



いい歯の日

～ 口の中を健康に保ち健康寿命を延ばしましょう! ～

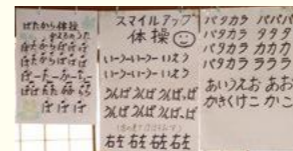


歯・口の健康の維持、増進をはかるために11月8日を「いい歯の日」と定めています。いつまでも美しく、楽しく食事をするために、お口の中の健康を保っていきましょう。

01

「みんな仲良く和やかに」 20年続く健康サロン 水口第16区「日和会」

活動を始めて21年目、毎月1回集まっておられます。この日は口の健康を保つための「パタカラ体操」や「スマイルアップ体操」などを替え歌で歌うことに加え、ハンドベルで季節の歌や懐かしい曲を演奏するなど皆さん笑顔で過ごされていました。これまで続けられている秘訣を教えてくださいました。



▲手作りされたお口の体操をするための歌詞カード



▲季節を感じる歌などに合わせハンドベルを演奏する皆さん

参加されている皆さんの声

- 自宅で舌磨きをするようになりました。
- 歯医者には月1回、意識して通うようにしています。
- 外出するための良いきっかけになっています。



03

「自宅で」歯科相談が受けられます

地域の集いの場で開かれている、お口の健康教室・介護予防教室や、定期的な歯科医院への通院ができなくなってしまうと、お口の中の健康が損なわれてしまいます。お口の中が、不健康になると全体にも影響が出てきます。訪問歯科相談をぜひご利用ください。

お口の相談うけてみませんか? R4
歯科医師、歯科衛生士などが対応します
協力:甲賀湖南歯科医師会

歯と口には、暮らしに欠かせない大切な役割があります。お口の健康が全身の健康につながります。

【対象者】ひとりり歯科医院に通院できない要支援・要介護の方(在宅で生活している方)

【相談方法】電話(必要に応じて訪問します)

【費用】相談は無料です(相談後、治療は自己負担です)

【申し込み方法】担当ケアマネジャーにご相談ください(ケアマネジャーがおられない方は下記にお問い合わせください)

歯のこと、入れ歯のこと、舌のこと、お口のお手入れ方法等、ささいな事でもお気軽にご相談ください。

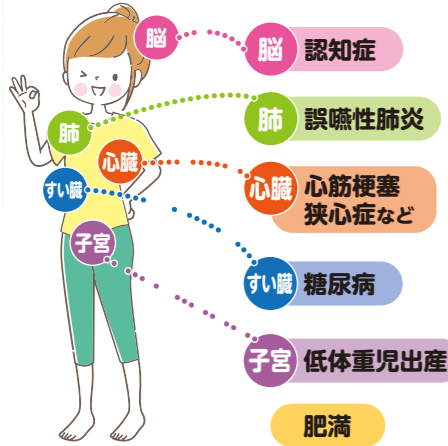
＜問い合わせ先＞ 甲賀市役所 長寿福祉課(地域包括支援室)
☎ 0748-69-2175 FAX 0748-63-4085
受付 8:30~17:15 *土日祝除く 担当:浜野・平尾

歯科相談申込書(R4) 申込日 年 月 日
甲賀市長 へ
下記のとおり、歯科相談の申し込みをします。

対象者氏名: 要介護状態区分
申込者:
住所: 甲賀市
連絡先: 電話番号

歯周病菌は、全身にさまざまな影響を及ぼす「感染症」であることがわかってきました。歯周病は、「お口の中だけの病気」ではありません。

歯周病と全身の病気との関わり (歯周病菌が全身の血管を駆けめぐる?)



● 問合せ
長寿福祉課 TEL: 69・2164 FAX: 63・4085

02

歯とお口の健康



甲賀湖南歯科医師会
富山 佳寿人

歯への健康意識の高まり

歯とお口の健康目標として1989年に「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」8020運動が開始され、当初は達成している高齢者(75歳以上)は10人に1人も満たしていなかった状況でした。しかしながら、国民の歯の健康に対する意識も高まり2016年に発表された歯科疾患実態調査の結果では半数以上の方々が達成することができました。同じ2016年の厚生労働省の調査によると、むし歯がある人の割合は、25~34歳で90%以上、35~44歳では99%に上ります。むし歯と並ぶ2大疾患である歯周病が20歳台を含めた多くの世代で増加しており、特に歯周病がある程度進んでいる目安とされる「4mm以上の歯周ポケット(歯と歯肉の境目の隙間)がある人」が増加し35~44歳では42.6%と半数近くに迫っています。

また、2015年国民健康・栄養調査によると食事中に「左右両

歯と体の密接な関係

一方で日本は急速に高齢化社会へと向かっています。高齢化に伴って栄養状態が悪化すると体の抵抗力が減弱するので感染症が問題となります。口腔との関連で言えば誤嚥性肺炎が増加していることから口腔ケアの重要性が社会的にも認知されるようになりました。また糖尿病があると歯周病が進行しやすいくなり、歯周病が重症化すると糖尿病を悪化させることも解ってきました。糖尿病の患者様の健康を守るために、かかりつけの医師・歯科医・薬剤師が連携していきけるシステム作りを、甲賀市の三師会(医師会・歯科医師会・薬剤師会)が進めていきたいと考えています。

歯周病による体への影響

歯周病は歯を失う最大の要因ですが、糖尿病以外に、心筋梗塞・心内膜炎・低体重児出産・早産等多くの病気に関わっていることが解ってきました。

また、歯を失い入れ歯を使用していない人は、歯が20本以上残っている人や入れ歯により噛み合わせが回復している人と比較して認知症の発症リスクが高くなると言われています。

「オーラルフレイル」をご存知でしょうか。オーラルフレイルとは、口の「Oral」と虚弱等の「Frailty」を合わせた造語であり、「口のフレイル」という意味です。

お口に関するさまざまな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口腔機能が徐々に低下し、食べる機能の障がい、さらには心身の機能の低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。

お口の健康=健康寿命の延伸

小学校の歯科保健指導・食育指導でよく噛むことの効用として「ひみこの歯がいーぜ」という標語が用いられてきました。「肥満予防」「味覚の発達」「言葉の発音がはつきり」「脳の発達」「歯の病気を防ぐ」「がんの予防」「胃腸の動きを促進」「全身の体力向上」があるといふことで、頭文字を並べた標語です。

この標語内容がオーラルフレイル予防・対策につながります。「歯の喪失予防」のためのムシ歯予防対策は当然今後も継続することは

市が行う歯科保健事業

- 乳幼児歯科健診
1歳6か月児健診
3歳6か月児健診
- フッ素洗口
保育園・幼稚園
小学校 歯科健診
- 中学校 歯科健診
- マタニティー歯科健診
- 歯周疾患健診
30歳~70歳
- 後期高齢者歯科健診
76歳・81歳
- 保健事業と介護予防一体的事業

● 問合せ
すこやか支援課
TEL: 69・2167
FAX: 63・4085