

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



# 歯や口の健康のために

よこはまししかこうくうほけんすいしんけいかく  
— 横浜市歯科口腔保健推進計画について —

市民の皆さまが「歯と口の健康づくりに取り組むこと」を目的に、横浜市では計画を策定しました。

その中で、皆さまに行っていただきたいことをお知らせします。



横浜市は、市民の皆さまが生涯を通じて食事や会話ができることを目指しています。

「横浜市歯科口腔保健推進計画」の全文はこちらから ▶▶



生涯を通じた  
歯と口の健康  
のために

# 年代ごとに気をつけること・行うこと



子どものころからの生活習慣は、成長してからの健康状態にも大きく影響します。  
生涯を通じた健康づくりの取組が重要です。

にんしん き  
妊娠期

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

気をつけること

ホルモンバランスの  
変化などで、  
お口の中の  
困りごとが  
おきやすくなります。



歯が生え始め、  
むし歯が  
できることが  
あります。

食生活や  
歯みがきなどの  
生活習慣が、  
お口の機能の  
発達に影響します。

むし歯のほか、  
歯肉炎に  
なることもあります。



歯周病が進みやすくなります。

セルフケアや  
歯科健診が  
おろそかに  
なりがちです。

むし歯や  
歯周病が進み、  
歯を失う  
おそれがあります。

かむ、飲み込むなどの、お口の機能が低下した状態を  
オーラルフレイルといい、その前ぶれが表れ始めます。

行うこと

むし歯や歯周病の予防のためのセルフケアの習慣を身につけ、行います。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診と専門的ケアを受けます。

妊娠中のお口のケアの  
重要性を理解し、  
妊婦向けの  
歯科健診を受けます。



栄養バランスのよい食事を  
規則正しくとることや、  
よくかんで食べる習慣を  
身につけます。

オーラルフレイルが、ささいなお口の機能の低下から  
始まることを理解し、お口の体操などに取り組みます。

歯を失った場合は、入れ歯などの治療を受け、  
かむ機能おぎなを補うことが必要です。

避難グッズに歯ブラシ等を備え、災害時のお口のケアの方法を知っておきます。

障害のある方や介護が必要な方に対しては、すべての年代に共通して特にお口のケアの支援が必要です。