

















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。

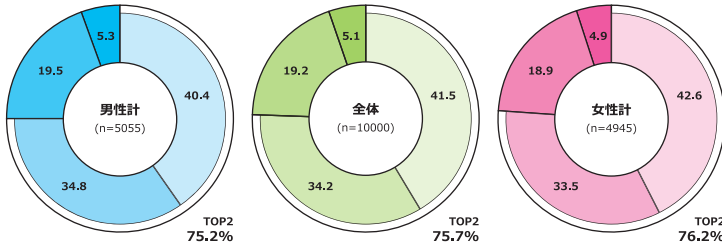


「いい歯は毎日を元気に」プロジェクト

<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



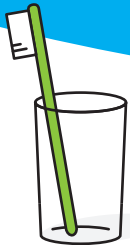
性別	0% 20% 40% 60% 80% 100%				TOP2
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	
男性10代 (n=152)	27.6	40.1	23.0	9.2	67.8%
男性20代 (n=269)	30.5	32.7	26.4	10.4	63.2%
男性30代 (n=504)	31.5	36.9	23.6	7.9	68.5%
男性40代 (n=911)	41.1	35.0	19.5	4.4	76.1%
男性50代 (n=915)	39.6	36.6	18.6	5.2	76.2%
男性60代 (n=1243)	44.3	34.9	17.2	3.5	79.2%
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

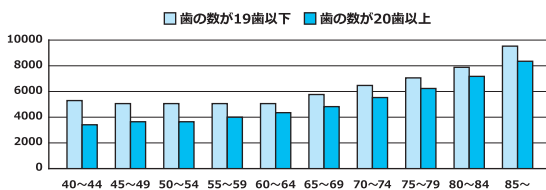


# 20本以上歯がある人は医科の医療費が少なく 年齢が若いほど顕著



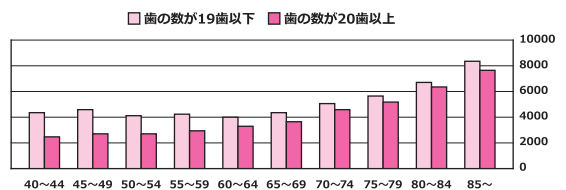
## 歯数と医科医療費との関連 — NDB による検討 —

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。