



病は気から だけでなく歯から

あ あなたは自分の口の中の状態を知っていますか。私たちの口の中には、およそ500〜700種類もの細菌がいるといわれています。十分な歯磨きなどが原因で口の中の環境が悪くなると、この細菌の一部が活動して虫歯や歯周病などの症状を起こします。

は違い、痛みなどの自覚症状がなく、気づかないうちに進行して歯を失ってしまうことです。歯を失えば、食生活の変化を余儀なくされるだけでなく、姿勢が変わったり、日常生活などにも影響が出ます。

体の病気や認知症にも
歯周病は、口の中だけでなく、糖尿病や動脈硬化、また認知症の原因や悪化など、身体的にも精神的にも影響があるといわれています。

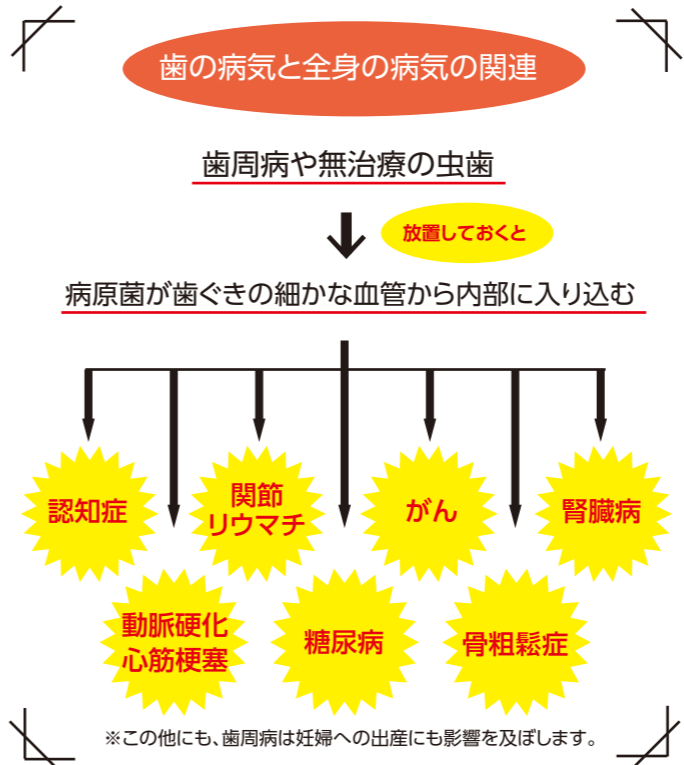
毎日の生活で当たり前のように使っている「歯」。実は、歯と体は身体的にも精神的にも密接な関係があります。この機会に、自分の歯のことについて学んでみませんか。

4人に3人は歯周病

日本人の4人に3人は、歯周病にかかっています。40代後半になると約9割になるといわれており、歯周病は誰もがかかる可能性のある病気です。

歯を失う原因の第1位

歯周病が怖いのは、虫歯と



きちんと歯のケアをしないと、仕事や日常生活に支障をきたしますよ



子どもの予防歯科への取り組み



平戸市では、子どもが小さいころから予防歯科に取り組んでいます。乳幼児から小学生とその保護者に対して、乳歯のお手入れやブラッシングなどの指導、フッ化物塗布や洗口事業などを行っています。



フッ化物洗口については、4歳以上で希望する子どもを対象として、市内の保育所・幼稚園・小学校で取り組んでおり、低濃度のフッ化物溶液で

フッ化物塗布・洗口
本市では、虫歯予防に効果があるとされるフッ化物を応用した事業を実施しています。フッ化物塗布事業は、1歳半から3歳の幼児を対象に助成を行っており、市内の歯科医院でフッ化物ジェルの塗布を無料で受けることができます。実施割合が対象者の半数以下のため、保護者へ虫歯予防の啓発活動を行い、受診勧奨を行っています。

乳幼児へ個別指導

本市の1歳6カ月児健診および3歳児健診における「虫歯有病率」は、全国、長崎県と比較しても高い状態が続いています。そのため平成28年度からは、乳児健診において歯科衛生士による個別の歯科保健指導を行っています。

子どもは家族で守る

洗口(ぶくぶくうがい)を実施しています。

市内の学校では、学校歯科医と協力して、子どもの歯磨きの仕方と併せて、保護者への仕上げ磨きなどの指導もを行っています。

子どもの歯磨きだけでは、届かない箇所や磨き残しなどがあり、そこが虫歯や歯周病の原因となります。それを防ぐためにも、子どもが磨き終わった後に、親がしっかりと仕上げ磨きやフロス(糸ようじ)でケアするようにしてください。清潔な状態を保ち、虫歯や歯周病を予防しましょう。



