

# みんなで歯を守ろう ～11月8日はいい歯の日～



甲賀湖南歯科医師会 公衆衛生担当 歯科医師 眞岡 淳之氏

人間の歯は、一度だけ生え変わり、その後は抜けても生えてくることはなく、生きていくうえで大変重要な器官のひとつです。食べ物を前歯で噛み切り、奥歯ですりつぶし、唾液と混ぜ合わせ、消化を助ける役目があります。歯ごたえを楽しむことや言葉を発することの補助、顔の形を整え表情を作るなどといった役割もあります。

## ●歯は何本あるでしょう？

個人差はありますが、歯は生後半年ほどで生えはじめ3歳ごろには20本の乳歯が生えそろういます。6歳ごろからは乳歯が永久歯に生え変わりはじめ、中学校卒業ごろまでに28本が生えそろういます。(人によっては親知らずが生え、それを含めると32本となります。)

## ●歯を失う主な原因は？

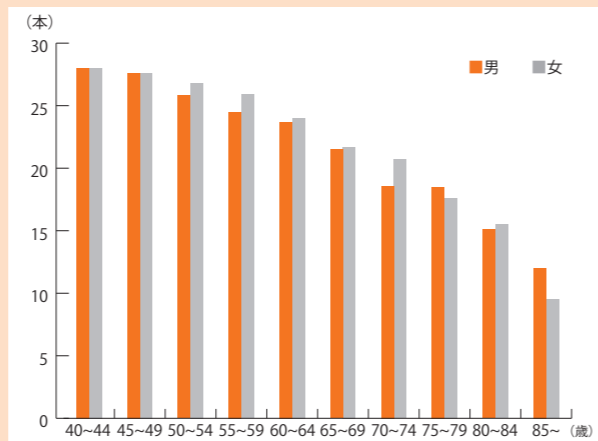
むし歯と歯周病です。自分の歯で噛んで食べるためには健康な状態を維持することが重要です。平成28年度の調査では40歳ごろから一人がもつ歯の平均本数が減ってきます。この原因の40%超が歯周病といわれています。

## ●歯を残すには？

自分の歯並びやかみ合わせを理解して一本ずつ丁寧に磨くことが大事です。歯ブラシだけではなく、フロスや歯間ブラシといった歯と歯の間の汚れをとる器具を使用することが効果的です。ブラッシングは習慣でするので1人で続けるのは大変です。子どもがいる家庭では仕上げ磨きを行ったり、声かけをすることも重要です。家族、友達、職場の仲間などみんなで歯のことを話したり考えたりしながらブラッシングの習慣づけを行いましょ。

また一年に1～2回は歯科医院で健診してもらい歯石や着色、汚れなどを落としてもらうと疾患の予防につながるでしょう。

1人平均現在歯数



平成28年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)より

## 歯周疾患検診のお知らせ

- 対象● 30～70歳(昭和23年4月2日～平成1年4月1日生)で歯の治療中でない方
- 内容● 歯科検診・パノラレントゲン撮影・歯科相談
- 予約方法● 指定歯科医療機関へ電話で「甲賀市の歯周疾患検診を受けたい」とお申し込みください。
- 検診料● 500円(70歳は無料)
- 注意事項● 検診の結果、検査や治療が必要な場合は別途自己負担が必要です。  
※詳細、指定歯科医療機関については健診(検診)カレンダーP18をご覧ください。
- 問い合わせ● すこやか支援課 健康増進係  
☎69-2168 ☎63-4085



## 未来へと命を繋ぐ 189

(平成30年度「児童虐待防止推進月間」標語)

### ■子どもへの虐待とは

虐待は親または親に代わるものによって、子どもの心身の成長に悪影響を及ぼす行為です。「しつけのつもり」であっても、子どもの成長に有害であれば虐待です。

- 身体的虐待ー殴る、蹴る等
- 心理的虐待ー暴言、無視等
- ネグレクトー食事を与えない、長時間の放置等
- 性的虐待ーわいせつな行為をすること等

### ■虐待かもと思っただけに、この連絡をください。

連絡をしていただいた方のプライバシーは厳重に守られます。また、連絡は匿名で行うことも可能です。皆さんにご協力いただくことで、子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援することになります。

### ■親子を守るために

虐待をしている側にその意

- 連絡(相談)先
- 子育て政策課 家庭児童相談室 ☎69-2177 ☎69-2298
- 中央子ども家庭相談センター ☎077-5621121 ☎077-5657265
- ☎077-56228996(24時間対応子どもを守るホットライン)
- ☎189(児童相談所全国共通ダイヤル)

## みんなで防ごう 高齢者虐待

「虐待」と聞くと、「悪意をもって高齢者を傷つける行為」とイメージされる方が多いかもしれませんが、しかし、悪意の有無に関わらず、不適切な介護や財産の不当な処分も、場合によっては虐待になることがあります。



虐待をする側も、慣れない介護に戸惑ったり、生活上の困難を抱えていたり、支援を必要としていることが多いです。高齢者の介護をする人が悩みを抱え込む前に、早めに相談いただくことで、虐待を予防することができます。

### 高齢者虐待には、次の5種類があります。

- 身体的虐待…叩く、つねる、食事を無理やり口に入れる、ベッドに縛り付ける、過剰に薬を飲ませる など
- 心理的虐待…怒鳴る、悪口を言う、子ども扱いをする、話しかけられても意図的に無視する など
- 介護・世話の放棄放任…おむつの交換をしない、食事や水分を十分に与えない、必要な医療や介護のサービスの使わせない など
- 経済的虐待…日常生活に必要なお金を渡さない、年金や預貯金を勝手に使用する、本人の財産を無断で処分する など
- 性的虐待…高齢者にわいせつな行為をする、人前でおむつを替える など

「虐待かも」、「介護が大変そう」と思ったら、お住まいの地域の地域包括支援センターへご相談ください。相談をいただいた方の秘密は守ります。

- 連絡(相談)先
- 水口地域包括支援センター ☎65-1170 ☎63-4591
- 土山地域包括支援センター ☎66-1610 ☎66-1564
- 甲賀地域包括支援センター ☎88-8136 ☎88-6557
- 甲南地域包括支援センター ☎86-8034 ☎86-8029
- 信楽地域包括支援センター ☎82-3180 ☎82-3138