

歯を失う原因の約90%は、歯周病とむし歯です。

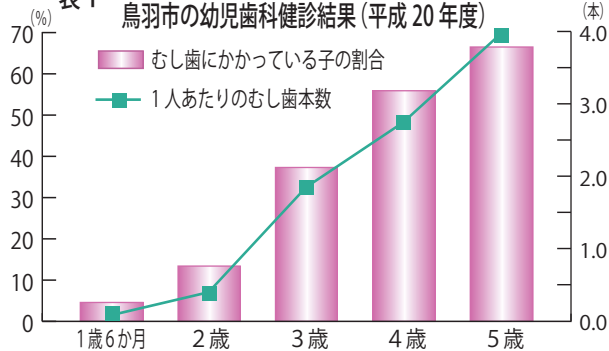
いつまでも健康で豊かな人生を過ごすためには、自分の歯で食べられる事が大切です。

厚生労働省では、80歳になっても自分の歯を残そうという「8020」運動を進めています。20本の歯が残っていれば、一生自分の歯で食べることができます。

この目標を達成するためには、日ごろからの歯のケアが大切です。

健康福祉課健康係(保健センター) ☎⑤ 1 1 4 6

表1 鳥羽市の幼児歯科健診結果(平成20年度)



乳幼児期の歯については、生後6か月から3歳くらいまでの間に、上下それぞれ10本ずつ計20本が生えます。乳歯は、永久歯のスペースを確保し、「かみ合わせを決める」、「あごや顔の形に影響を与える」、「言葉の発達に大きく

乳幼児期の歯について

な役割を果たす」など、さまざまな重要な役割を担っています。

乳歯のむし歯予防が大切

乳歯は、永久歯に比べて歯質が柔らかく、歯の厚みも薄いので、むし歯になりやすく、いったんむし歯になると進行が早いのが特徴です。乳歯のむし歯が歯の根まで進行してしまうと、健康な永久歯に生えかわらなくなる可能性があります。

また、永久歯の中でも早く生えてくる6歳臼歯(奥歯)については、乳歯と同様にむし歯になりやすく進行も早いので、積極的なむし歯予防が必要です。

市の幼児歯科健診の結果でも、年齢が高くなるにつれてむし歯にかかっている子の割合が高く、一人当たりのむし歯の本数も多くなっていることがわかります。(表1)

健康な歯は一生の財産



歯科教室を実施しています



保育所や幼稚園で歯科教室を実施し、こどもたちに歯の大切さや歯磨き方法、6歳臼歯の磨き方を指導しています。

こどもたちが家に帰ってからもしっかりと磨けているか、ご家族のかたも確認してあげてください。

2歳児・3歳児フッ素塗布が始まりました

本年度から、むし歯になりにくい強い歯をつくる目的で1歳6か月児健康診査時から3歳までの半年ごとに1回、フッ素塗布を行っています。

対象のお子さんには、案内通知をしますので、ぜひ受診してください。



むし歯を作らないためには

日ごろから家庭で行う歯の健康管理が何よりも大切です。次のことに気を付けましょう。

- ① **歯磨き**
食べた後、すぐ磨く習慣をつけましょう。1日1回は必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。(仕上げ磨きは、小学3年生ごろまで必要です)
- ② **正しい食生活**
バランスの取れた食事、丈夫な歯をつくりましょう。
- ③ **フッ素の利用**
フッ素塗布やフッ素入り歯磨き剤などを利用し、歯の質を強化しましょう。
- ④ **歯科定期健診**
定期的に歯の健診を受け、早期発見・早期治療を心掛けます。

