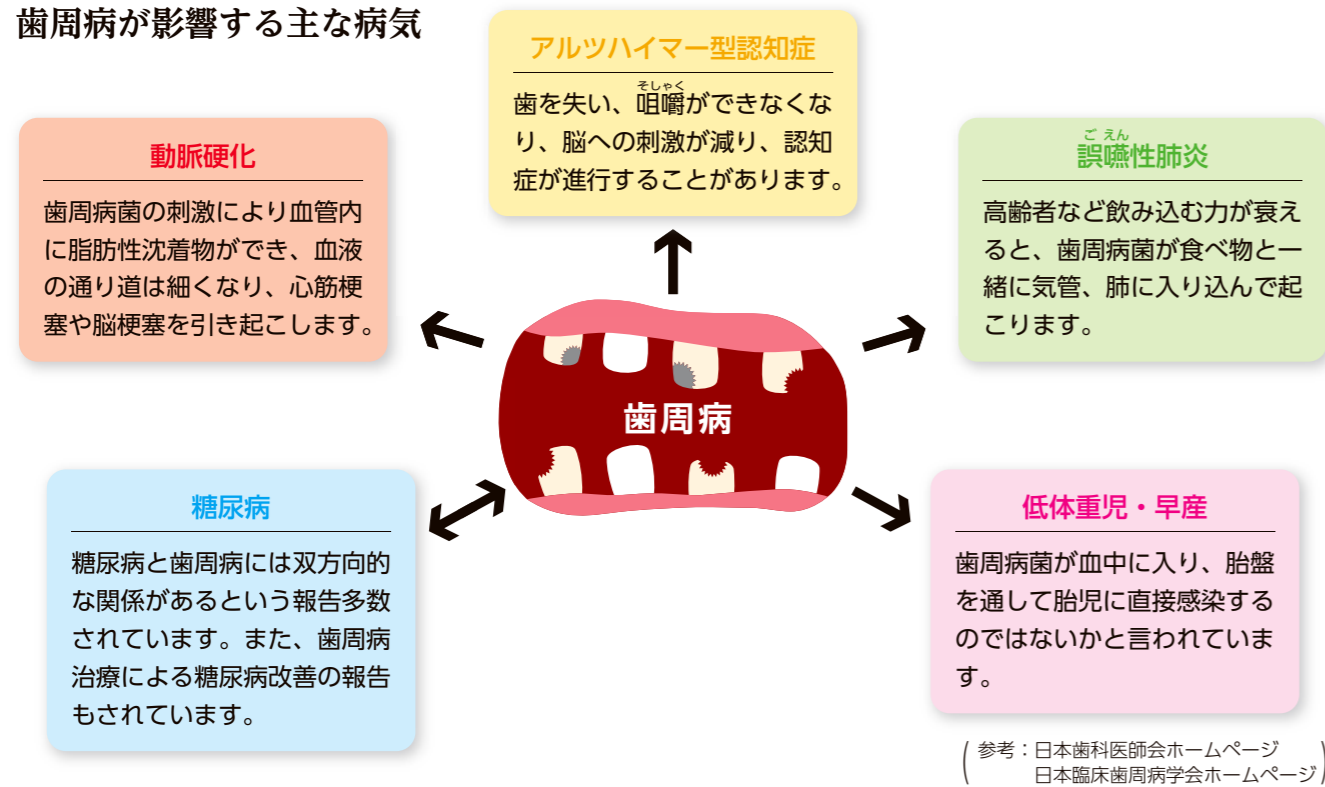


体の健康は歯から

歯周病は日本人が歯を失う原因第1位で、その影響は口の中だけでなく、全身のさまざまな病気の要因となっていると考えられています。

歯周病が影響する主な病気



どうして「歯周病」になるの？

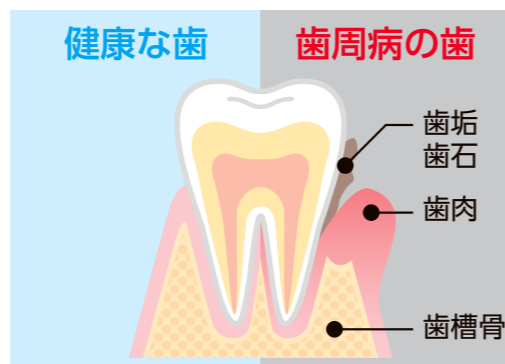
主な原因

1. 口内の環境によるもの

- 歯垢や歯石がある
- 歯並びが悪い
- 口呼吸や歯ぎしりをする

2. 生活習慣などによるもの

- 糖分の高いものをよく食べる
- 喫煙をする
- 糖尿病にかかっている



歯垢や歯石がたまると歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)が深くなり、歯ぐきが炎症を起こし歯肉炎になります。そのまま放置すると、歯周病が進行します。

