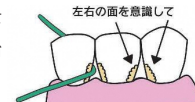
4 歯ブラシ以外の清掃については、**デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使って、歯と歯の間を清掃している方は58.6%、舌を清掃している方は8.7%でした。**

対策 歯ブラシだけでは歯垢の6割しか除去できないという調査結果もありますので、**毎日の歯みがきのときに一緒にデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ、舌ブラシの使用を始めてみましょう。**

【ポイント】舌みがきは舌の奥から先にかけて一方向に優しく拭きましょう!

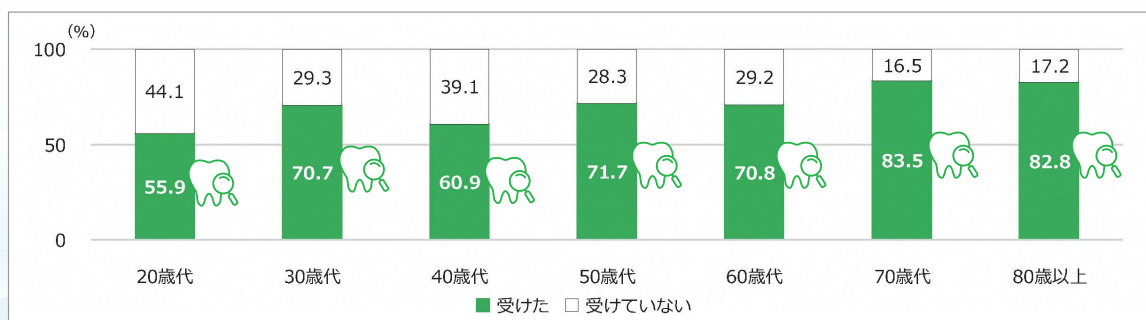


【ポイント】フロスは上下だけでなく歯の側面に沿わせて動かしましょう!



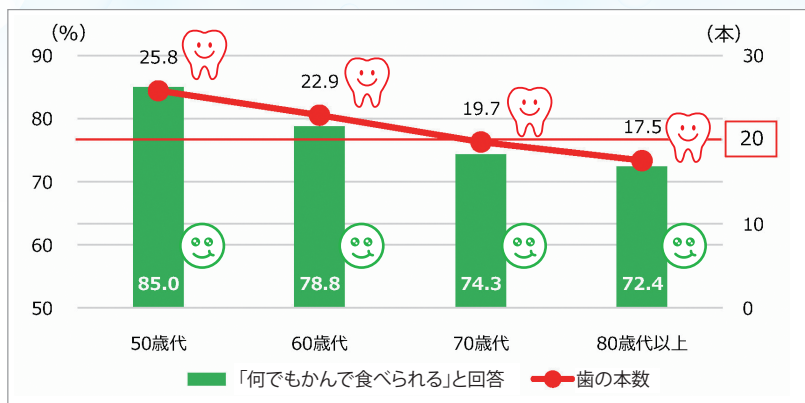
5 定期的に歯科健診を受けている割合は、**20歳代で最も低く**、その後は増加傾向にあります。

対策 高校卒業後に歯科健診の機会が減っているため、**20歳以降も定期的な歯科健診を受けることが高齢になっても「健口」を保つ秘訣です。**



6 「何でもかんで食べられる」と回答した割合については、50歳代以降低下する傾向にあります。

対策 何でもかんで食べられるかは歯の数と関連がみられるため、歯の喪失の原因となるむし歯や歯周病を予防することや、歯の喪失後は入れ歯やインプラントなどを正しく使用し、管理することが重要です。



8020達成者は年々増加傾向にあるものの、70歳代の平均歯数は20本未満になっており、むし歯や歯周病予防は大人になっても欠かせません。



7 「ゆっくり」かつ「よくかむ」と回答した割合については、8.2%と低い傾向にあります。

対策 早食いは肥満や生活習慣病につながるおそれがあるため、まずは、食事の最初の1口目を30回かむことを意識し、秋田の豊かな食をゆっくり味わってみましょう。特に、栄養バランスのとれた食事は健やかに毎日を過ごすための基本です。

かむ回数	食べる早さ	ゆっくり	普通	早い
よくかむ(1口30回程度)		8.2%	18.2%	1.4%
あまりかまない		5.4%	37.3%	21.2%
よくかまない(1口10回未満)		0.8%	1.8%	5.7%



1人1日当たり350g以上の野菜を味わいましょう!
※現状値286g(R4年県民健康・栄養調査)

8 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがあり、その意味もわかると回答した割合については、13.0%と低い傾向にあります。

対策 オーラルフレイル予防はできるだけ早期から始めることが重要なため、口腔戦隊トゥースレンジャーの動画で理解を深めましょう!



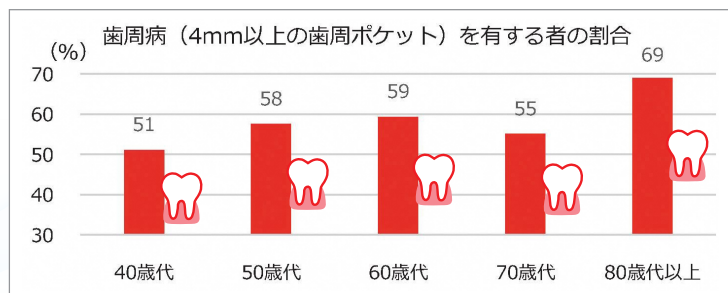
<動画内容>

- 1 オーラルフレイル予防
- 2 効果的な歯みがき方法
- 3 歯みがきプラスαの口腔ケア
- 4 フッ化物洗口
- 5 フレイル予防

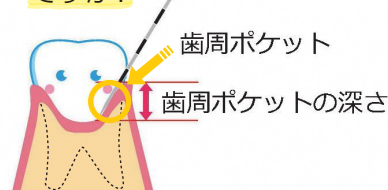


9 歯周病(4mm以上の歯周ポケット)を有する割合については、40歳以上で57.3%と高い傾向にあります。

対策 世代別に見ると、年齢を重ねるに従い歯周病の方は増える傾向にあるため、歯科健診で歯周ポケットが何ミリあるか確認し、その後も定期的に歯科健診を受けて歯周病の予防に努めましょう。



あなたの歯周ポケットは何ミリですか?



「お口は命の入口、心の出口」
全身の健康の第一歩は、お口の健康です。
人生100年を共に過ごすかけがえのないお口の健康
について、改めて見直してみましょう!

お問い合わせ

秋田県健康づくり推進課口腔保健支援センター
Tel: 018-860-1426