成人の歯について

大人の歯は、親知らずを除いて28本あり、この永久歯は、自然に抜け落ちることはなく、ほとんどが歯周病やむし歯が原因で失ってしまいます。

25〜64歳のおよそ80%が歯周病といわれています

近年、歯周病は歯の周りだけでなく、心血管疾患など、さまざまな全身の疾患の要因にもなることが明らかになってきています。

歯周病を予防しましょう

歯周病やむし歯はプラーク（歯垢）と呼ばれる細菌の固まりによって起こる感染症です。

むし歯菌は、歯の表面に付着しているのに対し、歯周病菌は、歯と歯肉の間の溝に入り込んでいます。

歯周病菌などの原因となるプラークは、適切なブラッシングで、大部分を取り除くことができます。（下図）

ブラッシングが歯周病予防の第一条件ですが、生活習慣の改善で歯周病の悪化を防ぐことができます。

●両側の歯でかむ
かんでいる側の歯は汚れが自然に落ちますが、あまりかまない側の歯にはプラークがたまりやすくなります。

歯周病やむし歯の予防のためにも定期的に検査を受け、早期発見、早期治療を心掛けましょう。

●軟らかい食べ物ばかり食べない
軟らかい食品は歯につきやすく、プラークが形成されやすくなります。歯ごたえのあるものや食物繊維の多い食品をしっかりとんで食べましょう。

●たばこは吸わない
ニコチンなどの作用によって、血液の流れが悪くなり細菌と戦う働きが弱くなります。

●かかりつけ医を持ちましょう
自分の歯の状況をくわしく把握してくれるかかりつけの歯科医は、心強い味方です。

歯周病やむし歯予防のためにも定期的に検査を受け、早期発見、早期治療を心掛けましょう。

歯周病チェックをしてみましょう

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものがかみにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすき間ができてきた。
- 歯がグラグラする。
- 冷たい水を飲むと、歯や歯茎がしみて痛い。
- 歯と歯の間によく食べ物が挟まる。

一つでも当てはまるようであれば、早めの受診が必要です。

歯周疾患検診を受けましょう

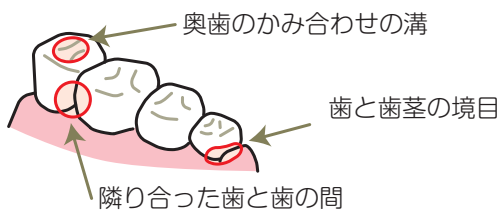
市では、6月〜8月までの間、市内協力歯科医院にて、40歳・50歳・60歳・70歳のかたを対象に、歯周疾患検診を行っています。（くわしくは、広報6月1日号20ページをご覧ください）

ぜひ、この機会に受診し、お口の健康を守りましょう。



適切なブラッシング方法

③磨き残しやすいところは、特に気をつけましょう



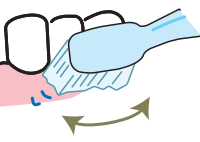
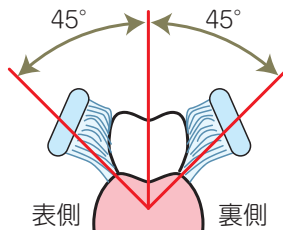
④歯ブラシの補助として

歯ブラシでは磨ききれない歯のすき間には、歯間ブラシやデンタルフロスを使用して、隅々まで磨くことも大切です。



②バス法

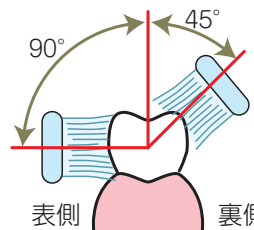
軟らかめの毛先の歯ブラシを使用し、プラークのつきやすい歯と歯茎の境目にある歯周ポケットをブラッシングします。



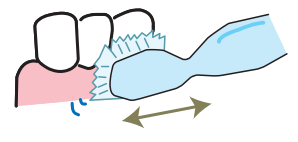
細かく振動させる

①スクラッピング法

ブラシの毛先を歯の表側の面に対しては垂直に、裏側は約45度の角度で当てるようにして、毛先を前後に小刻みに動かします。



20回ブラッシング



細かく前後に動かす