

# Prevention Treatment

## 守りましょう自分の歯 日々の口腔ケアを見直してみませんか？



歯科衛生士  
**小林 真由美** さん  
Mayumi Kobayashi

### 正しい知識と方法

歯磨きで大切なことは、

**健康でいるために**  
私たち歯科衛生士は、歯石の除去や口腔ケアのアドバイスを行っています。  
来院される方は、口腔内のさまざまな悩みをかかえて訪れます。大変な思いをして治療し、一度治した歯でも、うまくケアできないと再びむし歯になったり、歯周病が進行するなど治療しなくてはなりません。口腔内疾患予防のために、歯磨きなどをする日々のケアがとても大切です。

来院される方は、口腔内のさまざまな悩みをかかえて訪れます。大変な思いをして治療し、一度治した歯でも、うまくケアできないと再びむし歯になったり、歯周病が進行するなど治療しなくてはなりません。口腔内疾患予防のために、歯磨きなどをする日々のケアがとても大切です。

### まずは検診を

最近では検診で来院され

このほか、歯磨剤、洗口剤、フッ化物等さまざまありますが、これらに過信せず使用されることをお勧めします。  
また、これからの季節、アイスクリームや熱中症対策としてスポーツドリンク、炭酸飲料などの甘味料を含んだものを口にする機会が増えますが、むし歯・歯周病のリスクを下げるためにもお茶やお水などの飲み物を併用していただくと口腔内疾患予防につながります。



## 歯と口の健康への意識 どれだけ鏡で口の中を見るかが大切です



飯水歯科医師会 地域保健担当理事  
**栗山 祐典** 先生  
Yusuke Kuriyama

### 歯と口の健康

最近の健康志向の高まりとともに、予防的に歯科を受診される方も増えてきました。その結果、着実に残る歯も増えてきています。平成元年にスタートした8020運動の実態調査では、80歳で20本以上の歯を有する人の割合が、運動開始前の昭和62年が7%程度なのに対して、平成28年では51.2%の方が目的を達成しています。正しい知識と、習慣を身につけることで歯を多く残すことにつながるのです。

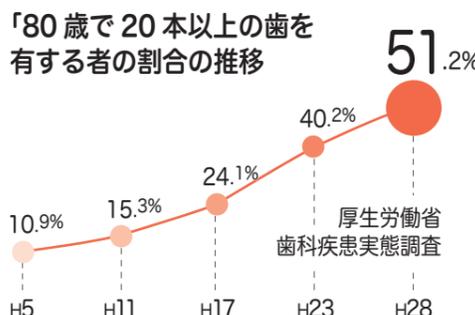
国や歯科医師会などは、毎年6月4日「6（ム）4

### 口腔と全身の関係

口の中には、「口腔細菌

（シ）を含めた数日間を「歯と口の健康週間」としてお口の中の疾患に対する理解を深めていただき、早期の疾患発見と治療・予防についてお知らせしています。人間にとって口とは食べるだけでなく、会話を楽しんだり、感情を表したり、人生において、とても大事な部分です。歯と口の健康週間を通して、健康で楽しく生活するために口腔ケアを見直したり、歯科医院を受診するきっかけになってくれたらと思います。

また、お口の健康は全身の健康につながっています。そのためには、ご自分の歯に興味を持ち状況を知り、自分に合った予防を身に着けることが必要です。まずは、洗面台の鏡で自分のお口の中をよく見てみましょう。それがお口の健康への第一歩です。



最近、歯科医院から足が遠のいている方は、ご家族で歯科医院を訪れてみてはいかがでしょうか。

最近、歯科医院から足が遠のいている方は、ご家族で歯科医院を訪れてみてはいかがでしょうか。

# お子さんの歯磨き苦労していませんか

歯磨きを嫌がる理由には、「口の中に何かが入ってくるのが気持ち悪い」「歯磨きに嫌な思いがある」などがあるとされています。

仕上げ磨きをするときに、力を入れすぎていませんか。お母さんだけでなく、お父さんも注意が必要です。小さなときに痛い思いをしてしまった記憶などがあると嫌がる子どもも多いようです。「きれいな歯だね!」「ぴかぴかになったよ!」など声をかけながら優しく歯磨きしてあげましょう。

