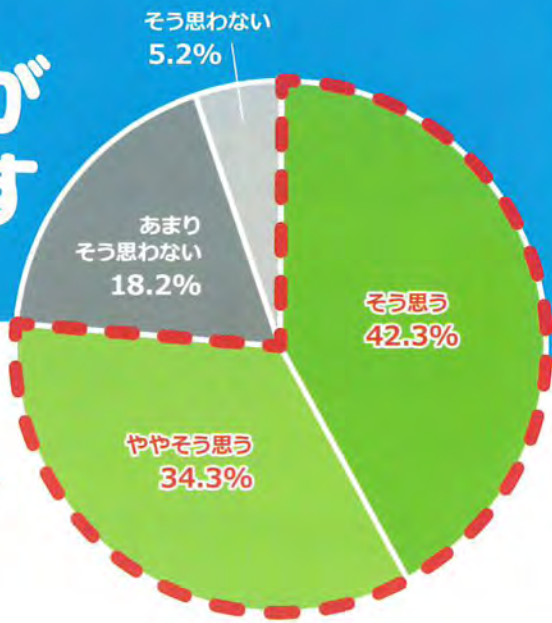


# 4人に3人が後悔しています



後悔している  
76.6%



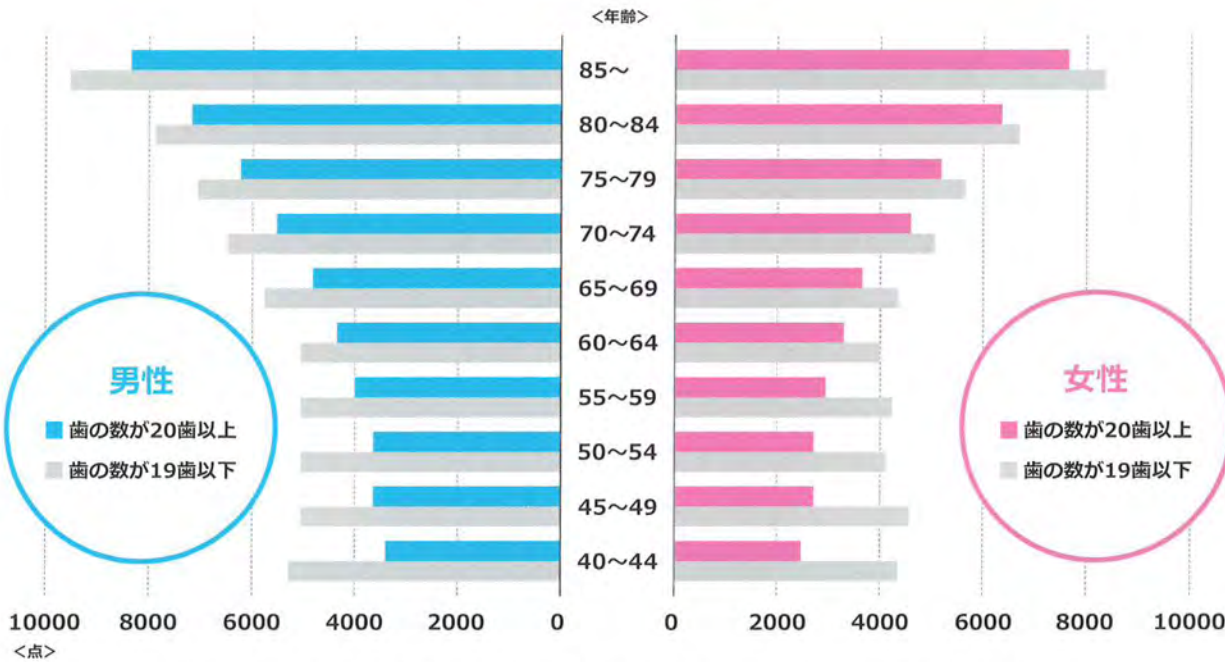
もっと早くから歯の健診・治療を  
しておけばよかったですか？

(n=10000)

出典：日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査(2020)」

## 20本以上 歯がある人は、19本以下の人と比べて 医科の医療費が少なく、年齢が若いほどその差が大きい

歯数と医科医療費との関連

















年齢階級別の医科合計点数(外来・入院・DPC・調剤)の平均値 (月平均請求点数1点=10円)

出典：日本歯科医療管理学会誌 51(3), 136-142, 2016.

健康な歯でいること、年を重ねても口腔の健康を維持することは、  
食事がおいしく、会話も楽しく、そして表情も豊かになり、全身の健康につながります。  
日本歯科医師会は、口腔健康管理を通して、みなさんの全身の健康への第一歩を後押しします。

## 歯とお口の健康見直し

# セルフチェックシート

-  いま、自分の歯や口の状態で気になることはありますか
-  左右両方の奥歯でしっかりかみしめられますか
-  歯をみがくと血が出ますか
-  歯ぐきがはれてブヨブヨしますか
-  かかりつけの歯科医院がありますか
-  年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか
-  間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか
-  たばこを吸っていますか
-  夜、寝る前に歯をみがきますか
-  フッ素入り歯磨剤（ハミガキ）を使っていますか
-  歯間ブラシまたはフロスを使っていますか
-  何でもかんで食べることができますか
-  お茶や汁物等でむせることがありますか
-  口の渇きが気になりますか



よく自分のことを知ってくれる、かかりつけ歯科医を持ち  
定期的にお口の健康管理をしてもらいましょう。