若い頃、歯を大切にしなければ、歯が抜け、噛み合わせが悪くなり、食事もおいしくありません。人前で大きな口を開けることもはばかるようになり、好きだった仲間グループでのカラオケにも参加しなくなりました。今になって、もっと歯を大切にしておけば良かったと後悔しています。

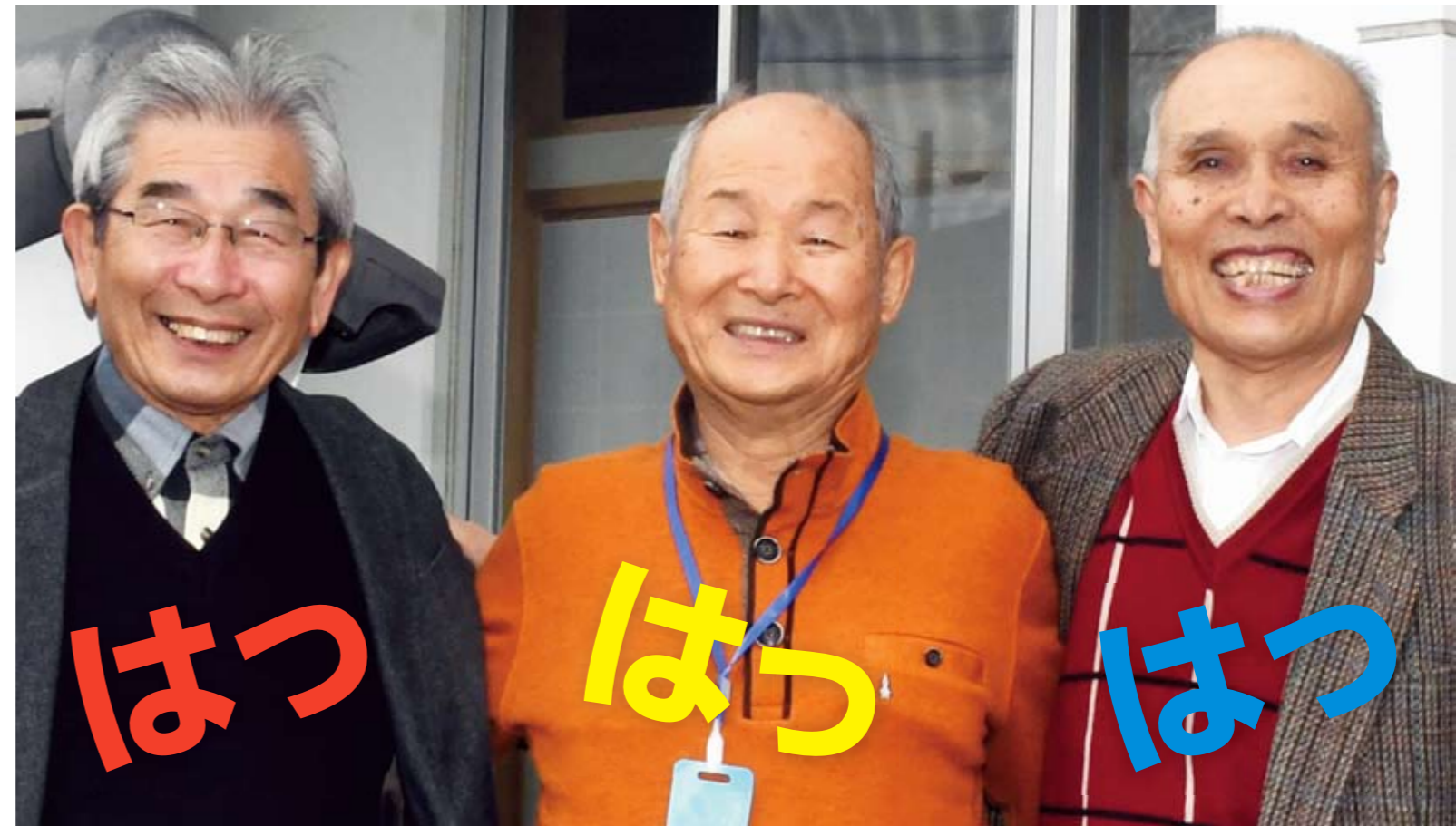


70代男性

若い時に歯を大切にしなければ、後悔しています。

【特集】健康の源

～歯は健康に暮らすための一生の友～



昨年度8020運動の被表彰者 左から三輪さん、松尾さん、石川さん

6月4日～10日

歯と口の健康週間

問 保健センター (☎5210)

