



歯と口は健康&元気の源だ!

6月4日(水)～6月10日(火)は「歯と口の衛生週間」です。楽しい食事や会話、すてきな表情など、歯とお口の健康は、明るく豊かな生活に欠かせないものです。この機会にお口の健康を考えてみましょう。

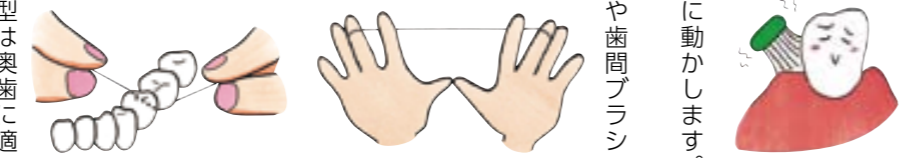
問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

ようにして磨きます。歯に対して45度当て、マッサージをするようにやさしく小刻みに動かします。

▼歯と歯の間
デンタルフロスや歯間ブラシが効果的です。柄のないタイプのものは、中指にまきつけ、親指と人差し指でつまむようにして持ち、前後に動かしながら歯と歯の間に挿入させ、側面に沿わせるようにして引き上げます。

柄付きも使い方は同様ですが、ストレートとY字型があり、Y字型は奥歯に適しています。歯間ブラシはゆくりと歯と歯の間の根元に入れ、数回前後させることによって歯垢をとります。さまざまサイズがありますので自分に合うものを選びましょう。

⑤歯磨きチェック
歯磨きが終わったら、磨き残しがないか舌で歯をなめてみましょう。つるつるしているのは、磨けている証拠です。歯垢は歯



に近い色をしているので、ときには歯垢染色液を用いてチェックするのも良いでしょう。

毎日のセルフケアに加えて定期的な歯科健診を受け、歯磨きのチェックや歯石の除去、歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。自分に合った磨き方などのアドバイスを受けられる、かかりつけの歯科医院を持つことをお勧めします。

歯とお口の健康を守るポイント

- ①正しい生活リズムで健康管理を心掛けましょう。
- ②丈夫な歯をつくるためにパランスの取れた食事を心掛けましょう。
- ③自分に合った方法で歯を丁寧に磨きましょう。
- ④よくかんで食べましょう。
- ⑤むし歯菌の餌になる糖分はできるだけ控えましょう。

菊池市健康づくり協議会
歯の健康部門の標語
健康づくり標語優秀作品

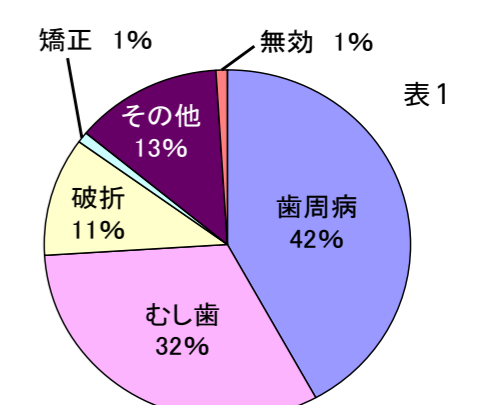
むし歯ゼロ 未来のぼくへのおくりもの
菊之池小6年 浦濱大海くん

それぞれの歯の役割
歯にはそれぞれ役割があるため、1本1本の大きさや形が異なっています。前歯の役割は食べ物をかみ切り、糸切り歯は肉などを引き裂き、奥歯は細かくすりつぶします。この3つがそろって初めておいしくたべることができ、1本でも欠けてしまうと、かむことのバランスが悪くなります。

前歯が1本欠けると、かむ力は20%減少します。奥歯の場合、下顎の歯1本に対して上顎の歯2本がかみ合っているため、かむ力は35%も減少してしまいます。

歯を1本も失わないために
歯が失われる原因の約8割はむし歯と歯周病です(表1)。むし歯と歯周病を予防するためには、毎日のブラッシングで歯垢(デンタルプラーク)を落とすことが大事です。

同じように見える歯並びですが、よく見ると人それぞれ違います。特に最近では食べ物の軟化と共にかむ回数が減り、顎の発達や歯並びの悪い人が増えています。自分に合ったものを上手に選んで、正しく使いこなしましょう。



ブラッシングのポイント

- ①歯ブラシ選び
ヘッドの長さの基本は小指の第一関節ほどといわれていますが、小さめのほうが、小さめのほうが、隅々まで磨けます。忙しい朝は大きめのヘッドのもので素早く磨き、夜は小さめのもので丁寧に磨くなど、状況に応じて使い分けするのもよいでしょう。
- ②歯ブラシの持ち方
力が入り過ぎないようにヘッドに近い部分を握ります。力が入りすぎると、歯ぐきを傷つけたり知覚過敏の原因になったり

③磨き残しが多いところ
歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目
複雑な形の奥歯の溝
下の前歯の裏(歯石が付きやすい)

④磨き方
外側
歯ブラシを歯に垂直に当て横に小刻みに動かします。糸切り歯や歯並びに凹凸がある場合は、歯ブラシを縦にしての上下に小刻みに動かす縦磨きが有効です。凸凹がひどい場合、ポイントブラシもお勧めです。

▼かみ合わせ面
やや強めにかき出すようにします。

▼前歯の裏側
歯ブラシを立てて小刻みに動かし、1本ずつ磨きます。ヘッドの下の部分を使うと磨きやすいです。

▼奥の内側
歯ブラシを斜めに挿入し、1本ずつみがく。

▼歯肉に腫れや出血がある場合
歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)に歯ブラシを入れ込む

歯周疾患検診を行います
平成26年度の歯周疾患検診を30歳、40歳、50歳、60歳、70歳(年度末の年齢)の人を対象に8月から10月に行います。

歯周病は歯の周りの組織(歯周組織)の病気で、細菌によって引き起こされる感染症です。歯周病菌は、歯肉から容易に血管内に侵入して全身に回り、心臓病や肺炎など全身の病気を引き起こすこともあります。歯周病は予防でき、治療が可能ですので、早期発見・早期治療が大切です。

対象者には7月中旬に個別通知をしますので、この機会にぜひ検診を受けましょう。

3歳児健診時「むし歯なし」の子
4月11日・18日の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)

岩下悠真 (菊) 大琳寺	武藤花奈 (菊) 東正観寺
梅津吉之丞 (菊) 北原	岩永啓志 (菊) 高野瀬
岩木萌果 (菊) 花房台	葛原想史朗 (菊) 袈裟尾
高野舞桜 (菊) 杉生	福地心優 (菊) 茂藤里
北野心花 (菊) 北宮	高野心桜 (菊) 下西寺
原田ひかり (菊) 深川	松野蒼 (菊) 菊池松島
中村優依 (菊) 深川	田代堅信 (菊) 上町
	宮本采姫 (菊) 東原
	芳川颯 (菊) 藤田
	田代秀俊 (菊) 巨
	城乃子 (菊) 片角
	村上泰鷹 (菊) 間所
	本山修 (菊) 間所
	廣松來華 (菊) 西郷従業員住宅
	芹川大地 (菊) 片川瀬
	山下竜樹 (菊) 南桜ヶ水
	安武佑真 (菊) 伊秋
	坂本光絆 (菊) 妻越
	東小雪 (菊) 伊坂
	林凛太郎 (菊) 富の原一
	荒木白花 (菊) 永
	古庄千景 (菊) 永
	榮斗真 (菊) 泗水田中
	福田光真 (菊) 富の原台

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」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。