

# 咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

(令和2年度「歯と口の健康週間」標語)



めざせ!健康寿命日本一!

## 奈良 養生訓

vol. 125



**定期的な歯科受診で  
健康寿命が長くなる**ことが、  
県立医科大学の研究で明らかになりました!



### 研究の概要

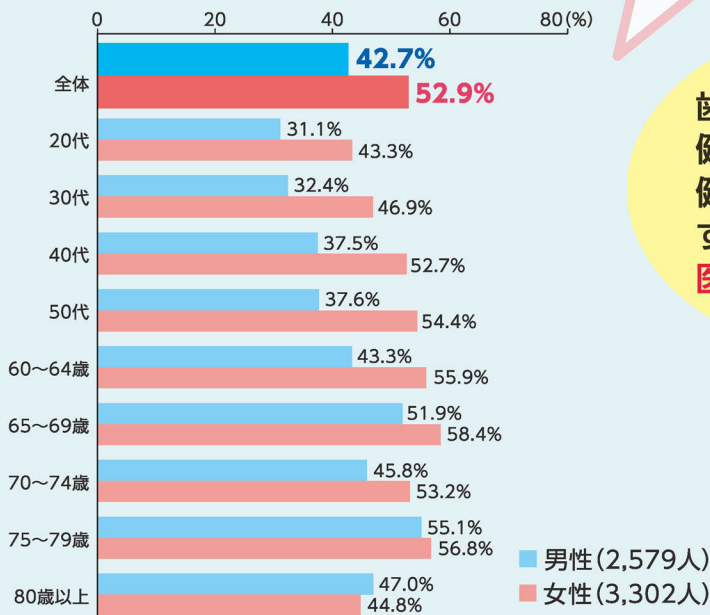
対象者	要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者8,877人
方法	要介護2以上になった人を定期的な歯科受診をしているグループとしていないグループで比較(33カ月間)
結果	定期的な歯科受診をしているグループの方が、していないグループより <b>要介護2以上になるリスクが35%低い</b>
研究実施機関	県立医科大学 県民健康増進支援センター



出典: Regular dental visits may prevent severe functional disability: A community-based prospective study.  
Kimiko Tomioka, Norio Kurumatani, Keigo Saeki  
Archives of Gerontology and Geriatrics, 30 Jan 2020, 88:104019

〒県立医科大学 県民健康増進支援センター ☎0744-22-3051

歯科医師による定期的なチェック(年1回以上)を受けている人の割合は、**男性42.7%、女性52.9%**です。



出典: 令和元年度 なら健康長寿基礎調査(奈良県)

歯と口腔の健康は、全身の健康にもつながります。健康で自立した生活を維持するために、**定期的に歯科医院を受診しましょう。**