歯は一生の友

歯は、私たちが食事をする上でなくてはならないものです。虫歯などで歯や歯ぐきが痛くて、おいしく食事ができなかったことはありませんか。また、入れ歯のかみ合わせが悪いなどで、食事をしたくないときはありませんか。歯や歯ぐきが健康でないと、おいしく食事を取れないだけでなく、食事を取りたくなくなり、十分な栄養が取れなくなります。

健康な歯で食べることは、健康に暮らすための重要な要素なのです。

市では、赤ちゃんがお母さんのおなかにいるときからおじいちゃん、おばあちゃんになるまで、全世代の皆さんが丈夫な歯でおいしく食事をし、健康な暮らしができるよう「土岐市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定しました。

歯は健康の源であり、一生の友です。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

健康な歯で歯ッピーな人生

各年代で心がけること

健康な歯を保つための基本

1. 丁寧に歯を磨きましょう。
2. よく噛んで食べましょう。
3. バランスのとれた食生活を送りましょう。
4. 定期的に歯科医で健診を受けましょう。
5. 禁煙しましょう。

乳歯は生後6カ月頃から生え始め、3歳前にそろいます。乳歯の発達は将来の歯の基礎的な機能を築く上でとても重要です。

ポイント

- 保護者による仕上げ磨きを習慣化しましょう。
- 口腔の機能が発達する大事な時期なので、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

喫煙と歯周病

歯周病にかかる危険は1日10本以上喫煙すると5.4倍に、10年以上吸っていると4.3倍に上昇し、また重症化しやすくなります。

禁煙することで、この危険性が下がっていくことも、研究の結果解っています。

(参考：日本臨床歯周病学会ホームページ)

乳幼児期 (0歳～5歳)

小学生は、乳歯と永久歯が混在し、歯磨きが難しい時期です。中学生以降はホルモンバランスの乱れや、生活の変化などにより歯肉炎になりやすいです。

ポイント

- 糖分の多い食べ物や飲み物の取りすぎに注意しましょう。
- 自分で歯を磨く習慣をつけましょう。

学齢期 (6歳～18歳)

プラーク
(歯に付着した細菌のかたまり)

歯肉炎

歯肉炎で赤く腫れている

学校で行ってきた定期健診の機会が少なくなり、歯周病が急増する年代です。

ポイント

- 定期的に「かかりつけ歯科医」で歯科健診を受け、予防を心掛けましょう。

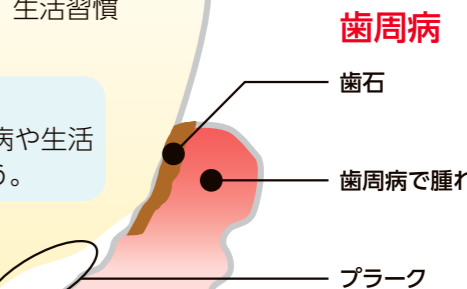
青年期 (19歳～39歳)

仕事などの忙しさから、歯や歯ぐきのケアを怠りがちになり、歯周病や、生活習慣病などを発症しやすい年代です。

ポイント

- 歯と体の健診を受け、歯周病や生活習慣病の予防に努めましょう。

壮年期 (40歳～64歳)



歯周病

歯石

歯周病で腫れた歯茎

プラーク

歯の喪失だけでなく、だ液の減少、咀嚼や物を飲み込む力の低下により、十分に栄養が取れなくなりがちになります。

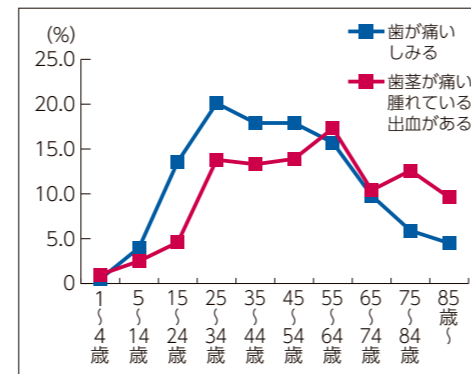
ポイント

- 入れ歯の手入れや、噛み合わせにも気を付けましょう。
- 口の周辺の筋肉を鍛える体操 (6p参照) をしましょう。

高齢期 (65歳～)

