

# かかりつけの 歯科医をもつことは 長寿の秘けつです!



## かかりつけの 歯科医をもとう

かかりつけの歯科医は、  
世界中の誰よりもあなたの健口を  
大切に思ってくれている人です。

### かかりつけの 歯科医とは…

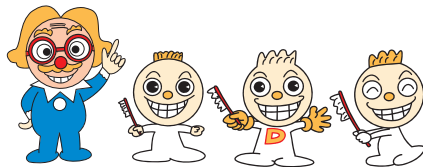


- 家族一人ひとりの体質や病歴を把握し、治療、定期健診、健口教育などを通じて、皆さんと一緒に皆さんの健口を守っていく歯科医です。

### かかりつけの 歯科医がいれば…



- 定期健診を通じて、家族全員の健口状態を日頃から把握できます。
- 歯や口のことで気になることがあれば、いつでも気楽に相談ができます。
- 口腔がんなどができてでも早期に発見ができ、必要に応じて高度医療機関へ紹介してくれます。
- 寝たきりになった場合でも、お口のケアプランが着実に実行できます。



©2000やなせたかし / 高知県

【発行・編集】

#### 高知県健康政策部 健康長寿政策課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号  
TEL.088-823-9675 FAX.088-823-9137

#### 一般社団法人 高知県歯科医師会

〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7番45号  
総合あんしんセンター2F  
TEL.088-824-3400 FAX.088-872-8011

かかりつけの〇〇〇は長寿の秘けつ!



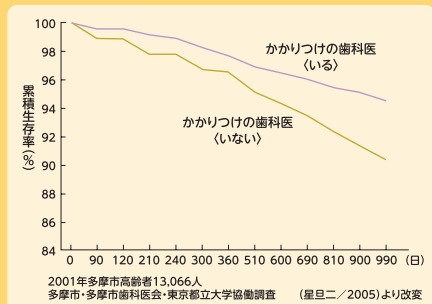
高知家の健口



## かかりつけの歯科医と寿命

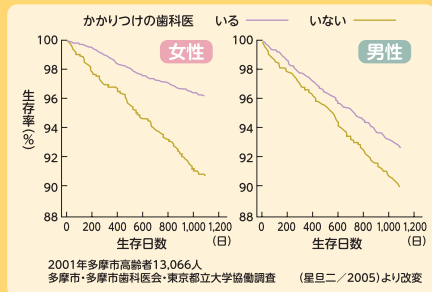
かかりつけの歯科医をもっている人の方が長生き!

### ●かかりつけの歯科医がいる人の生存率



多摩市13,066人を3年間追跡した調査では、かかりつけの歯科医をもっていると累積生存率が有意に維持されます。(星 旦二/2005)

### ●かかりつけの歯科医がいる人の生存率(男女別)



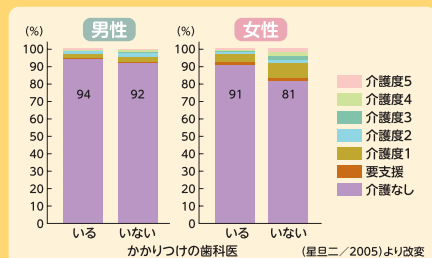
女性の方がより大きな差が出ます!



## かかりつけの歯科医と介護状態

かかりつけの歯科医をもっている人の方が元気で長生き!

### ●かかりつけの歯科医の有無と3年後の要介護状況



多摩市の高齢者8,285人について3年間追跡した調査では、かかりつけの歯科医がいるほど要介護になりにくい結果が出ました。

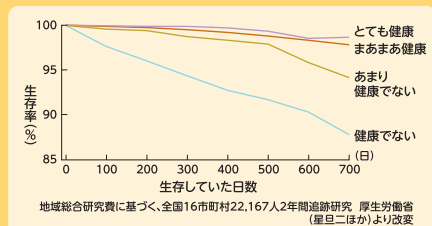
女性の方がより大きな差が出ます!



## かかりつけの歯科医と健康意識

かかりつけの歯科医をもっている人の方が、自分は健康だと感じています!

### ●健康意識と生存率

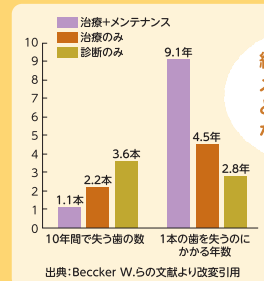


自分が健康だと意識している人の方が長生きをしています!



## 定期的な歯科受診でさわやかな息を!

毎日のセルフケア(自分でする歯みがきなど)と定期的なプロフェッショナルケア(歯科医院でする専門的な歯磨きや歯石除去など)で健口を保ちましょう。



継続したメンテナンスがとっても重要なんだよ!



## ! かかりつけの歯科医を探すには…

高知県内の歯科医院は、以下のサイトから探せます。

[こうち医療ネット](#) [検索](#)

きっと、あなたにぴったりの歯科医院が見つかることでしょう。



かかりつけの歯科医と一緒に、一生を通じた「歯と口の健康づくり」をするんじゃ!

