

体の健康は「お口の健康」から

6月4日は「むし歯予防デー」です。そして、6月4日～6月10日までの1週間を「歯の衛生週間」といいます。

今、あなたの歯の調子はいかがですか？
歯の健康とは、むし歯の有無だけでなく、歯ぐきの状態が良く歯周病がないことや噛み合わせが良いことが理想です。

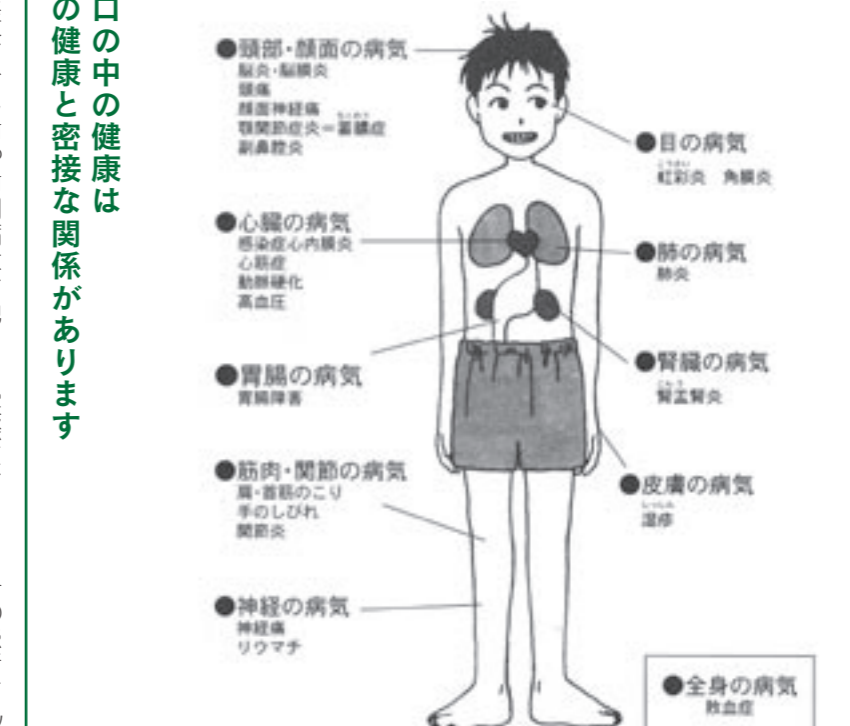
健康な歯が維持できるよう、この機会に「お口の健康」について考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25)1111

むし歯菌と歯周病菌
お口の中の病気で代表的なものといえば、皆さんもご存知の「むし歯」と「歯周病」です。実は、どちらも「細菌感染」から始まる病気です。
産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、むし歯菌も歯周病菌もいません。むし歯菌や歯周病菌を持つ人からの口移しや、同じ箸やスプーンを使うことなどで感染します。家族間の感染が一番多く、中でもむし歯菌は、乳歯の生えそろう3歳くらいまでの間に感染してしまします。
赤ちゃんのいる家庭では、家族がまず自身の歯磨きや治療をして、赤ちゃんにむし歯菌や歯周病菌を移さないように気をつけましょう。



むし歯・歯周病・歯並びの悪さと関連する病気



お口の中の健康は体の健康と密接な関係があります

最近、むし歯や歯周病は、他のたくさんの全身的な病気と関連していることが分かっています。
むし歯になり歯の根に膿をもった場合や、歯周病で歯の根や歯ぐきが膿で汚れた口の中では、血液を通して細菌が全身を回り、他の臓器にまで影響をあたえ、動脈硬化や心臓病、糖尿病などの病気を誘発させます。また、早産を引き起こすこともあります。

実際に、リウマチの患者さんがひどい歯周病で、歯を抜いたことにより、リウマチの症状が軽くなったという例もあります。また、歯並びの悪さも頭痛や肩こりなどの原因になっている場合もあります。
「むし歯や歯周病、歯並びの悪さをなんとかしたい」となるとはすまされません。
※心当たりのある人は、ぜひ、口の中を見直すために歯科医院に行ってみてください。

他の病気がむし歯や歯周病を悪化させることもあります

糖尿病にかかっていると血液中にブドウ糖が増加するために、油断するとむし歯や歯周病が急激にすすむことがあるので、歯科医院で適切な指導と処置を受けましょう。
女性では、思春期、妊娠中、月経時に血液中の女性ホルモン濃度が上がり、急激に歯周病が進行する場合もあります。歯磨きでお口の中の細菌を減らすことが大切です。
また、免疫力の低下も、歯周病を悪化させます。

むし歯も歯周病も予防・早期発見・早期治療が大切

むし歯予防のために

○食後の歯みがきをきちんとしましょう。

○糖質の入ったものはなるべく減らし、だらだらと食べることをないようにしましょう。

○フッ化物物を利用して強い歯を作りましょう。大人にも子どもにもフッ化物は有効です。

※菊池市の保育園・幼稚園では、フッ化物洗口に取り組んでいます。

○一年に一度は歯科検診を受けましょう。もし、悪いところがあれば、早く治療し、その際自分にあつた歯のみがき方を教えてもらいましょう。
歯周病予防のために
○歯と歯ぐきの境目をめがけてみがきましょう。
○食後の歯みがきが効果的です。特に夜の歯みがきは丁寧にしましょう。
○歯と歯の間は、小道具（歯間ブラシやデンタルフロス）を上手に使いましょう。
○むし歯予防対策と同様に、一年に一度は歯科検診を受けましょう。もし、悪いところがあれば、早く治療し、その際自分にあつた歯のみがき方を教えてもらいましょう。

自分の歯で美味しく食べるために

歯が20本残っていれば、きちんと食べられるといわれています。

自分の歯で美味しく食べ、楽しいおしゃべりや素敵な笑顔を保つためにも、歯を大切にしましょう。



歯ツピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月25日(水)に旭志会場で、4月27日(金)に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

旭志会場

- 佐藤 爽 (☎ 伊萩)
- 片山泰斗 (☎ 新明団地)
- 東 紗也加 (☎ あさひが丘住宅)
- 松永知大 (☎ 岩本住宅)
- 清水楓真 (☎ 川下)
- 田崎瑞起 (☎ 伊萩)
- 中山清賀 (☎ あさひが丘住宅)

菊池会場

- 中村紗也佳 (☎ 中町)
- 迫 将寿 (☎ 北原)
- 仁木涼太 (☎ 袈裟尾)
- 東 賢将 (☎ 上木庭)
- 高木すみれ (☎ 菊池平野)
- 古賀このみ (☎ 花房台)
- 中山侑香 (☎ 花房台)
- 柴山 彬 (☎ 立石)
- 立山一葉 (☎ 亘)
- 川口天伽 (☎ 袈裟尾)
- 新郷七望 (☎ 中町)
- 大坪翔太郎 (☎ 甲森北)



むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があつたお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

知って得する歯の情報

Q. 事故などで歯が抜け落ちたらどうすればいいのですか？

A. 歯の神経を元に戻すことは無理ですが、早ければ歯を元の場所に返すことが可能です。

これを「再植手術」といいます。歯が抜け落ちたら、歯をもって歯科医院にすぐ行きます。その際、抜け落ちた歯は乾燥しないように生理食塩水の中に入れてたり、生理食塩水を含ませたハンカチなどにくるんで持って行きます。生理食塩水がない場合は、牛乳でも代用することができます。

もし、血液や砂などで歯が汚れていても、歯の根元を保護するために、こすらないようにしましょう。