- 各年代ごとの市の取り組み
- 妊娠期
 - 【マタニティクラス・歯科健診】生まれてくる赤ちゃんの歯の健康について指導・妊婦の歯科健診
 - 乳幼児期
 - 【7か月児教室】歯の生え始める時期に仕上げ磨きなどを指導
 - 【1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診】歯科健診・保健指導・講話
 - 【保育園・幼稚園歯科指導】歯磨き指導・園医の講話
 - 学齢期
 - 【フッ化物洗口】小学校全校で、フッ化物溶液でつがいし、虫歯予防
 - 【歯科健診・歯科指導】小中学校で歯科健診
 - 【小中学校で歯科指導】小中学校で歯科指導
 - 青年期
 - 【歯周病検診】歯周病検診・保健指導
 - 【歯周病検診・保健指導】歯周病検診・保健指導
 - 【歯周病予防教室】30歳以上を対象に保健指導・講話
 - 壮年期
 - 【歯周病検診】歯周病検診・保健指導
 - 【歯周病検診・保健指導】歯周病検診・保健指導
 - 高齢期
 - 【歯周病検診】75歳以上の方の口腔機能、虫歯、歯周病検診

平成28年度 歯科疾患実態調査
口や歯の状態、年齢階級別



私は81歳になりましたが、自分の歯が28本残っています。おかげで、おいしくご飯を食べることが出来ます。特に好きな食べ物は、タケノコなど、歯ごたえがあるものです。大好きな日本酒とおいしい食事をいただき、会話も弾みます。

数年前に市の講座に参加して、あらためて歯の大切さを感じました。それからガムを噛んで咀嚼力をアップし、歯や口だけではなく、ウォーキングなどをし、全身のケアも心がけています。また、3カ月に一度、かかりつけの歯科医院

での健診も欠かしません。さて、私がこの年まで丈夫な歯と、丈夫な体でいられたのは、小さな頃から歯磨きを欠かさず続けてきたことが一番の要因であると思います。そういう意味では、私に歯磨きを習慣づけてくれた親に感謝しています。

好きなものを食べ、みんなと楽しく会話ができることは素晴らしいことであり、うれしいことです。それ、今度は私が子や孫に伝えていきたいです。



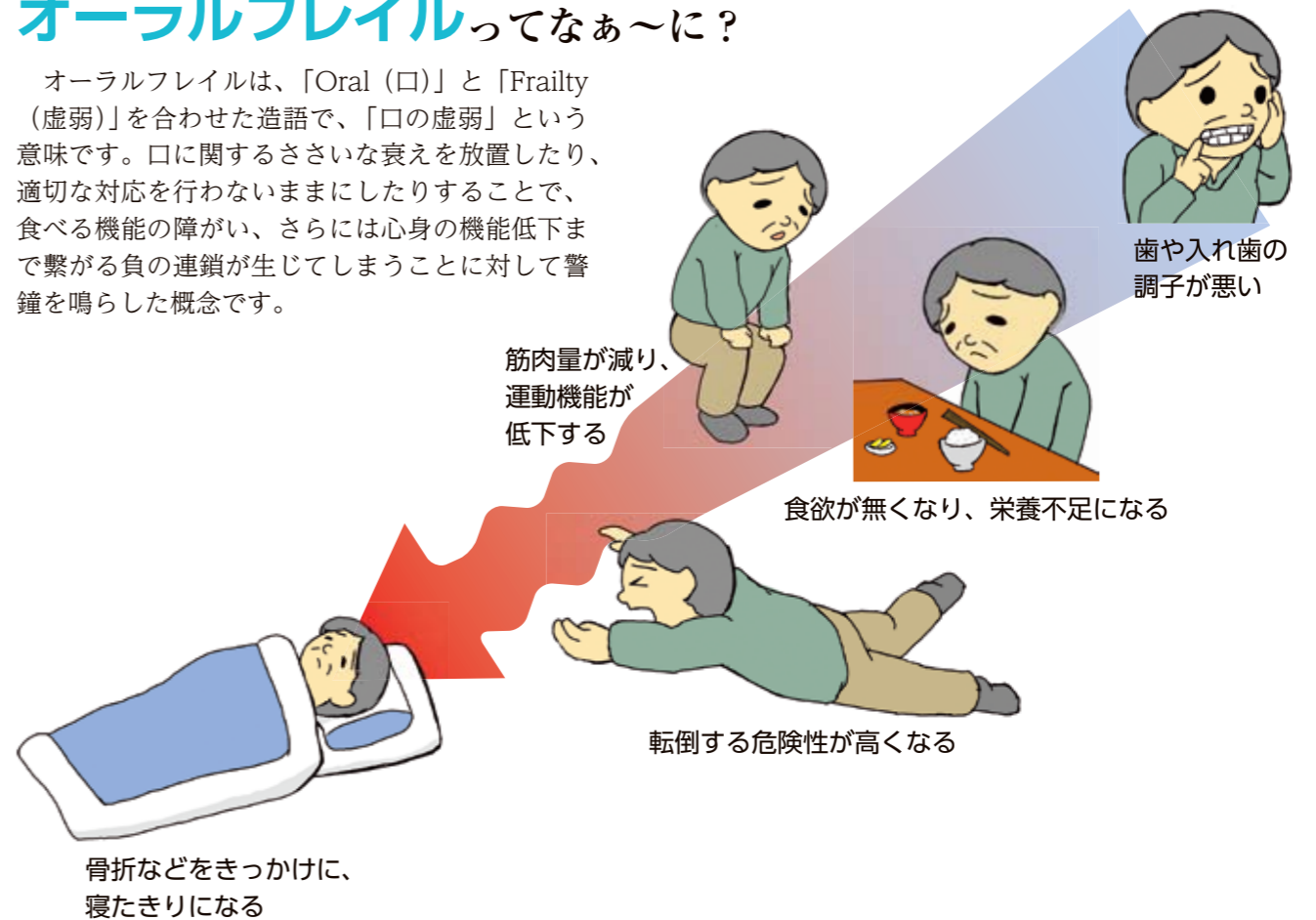
昨年度の8020運動被表彰者
松尾 勝行さん
(81歳・妻木町)

