

ちゅうおう

2025
7/1

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます
QRコード
Multilingual

8020

「自分自身の歯でいつまでも」
中央区では「8020運動」の
啓発活動を行っています。

楽しむためのお口づくり

ご飯をおいしく

一生じぶんの歯で

特集

いつまでも食事をおいしく楽しむためには、自分の歯が重要です。近年、歯と口の健康が全身の健康と密接に関連していることが分かってきています。生涯にわたり自分の歯で食事を楽しみ、健やかな暮らしを続けるために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、自分に合った歯と口のケアを知ることが大切です。区では歯科健診、歯科相談、各種イベントを行っています。ぜひご参加ください。

☎中央区保健所
健康推進課健康係
☎(3541)5930

2面にすすく歯科相談
3面に歯科健診などを紹介します

参加してみませんか？



▲詳しくは
区HPへ

子どものこんな“気になる習慣”
ありませんか？

食べものを
よくかまない

いつも口が
開きっぱなし

「指しゃぶり」
「爪かみ」が
止まらない

かみ合わせが
気になる

食べ方が
気になる



対象：2歳7カ月～4歳未満

全身の健康状態に影響を及ぼす口腔機能
幼児期からしっかり育ていきましょう！

ご存じですか？ しっかりかんで食べるには、健康な歯だけではなく、しっかり閉じる唇、よく動く舌などの口周りの筋肉が必要なこと。もし何かひとつでも欠けるとかみづらい、むせやすい、口からこぼれる、口に残るなどの困りごとを招きます。そのため、子どもの頃からむし歯予防に加え、唇、舌、頬をよく使い口の機能を育てていくことがとても大切です。口腔機能を育てることは、よくかめて栄養が取れる、はっきり発音ができる、口周りの良い筋肉バランスできれいな歯並びを育て、豊かな表情を作る、と良いことづくめです。

子どもも大人も「歯のケア」と同じように唇・舌・頬など「口周りのケア」にも取り組んでいきませんか。

「食べる・話す
ために必要なこと」
を学びます



健康な歯



よく動く
マッチョな舌



しっかり閉じる
口唇

「すくすく歯科相談」
参加者の
方々からの声

「舌の筋トレの重要性が
よく理解できました」

「お口ポカンの原因や親が
気にかけておくことなど、とても
ためになることばかりでした！」

「むし歯以外のことに関心を持つ
機会になり、とても興味深かったです」

「意外と大人も苦戦する
口の動きもあり面白かった。
家で実践してみようと思います」

お口を使った遊び



体の筋肉と同じように口周りの筋肉もよく使うことで育ちます。日常で楽しく口周りの筋肉を動かす「口を使った遊び」の体験や紹介をしています。

唇を閉じる力



ボタンを口唇と前歯の間に挟みぎゅっと唇を閉じて、ボタンの先の糸を引っ張ります。口唇を閉じる力を器械で測り数値化します。

全身の健康に影響を与える
大事な口機能
幼児期こそ口腔機能
のチェックを！

京橋歯科医師会
寺田会長

乳歯が生えそろう幼児期は、お口の問題を発見し改善を目指す重要な時期です。この機会を逃すと「口をきちんと閉じられない」「口呼吸になっている」「のみ込みが上手にできない」「不正咬合」など、全身の健康に影響を及ぼしかねません。口腔機能を適切に育てることできれいな歯並びはもちろん、「食べる」「話す」「息をする」「表情を作る」といった動作を正しく行えるようになります。身体が発達・成長し始める幼児期に健やかな口腔機能を育み、感覚機能を正しく導くことが大切です。自分の歯で一生、食事し笑顔で話せることが私たちの願いです。

お鼻の
呼吸チェック

鼻の下に鏡を置いて、鼻からの呼気による曇り具合で鼻閉（鼻の通り具合）を確認します。

ぶくぶくうがい

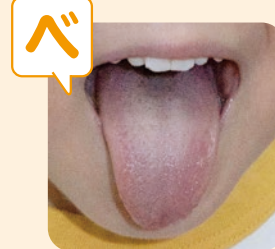


ぶくぶくうがいは、口の中をきれいにするだけでなく口周りの筋力を強化します。口唇をしっかり閉じて頬をブクブクと大きく動かし、口周りの筋肉をよく動かすことが大切です。

歯科健診・相談

口腔機能全体を高める
“あいうべ体操”
家庭でも
お試しください

「あいうべ体操」は口の周りや舌の筋力を鍛えるための体操です。大きく口全体を動かしながら「あー」「いー」「うー」「べー」の4つの動作を繰り返します。特に舌筋を鍛えることで、舌を正しい位置に保ち、口を閉じやすくし、鼻呼吸を促します。口呼吸、お口ぽかん、食べこぼしの改善にも効果的です。入浴時、食事前など家族で楽しく行ってみたいはいかがでしょうか。