子育てに関して、何かお困りのことがありましたら飯山市子育て支援センター「あいえる」☎62-3111 (内線 174) にご連絡ください。



1~2歳でむし歯になりやすいのは上の「前歯」です。ここは敏感なため、唇をめくって優しく磨いてあげてください。

特に、上の歯の真ん中にある唇と歯ぐきを繋ぐヒダ(上唇小帯)を指で押さえて歯ブラシが引っ掛からないように前歯を磨いてください。



3~5歳でむし歯になりやすいのは、「奥歯」です。奥歯の生え始めのころは、歯の噛み合わせる表面から歯と歯が隣り合っている隣接面がむし歯になりやすいです。

指で頬を上手によけ、歯ブラシの動きを確認しながら、奥歯を磨きましょう。



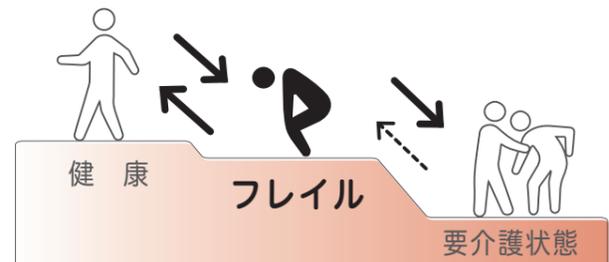
口の中が見えないと歯ブラシの動きがあてずっぽうになり、嫌がられやすいです。ご注意ください。



## フレイル(虚弱)って何?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること(オーラルフレイル)から始まります。

大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



### 栄養(食事の改善)

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

3つのポイント

### 身体活動

ウォーキング・ストレッチなどは筋力の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

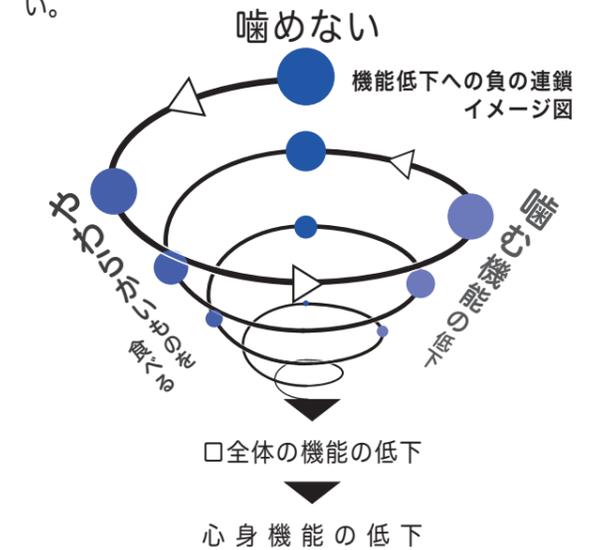
フレイル 予防

### 社会参加

趣味・ボランティア・就労などで外出することは有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

## オーラルフレイルって何?

口に関する「ささいな衰え」が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念です。詳しくはかかりつけ歯科医にご相談ください。



## オーラルフレイル 予防

3つのポイント

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 2 口の「ささいな衰え」に気をつけましょう。
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう。

## 皆さん、知っていますか? 長野県民 よい歯のコンクール

笑顔かがやくよい歯集まれ!

長野県と長野県歯科医師会では、歯の健康の重要性を啓発し、県民の健康保持・増進を目的に、歯と口腔の健康管理に努力してきた親子・高齢者を募り、優秀な方を表彰しています。今から歯と口の健康管理を見直していただき、来年エントリーしてみたいかがでしょうか。詳しくは、長野県健康福祉部保健・疾病対策課 ☎026-235-7170 までお問い合わせください。

### ■募集期間

毎年4月1日から5月中旬(予定)  
(本年度新型コロナウイルスの影響により中止)

### ■部門

- 親と子の部 3歳児歯科健康診査を受診した幼児とその親
- 8020の部 80歳以上で20本以上自分の歯を有している方

## 皆さん! よく噛めていますか

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動はご存知でしょうか。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえて、平成元年(1989年)に厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱して開始されました。通常親知らずを除いた歯の本数は、28本です。8020運動の「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。右表は、平成28年歯科疾患実態調査における年齢別の1人平均現在歯数等です。皆さんの歯は全国平均に比べていかがでしょうか。

年齢階級(歳)	歯の総数	失った歯(本) [28本-総数]
40~44	28.0	0.0
45~49	27.6	0.4
50~54	26.4	1.6
55~59	25.3	2.7
60~64	23.9	4.1
65~69	21.6	6.4
70~74	19.7	8.3
75~79	18.0	10.0
80~84	15.3	12.7
85~	10.7	17.3