

8020運動とは？

8020(ハチマルニイマル)の80(ハチマル)は80歳のこと。20(ニイマル)は20本の歯のことです。80歳で20本以上自分の歯があると、ほとんどの食べ物をよくかんでおいしく食べられるといわれています。日常生活を楽しく有意義に過ごすためにも8020の達成を目指しましょう。

いい歯で過ごすために

8020運動

11月8日は、いい歯の日です。健康な生涯を送るために欠かせない歯。今回は、いい歯で過ごすためにはどうすればいいか年代別にポイントをまとめてみました。

いい歯で過ごすために市の健診を受診することをお勧めします。世代別の歯の健康と市の歯科健診はどのようにかかわっているのでしょうか。

妊娠時

子どもの歯は妊娠中につくられる

子どもの歯は妊娠中につくられるため、妊娠中の健康への気配りは歯が丈夫で元気な赤ちゃんを産むためにも必要です。

【母親学級】…主に初めて母親になる人が対象。歯科健診や歯の健康づくりのための講義を行っています

生え始め

乳歯が生え始めるころから早めに歯みがきの習慣を

乳歯が生えてきたら、歯をいつもきれいにする習慣を。ガーゼで

歯の表面をぬぐうだけでもきれいになりますが、歯ブラシを使って歯をきれいにする習慣を早く身に付けることが大切です。

【4カ月児育児相談】・【10カ月児育児相談】…歯科衛生士の話や歯みがき実習も



離乳期

その後の食習慣が決まる

離乳期は、その後の食習慣に影響を与える大切な時期。乳歯は2歳半くらいまでに生えそろってきます。歯の発達に合わせてかむ学習を進めていきましょう。

また、哺乳瓶で清涼飲料水などを飲むと虫歯になりやすくなります。コップで飲む練習を始めましょう。

【1歳6カ月児歯科健診】…1歳6

カ月の子どもが対象。歯科診察・歯みがき実習を行います。お父さん・お母さんに日常の歯みがきを実際に行ってもらい、個別に指導します。1歳6カ月児健診と同時に実施

幼児期

虫歯の危険が高まります

2歳を過ぎると行動範囲が広がり、甘いものを口にする機会が増え、虫歯の危険性が高まります。

特に、歯垢(しゆ)がたまりやすい奥歯(臼歯)は要注意。この時期に夕食後は食べたり飲んだりしない、寝る前には念入りに歯みがきするなどの習慣づけをしましょう。

仕上げみがきが肝心

小学校の低学年くらいまでは、みがき残しが多いので、大人が仕上げみがきをする必要があります。



【2歳児歯科健診】…2歳6カ月の

子どもが対象。歯科診察を行います。この時期は虫歯が急増するころ。注意してあげましょう。希望者へはフッ化物歯面塗布を行います

【3歳児歯科健診】…3歳6カ月の子どもが対象。3歳児健診と同時に実施

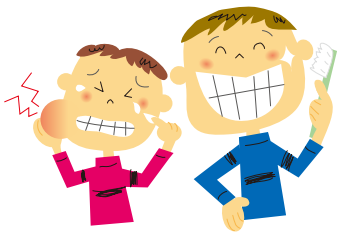
学童期

学童期は永久歯との生え変わり時期

5～6歳にかけて最初の永久歯(第一大臼歯)が一番奥に生え始め、12歳くらいまでにほぼ生え変わります。永久歯も生え始めは

虫歯や歯周疾患から歯を守る

生活習慣の見直しポイント



①食生活に注意

甘い物の食べ過ぎや好き嫌いはありませんか？何でもよくかんで食べましょう。

②適切な歯の手入れを

自分にあった歯みがきや定期検診、予防処置を行いましょ。

③ストレスや疲労はためないように

適度な運動や十分な睡眠を心掛けましょ。

④喫煙は歯にとっても有害

歯肉の変色や血行不良、治療の妨げになり回復力の低下につながります。

歯の健康教室「楽しくおいしく、お口の健康」

口は「食べる・話す・笑う」といった生きる力を生み出す大切な器官です。健康で充実した生活を送るための口腔ケアのポイントを歯科医師がお話しします。

日時＝11月29日(木) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)

会場＝保健福祉館

テーマ＝「楽しくおいしく、お口の健康」～健やかな老後は口腔ケアから～

定員と参加費＝50人(先着順)・無料

※申し込みは健康増進課(☎27-1111)へ。

検診は今月いっぱいです「成人歯科検診」

対象＝70歳(昭和12年4月1日～13年3月31日生まれ)、60歳(昭和22年4月1日～23年3月31日生まれ)、50歳(昭和32年4月1日～33年3月31日生まれ)、40歳(昭和42年4月1日～43年3月31日生まれ)の市民

期間＝11月30日(金)まで

場所＝市内成人歯科検診実施歯科医療機関(「広報なりた」15月15日号か保健福祉館で配布している「わが家の健康づくりカレンダー」をご覧ください)

自己負担＝500円(70歳の人は無料)

受診方法＝希望する歯科医療機関に直接予約

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

歯周病の初期段階に注意

青少年～成人期

歯周病の初期段階である歯肉炎が多い年代。ていねいな歯みがきが予防の基本です。きちんとした

【保育園・幼稚園・小学校での歯科健康教育】：歯科衛生士や養護教諭による歯みがき指導など

虫歯になりやすいので注意。特に第一大臼歯はもともと強い力でかむことができ、その後のかみ合せを決めるなど重要な歯ですが、生え終わるまでに1年以上かかったり、みがきにくい位置にあることから虫歯になりやすく注意が必要です。

歯と歯肉の境目に注意

中年期

歯の生活習慣病「歯周疾患」は、40歳を過ぎるころから痛みを感じることなく重症化し、50歳を過ぎると2年に1本以上の割合で歯を失うといわれています。

【成人歯科検診】：歯周疾患や口腔の病気粘膜炎の病気などを予防し、健康づくりに取り組めるよう成人歯科検診を行っています

【歯の健康相談】：歯科医師・歯科衛生士による個別相談、保健指導、歯みがき実習など

処置が、次の年代で歯を失わないことにつながります。

【歯の健康教室】：年1回開催。市民対象(左記に詳細)

高齢期

口腔の働きを保つことが大切

残った歯を大切にしながら、義歯の清潔も心掛けましょ。

【訪問歯科診療・指導】：寝たきりの高齢者や障がいにより歯医者さんに向くのが困難な人のため、訪問歯科診療を行っています

※各健診・相談などについて、くわしくは「広報なりた」各号の福祉と健康のページまたは健康増進課(☎27-1111)へ。

いい歯の人に聞くいい歯の秘訣

最近自分から歯みがきをするように

二人とも虫歯は一本もありません。間食をしないことと、ジュース類をあまり飲まないことが、歯にいいのかもしれないね。隆介の仕上げみがきは、わたしがしていましたが、保育園の歯科健康教育で習ってきたからは自分から進んでみがくようになりました。歯科衛生士さんに習ったみがき方をわたしにも教えてくれるんですよ。



親子のいい歯のコンクール優秀者
吉田谷隆治さん・隆介くん(不動ヶ岡)

魚好きとよくかむこと

東京の深川の生まれで、小さいころから江戸前の魚がよく食卓に並びました。魚好きと、何でもよくかんで食べてきたことが歯によかったのでしょうか。半年に一度は歯科検診に通っていますが、歯のみがき方が頑固すぎると歯医者さんから指導されたので、なるべく丁寧にみがくように心掛けています。

高齢者いい歯のコンクール優秀者
三門智子さん(土屋)