学校の授業参観において、保護者へ仕上げ磨きの仕方やフロスの使い方などを、実際に実演しながら指導しています。



お口のチェックリスト - こんな症状見逃さないで -

～自分の口の中の健康状態がどうなのか確認しましょう～

- 時々、歯が痛くなることがある
- 歯の表面の溝が黒くなる・欠けたり・穴があいている
- 冷たい物や甘い物がしみる。または、温かい物がしみる
- 歯が部分的に白くなって、磨いてもおちない
- 舌で触ると引っかかった感じがする
- 食べ物が同じ場所に引っかかる
- 歯の詰め物が取れた箇所を放置している
- 物を噛むと痛い
- ブラッシングをすると、歯ぐき(歯肉)から出血する
- 口臭が気になる、または人から指摘される
- 歯がグラグラして物がかみにくい
- 歯の根の先端付近の歯ぐき(歯肉)が、腫れたり、膿が出ることがある
- 歯肉の色が濃い赤や紫色で、盛り上がっている
- 歯肉が後退し、歯が長く見える

当てはまる項目にチェック
してみましょう。



日本歯科医師会
PRキャラクター よ坊さん

上記の項目に1つでも当てはまったら虫歯、または歯周病の可能性あります。なるべく早めにかかりつけの歯医者か、最寄りの歯医者を受診しましょう。

「歯」の定期検診受けていますか？

80歳になっても20本の歯を - 「8020運動」推進 -

子どもだけでなく 大人も歯のケアを

8020運動(ハチマルニマルうんどう)とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。歯科先進国であるスウェーデンが1970年代に予防歯科に積極的に取り組んだことを受け、平成元年厚生省(現・厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体企業、そして広く国民に呼びかけてきました。8020運動は、健康で活力ある長寿社会の実現を基本理念とし、極めて明確な数値目標を掲げたものとして、急速にその評価を高めてつあります。実際、厚生科学研究事業のデータでは、80歳で自分の歯が20本以上ある人(以下「8020達成者」という)は、未達成者と比較して全身の健康度が高いうえ、病気にかかりにくく、極めて活力にあふれた日常生活を送っているという報告があります。この運動が広がり、多くの人が参加することで、乳幼児期から生涯にわたって自分の

スウェーデンにおける予防歯科の取り組み

1970年代のスウェーデンで、「予防歯科」の重要性が世界で初めて打ち出されました。スウェーデンのイエテボリ大学が、虫歯などの口腔疾患と、歯科医による治療や歯科治療後のブラッシングとの関連性について、大規模な調査を実施し、その結果、虫歯予防には個人と歯科医の両方によるケアが重要であることがわかりました。これ以降、歯科治療ではそれまでの対症療法ではなく「予防歯科」がより重要であると考えられるようになりました。



歯を大切にしている健康的な生活習慣を身につけることが期待されます。また、8020達成者になれば、健康で幸せな生活を築くことにもつながります。

家族みんなで予防と定期健診を

平戸市の12歳児のDMFT指数(1人あたりの虫歯を経験した歯の数)は、以前より減ったとはいえ、全国的にはまだ高い数値を示しています。また、歯周病が誤嚥性肺炎をはじめ、さまざまな全身疾病に悪影響を及ぼすこともわかってきています。

虫歯も歯周病も感染症です。家族の誰かがこの疾病にかかっていると、他の家族にも影響があります。家族ぐるみでの定期検診で予防に取り組み、虫歯ゼロ、歯周病にならないようにしていきましょう。



おおもり ただし 大森 正 さん(大森歯科医院院長)
北松歯科医師会地域福祉理事。学校歯科医。市内全域で予防歯科の啓発に取り組んでいます。

受診率向上に向けて

平戸市の歯周疾患の検診受診率は、2〜3%と極端に低い数値となっています。そのため、平成28年度から通知書に対象者を明記するなどして受診勧奨を実施しています。

また、北松歯科医師会でも、毎年行われている平戸市福祉健康まつりにおいて「お口の健康フェスティバル」を行い、相談や体験など検診受診の啓発運動に取り組んでいます。



皆さんも、口から食べる喜びや話す楽しみだけでなく、健康な体を保ち長生きするために、歯のお手入れを心がけましょう。

北松歯科医師会 お口の健康フェスティバル

10月29日(日)は平戸文化センターで体験や相談などいろいろなコーナーを準備しています。聞いて、学んで、体験して、お口の健康に役立てましょう。



スタンプラリーで景品をもらっちゃおう!

- 歯科相談コーナー
- 歯科体験コーナー
- ブラッシングコーナー
- 歯周病診断
- フッ化物洗口体験