健康な歯で

いきいき暮らしています

オーラルフレイルってなあ～に？

オーラルフレイルは、「Oral (口)」と「Frailty (虚弱)」を合わせた造語で、「口の虚弱」という意味です。口に関するささい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、食べる機能の障がい、さらには心身の機能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。



オーラルフレイル予防のためのお口の体操

噛む力や飲み込む力を維持するために、日頃から口周辺の筋肉を鍛える体操を行いましょう。

頬の運動



左右の頬を片方ずつふくらませる

両方の頬を膨らませ、両手で膨らんだ頬をつぶす

顔の運動



1. 口をとがらせ「ウー」、横に広げて「イー」を10回繰り返す
2. 上を向いて、口を横に広げて「イー」

舌の運動



1. 舌を前に出す
2. 舌を左右に動かす
3. 舌を回して、唇をなめる

歯やお口の健康

人の健康的な暮らしには欠かせません

一生いい歯と付き合っていくためには、いい永久歯を作り上げることです。いい永久歯を作り上げるためには、永久歯が生えてからではなく、乳幼児期からの歯やお口のケアが第一歩です。とても大切なことなのです。ですから、小さなお子さんにはよく噛んで食べることを習慣づけ、親御さんが仕上げ磨きをしっかりとしましょう。

近年では、歯とお口の健康が、心身の健康や健康寿命の延伸に重要な役割を果たしているとも言われています。

いつまでも美味しく食べ楽しく会話をするなど、大切にすべきは、ただ生きることでなく、よく生きることです。生きることの質を向上させるためには、歯磨きを中心とする普段からのセルフケアに合わせ、定期的な歯科健診やプロフェッショナルケアを受けていただきたいです。

これからも私たち歯科医師会は、市民の皆さまの健康を守るため、その源である歯やお口ケアのお手伝いをさせていただきます。



土岐歯科医師会会長
鵜飼 秀策さん

日本歯科医師会ホームページ

歯と口のお役立ち情報を動画で紹介する「日歯8020テレビ」や歯と口のことなら何でも分かる「テーマパーク8020」など歯と口に関する情報が満載されています。

URL <https://www.jda.or.jp/>

歯と口のための総合サイト！ 日本歯科医師会

日歯8020テレビ
日歯8020(ハチマルニイマル)テレビは、赤ちゃんからお年寄りまで歯とお口のお役立ち情報を動画で解説しています。

テーマパーク8020
歯と口のことなら何でも分かる、テーマパーク8020。遊びながら楽しく歯とお口のことを学びましょう。