

## 県民性を活かした歯科口腔保健の効果的な推進体制をすすめるために

口腔保健支援センターを中心として、歯科口腔保健を推進するため、兵庫県独自の運動指標やキャッチフレーズを検討し、県民の口腔意識を向上させる。

### 健康増進課(案)

No.	フレーズ名	内 容
1	歯みがき プラスアルファ + α 運動 	歯みがきをするという習慣は段々と広まってきていますが、歯ブラシだけでは、お口の汚れを取り切ることはできません。 歯ブラシに加えて、何かもう一つ取組むことで、より効果的なセルフケアを目指すための運動です。 〈参考〉 乳幼児・学齢期：フッ化物配合歯磨剤、デンタルフロスの使用 青年期・成人期：デンタルフロス、歯間ブラシ、洗口液の使用 高齢期：歯間ブラシ、舌みがき、義歯の手入れ 等
2	けんこうじゅみよう 健口寿命の延伸 	これまで、8020 運動のように「できるだけ長く歯を残す」ことが重要視されてきましたが、今後は歯だけでなく口腔機能を含めた健康な口腔の状態を維持することの重要性を啓発する必要があるため、全身の健康と絡めたお口の健康の推進を啓発します。
3	口から元気！ にこにこひょうご	お口の健康を守ることで、兵庫県民のすてきな笑顔を目指します。
4	かかしと歯みがき運動 	か：かかりつけ歯科をもつこと(プロフェッショナルケア) か：よく噛むこと し：歯間部清掃用具などを使って歯と歯の間の汚れを落とすこと 歯みがき：歯みがき(セルフケア)をしましょう！ という運動を推進していきます。

### 参考：口腔に関するキャッチフレーズ

No.	フレーズ名	内 容
1	はちまるにいまる 8020運動	80歳になっても20本以上自分の歯を残し、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、1989年に日本歯科医師会と厚生労働省により提唱された。
2	ろくまるにいまる 6024運動	8020運動までは少し期間のある、40歳や50歳にも歯を残すことの重要性を啓発するための言葉。60歳で24本以上の歯を残すことを目標としている。
3	か 噛ミング30 さんまる	一口30回以上噛むことを目標に、厚生労働省が提唱。30回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来から噛む回数を目途とされている回数。
4	ひみこの歯がいーぜ 	よく噛むことで、全身を活性化させることを子どもにもわかりやすいよう学校食事研究会により作られた。(弥生時代の人が現代人に比べて噛む回数が何倍も多かったことから) ひ：肥満予防 み：味覚の発達 こ：言葉の発音がはっきり の：脳の発達 歯：歯の病気を防ぐ が：がんの予防 い：胃腸の働きを促進 ぜ：全身の体力向上と全力投球
5	Floss or die! (フロスカ死か)	アメリカのマスコミから発信された。「デンタルフロスや歯ブラシを使って口腔ケアをきちんとやるか、歯周病になり命をおびやかす別の病気になり寿命を縮めるか」という意味。