



# 6月4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間

「歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発」、「歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着」、「歯科疾患の早期発見及び早期治療」を目的に歯の寿命を延ばし、健康保持増進を目指しています。

## 食べるためには、歯と口の機能を保つことが大切

いつまでも美味しく、楽しく食事をとることで、元気な体を維持することが出来ます。私たちの歯は食べたり話したりする楽しみや、体の健康にも深く関わっています。□から始まる全身の健康について考えてみましょう。

## 歯を失うとどうなるの？

▼食事がしにくくなる▼消化器官に負担がかかる▼発音しづらくなる▼話がしにくい▼顔にしわ、たるみが出てくる▼顔の形が変わる▼力が入らない▼肥満や認知症のリスクが高まるなど、□の中だけでなく、体のさまざまな部分に影響がでてきます。

## 大人が歯を失う原因第1位【歯周病】

歯周病は文字通り「歯の周りの病気」です。歯周病菌が原因で歯肉に炎症が起き、出血や腫れを起こす歯肉炎と、歯を支える組織が傷んでいく歯周炎に分けられます。炎症が起きても痛みを伴わないため気づきにくく、結果的に歯を何本も抜くことがあります。□の中の清掃を怠ったり、加齢により歯周組織（歯茎、歯根膜、セメン

ト質、歯槽骨）が変化したりすることにより、30代から増加します。また、歯周病は他の病気を引き起こしたり、悪化させたりするといわれています。

## ●歯周病と関係する病気

心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、腎炎、糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、関節リウマチ、肥満、早産、低体重児出産など

歯周病とこれらの全身疾患を同時に治療することが、それぞれの回復につながります。

## ●歯周疾患検診

6月から2月にかけて40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に歯周疾患検診を行います。対象者には5月下旬に受診券を送付していますので、この機会にぜひ検診を受けましょう。

## 大人が歯を失う原因第2位【むし歯】

3つの要因（歯の質・むし歯菌・糖分）と時間（だらだら食べるなど）がそろった時に、むし歯にかりやすくなります。

## ●一生自分の歯で過ごすための5つのポイント

- ①磨き残しをなくす  
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの溝を意識して磨きましょう。睡眠中は細菌が繁殖しやすいので、就寝前の歯磨きは特に

### 歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月10日・24日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。（敬称略）※行政区は検診日時点

生田大翔 (◎上赤星)	西岡知賀子 (◎甲森北)
伊藤颯佑 (◎高野瀬)	後藤捺羽 (◎中町)
植本穂高 (◎栄町)	野田鈴乃 (◎下出田)
大野博 (◎北宮)	榮杏樹 (◎下橋田)
小川凜乃 (◎大琳寺)	本田拓人 (◎大尺)
津留柚舞 (◎袈袋尾)	怒留湯翔太 (◎蟹穴)
豊住春希 (◎深川)	佐藤吹皇 (◎流川)
中村廉 (◎大琳寺)	斉藤小晴 (◎岩本住宅)
松本悠誠 (◎栄町)	宗あかり (◎妻越)
宮田和 (◎北原)	水上樹乃 (◎津留)
田中優希 (◎茂藤里)	伊藤葉祐 (◎田島二)
武石楓麻 (◎大琳寺)	上村理乃 (◎富の原東)
大矢野晃大 (◎龍門1)	中村悠李 (◎富)
竹下陽柳 (◎雪野)	橋住樹 (◎堂迫団地)

むし歯を予防するためには ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き ②甘いものを減らしたおやつ工夫 ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

- 大切です。
- ②デンタルグッズを使う  
歯ブラシだけでは歯と歯の間を磨ききれません。デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用して汚れを取りましょう。
- ③よく噛んで食べる  
唾液は細菌の繁殖を防ぎます。唾液の分泌を増やすために、よく噛む習慣をつけましょう。
- 「一口入れたら30回噛む」を目標に、硬いものや弾力のあるものを積極的に噛んで食べましょう。
- ④かかりつけ医をつくる  
困ったときに頼れる特定の歯科医院があると、口腔環境や治療履歴などを把握しているため、治療がスムーズに進みます。

むし歯や歯周病は繰り返し起こる可能性が高いので、定期的に検査やメンテナンスができるかかりつけ医をつくりましょう。

⑤定期検診へ行く  
定期検診では、しっかり磨けているかを確認できるだけでなく、専用の機械・器材を使って磨き残した部分や歯石をきれいに落としとれます。

日頃から歯を大切に  
歯周病やむし歯を予防し、歯のトラブルを防ぐためには、歯磨きを毎日しっかりと行って、□の中を清潔に保つことが基本です。心も体も健康で充実した毎日を送るために、日頃から歯を大切にしましょう。