

一生を支える歯だから、 見直したい

歯と口の健康週間 6月 4日~10日

虫歯や歯茎の腫れによる我慢できない痛み。経験した方も多いでしょう。

お口の健康は、食べ物を噛むことだけでなく、すてきな笑顔に欠かせません。時には、他の病気を引き起こす原因になるといわれています。

乳歯が顔を出す赤ちゃんのころから、一生の健康を支えてくれる大切な歯です。6月4日からの歯と口の健康週間に、歯の大切さを見直してみてください。



歯と口のケアは、自分自身で行う毎日の手入れと歯科医師による定期的な健診の両方が必要です。世代ごとにポイントは違いますが、時間をかけ、丁寧に優しく歯磨きをするのが大切です。

乳幼児 歯ブラシに慣れましょう

乳幼児期は、親子で楽しく歯磨きをすることから始めましょう。磨かなくてはいけないという親の思いが歯ブラシ嫌いにつながっては逆効果です。最初は、食事の後、歯ブラシを口を持っていくという習慣づけが大事です。この時期は、子どもだけではまだ上手に磨けないため、大人の仕上げ磨きも大切です。

学齢期 中高生の2割が歯肉炎

学齢期は、親の目の届かないところで、スポーツ飲料やジュース、おやつなど甘いものを食べる機会が増え、虫歯になりやすくなります。1日に何度も食べたり飲んだりしないようルールを決め、子どもにも歯の管理ができるようにしましょう。
中高生の約20%に歯周病の始まりである歯肉炎がみられるというデータもあります。歯肉炎は、歯垢がもとで

歯茎が腫れます。歯垢が残らない正しい磨き方ができているか定期的な歯科健診を習慣づければ安心です。

成人期 不規則な生活から歯周病に

成人期は社会人となり、多忙で歯科健診も怠る時期です。バランスのよくない食事や喫煙、ストレスなど不規則な生活習慣による免疫力の低下は、虫歯や歯周病が進む原因となります。特に、20〜30歳代からの歯周病の予防が、40歳以降の歯の健康を左右します。

高齢期 80歳で20本の歯を

80歳で20本以上自分の歯がある人は約15%です。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられると言われています。
たとえ、歯がなくても、口腔ケアは必要です。口の中の細菌が肺に入ると誤嚥性肺炎を引き起こします。予防するために、毛先のやわらかい

歯ブラシ等で歯茎や舌にいたるまで全体的にブラッシングをし、清潔なお口を保ちましょう。

健康な体は歯と口の 正しい手入れから

すべての年代で、虫歯数は減少傾向にあります。口腔ケアに対する意識の変化と糖分の摂取が少なくなっているからです。虫歯予防には、規則正しい食生活や歯磨き習慣の定着とともに、歯の質を強化するためのフッ化物入りの歯磨き剤などの利用が効果的です。

歯周病予防の基本は、ブラッシングです。デンタルフロスや歯間ブラシ等使用して、歯と歯の隙間を磨きましょう。毎日、丁寧な歯磨きをして、歯石はついてきません。定期的な歯科医院を受診し、笑顔が似合う健康な毎日を通してください。

親子で正しい歯のコンクールのお知らせ

平成27年度中に3歳6カ月児健診を受診した方のうち、親子ともにむし歯がない・口の中の状態がいい方を7月3日に滋賀県で行われる「親子で正しい歯のコンクール」へ推薦します。
市では、一次審査を6月8日に実施します。

歯周疾患検診の お知らせ

歯周疾患とは、歯と歯肉の境目に細菌がたまり、歯肉が赤くなったり腫れたりする病気で、症状が進むと歯を失うこともあります。

また、歯周病は、糖尿病や心疾患を引き起こす場合もあります。年に一度は検診を受けて、お口の健康を確かめましょう。

●**検診内容**：問診・診察・パノラマX線撮影による歯と歯茎の状態確認

●**対象者**：現在歯の治療中でない30歳から70歳の方

●**検診期間**：平成29年3月まで
●**検診料**：500円（70歳は無料）
※詳しくは、健診(検診)カレンダー12ページをご覧ください。

健康推進課 健康増進係
☎65-0737 / ☎63-4591

健康推進課 母子保健係 ☎65-0736 / ☎63-4591