



けんこうかながわ5か条

プラス スリー

+3

健口かながわ5か条は県民自らが取り組む
お口の健康を保つための行動目標です

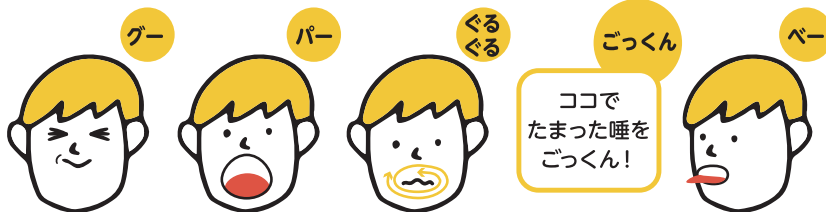


健口体操で口腔機能の維持・向上

口腔機能は、食べる、話す、飲み込む、発音・発語などといった生活に密着した重要な機能です。いつまでも口腔機能を維持・向上するためには、顔や舌の筋肉を動かす健口体操が効果的です。健口体操を毎日行いましょう。

お口の健口体操

グー・パー・
ぐるぐる・
ごっくん・ベー



かかりつけ歯科医を持って 年に1度以上は診てもらおう

かかりつけ歯科医は、歯と口腔の健康についての相談や管理をしてくれる歯科医師のことです。特に痛み等の症状がなくても、年に1回以上の歯科検診をかかりつけ歯科医で定期的に受けましょう。



なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも

むし歯や歯周病がなく、何でもよく噛める歯があることは全身の健康を維持するために重要です。また、よく噛む習慣をつけることは、あごや脳の発達を促し、早食いや食べすぎを抑え、肥満対策にも有効です。ひと口30回以上噛むことを意識しましょう。



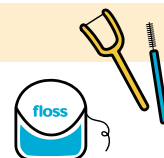
鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック

むし歯や歯周病の初期段階は自覚症状が少なく、痛み等の症状が出た時にはかなり進行していることがあります。歯科疾患を早期に発見するために、普段から鏡を見て、口の中の変化に気付くセルフチェック習慣を身に付けましょう。



忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃

むし歯や歯周病は、歯に溜まった歯垢の中の細菌が原因で起こります。毎日の歯みがきと歯間部の清掃で、むし歯や歯周病を防ぎましょう。



プラス スリー

+3

ライフコースアプローチで特に気をつける3つのステージ

すべての人に実践してもらうため、特に気を付けたい3つのステージとして、妊婦・子ども・高齢者を+3としています。

詳しくは裏面をチェック ▶



神奈川県

計画の詳細はこちら

神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画

検索



ライフコースアプローチ※で 特に気をつける3つのステージ

プラス スリー

+3



※ライフコースアプローチは、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくりのことです。



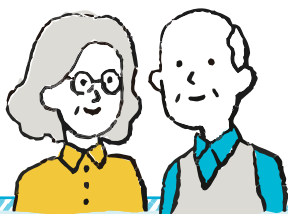
赤ちゃんが生まれる前(胎児)から歯はつくられています。規則正しく、バランスの取れた食生活を心がけましょう。また、妊娠中は歯周病になりやすいので、セルフチェックや歯間部清掃用具の活用等で重症化を防ぎましょう。

こどもの頃から、よく噛んで口腔機能を育てるとともに、フッ化物を使ったうがいと歯みがきでむし歯を防ぎましょう。家族みんなでかかりつけ歯科医を持ちましょう。



2
こども

3
高齢者



高齢者は、口腔機能が低下しやすく、さらに唾液の減少などにも伴って、根面むし歯(歯の付け根のむし歯)になりやすいです。健口体操の実施や、定期的な歯科検診を受けましょう。

すべての人に

けんこう
健口かながわ



未病改善ヒーロー
ミビョーマン



神奈川県では「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画(第2次)」を策定し、県民のみなさんの歯と口腔の健康づくりを推進しています。

発行
問合せ先



神奈川県

健康医療局健康増進課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1 TEL:045-210-1111(代表)

作成: 令和6年3月