受けてみませんか？

歯科

健診

無料*



*虫歯治療や歯石除去などの治療は自己負担

「歯周疾患の早期発見・早期治療」で “自分の歯”を長く大切に残しましょう！

区では歯科健診を実施しています。生涯おいしい食事を味わい、健康的な生活を送るためには、お口の健康を保つことが大切です。お口の健康に気をつけると「おいしい食事が楽しめる」「みんなと楽しく会話が弾む」「肺炎やインフルエンザの予防になる」などの効果があります。また、妊娠中は、体の変調などから歯周病や虫歯にかかりやすく、進行もしやすい時期です。おなかの中で発育している赤ちゃんのためにも、お母さまのお口の健康を守ることがとても大切です。ぜひ受診しましょう。
◎区が発行する受診券に同封の名簿に記載された医療機関を直接予約してください。

1 産前産後歯科健康診査

- 対・産前歯科健康診査：妊娠中の区民
・産後歯科健康診査：出産後1年未満の区民
内歯科健診、口腔内検査、歯磨き指導

詳しくは区HPへ



2 成人歯科健康診査（令和8年2月28日まで）

- 対・20歳、25歳、30歳～70歳の偶数歳の区民（令和8年3月31日時点）
・令和6年度に対象の方で中央区歯科健診を受診していない方
内歯および歯周・口の中の清掃状態・そしゃくの状態の検査、歯磨き指導

詳しくは区HPへ



3 高齢者歯科健康診査（令和8年2月28日まで）

- 対・72歳、74歳以上の区民（令和8年3月31日時点）
・令和6年度に対象の方で中央区歯科健診を受診していない方
内虫歯や歯ぐき・入れ歯の状態・口の中の清掃状態・そしゃくの状態・むせの状態・口の中の乾燥の検査、飲み込みの簡易検査、歯磨き指導

詳しくは区HPへ



かかりつけ歯科医の 紹介・相談窓口

障害のある方や要介護状態の方などで、ご自分ではかかりつけの歯医者を見つけることが困難な方が、身近な地域で適切な歯科医療を受けられるように「かかりつけ歯科医」の紹介を行っています。

- 問京橋歯科医師会
☎（3538）2700
お江戸日本橋歯科医師会
☎（3661）1565
健康推進課健診事業係
☎（3546）5397

詳しくは区HPへ



毎日の口腔ケアだけでは不十分です 年に2、3回の定期歯科健診を推奨します

お江戸日本橋歯科医師会 小川前会長

口腔内の食べかすを餌に細菌が繁殖し、むし歯・歯周病などを引き起こします。食後は「歯みがき（歯間ブラシ、デンタルフロスを含む）」「うがい」により、プラークや食べかすを除去しましょう。でもそれだけでは不十分。年に2、3回は定期歯科健診を受けることをお勧めします。むし歯や歯周病はもちろん、歯列不正などの早期発見・治療にもつながります。

口の健康は全身の健康と密接に関連しています。現在、気になることがない方も定期的に健診を受診することで全身の健康管理維持に努めましょう。

「どうしたら健康な歯を 長く維持できるの？」 受賞者の皆さんに伺いました

区では、80歳以上で20本以上の自分の歯を保っている方を「8020達成者」として表彰しています。
また、歯の健康づくりに努力している子どもとその家族に対し、「よい歯のすこやか家族」表彰を行っています。

「8020達成者表彰」受賞者



飯田さん

8020受賞の報告は約20年間通っている歯科医院から受けました。正直「まさか？」という感じがしたね。毎日のケアは歯磨きと歯間ブラシを丁寧に2回。その他、年二度の歯石取りだけで、特別なことはしていません。固いもの（肉など）でも食べられるし、歯周病を指摘されたこともありません。健康のためにやっていることはウオーキングくらいかな。親には感謝です。何でも自分の歯で食べられるのは本当に幸せなことですね。

詳しくは
区HPへ



その他の 受賞者 コメント

「食後の歯磨き、歯間清掃も欠かしていません。今後も自分の歯で食生活を楽しみたいと思っています」

「マンションの1階にある歯科医院でこまめに診てもらっています。歯は健康の源。感謝しています」

「入社面接で私の歯が白くてきれいだと採用してもらったのがうれしかった。歯のおかげの人生と思っています」

「よい歯のすこやか家族表彰」受賞者



植村さんご家族

かかりつけ歯科医からの推薦がきっかけで受賞しました。私（母）と5歳の息子は現在まで虫歯ゼロです。定期健診を必ず受けること。毎日の丁寧な歯磨きも欠かしません。息子が自分で磨いた後、両親どちらかが毎回必ずチェックします。夫の母が歯科衛生士であることも歯に対する意識向上に役立っていると思います。

詳しくは
区HPへ



その他の 受賞者 コメント

「歯磨きシールを楽しみにケアを頑張ります！」
「3歳の娘の夢は歯医者さんになることです」

「前歯の生え始めの頃を思い出して大切にします」

「歯磨き、フロスをしっかりしていきたい」

「家族みんなでピカピカの歯を目指します！」

「素晴らしい賞をありがとうございます」