

ずっと残そう！自分の歯

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。



歯みがき指導にみんな真剣

妊娠時 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実施

生え始め 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。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。

○赤ちゃん相談・4カ月、赤ちゃん

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。



ん相談・10カ月：歯科衛生士の話や歯みがき実習など

児健診と同時に実施

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うてきます。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

幼児期 高まる虫歯の危険

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付けをしましょう。

○2歳児歯科健診：2歳6カ月の子どもを対象に歯科診察を行います。この時期は虫歯が急増するころなので注意。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

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になりやすいので注意。

特に第一大臼歯はもつとも強い力がかむことができ、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。

○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

青少年〜成人期

歯周病の初期段階に注意

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

中年期

歯と歯肉の境目に注意

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(左上カコミ)を実施

○歯の健康教室：年1回開催。市民対象

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、義歯の清潔にも心掛けましょう。

○訪問歯科診療：指導：寝たきりの高齢者や障がいにより歯科医に向くのが困難な人のため、訪問歯科診療を実施

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

自分に合った歯磨きや予防処置を行い、定期健診を受けましょう。

③ストレスや疲労をためない

適度な運動や十分な睡眠を心掛けましょう。

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。

※各健診・相談などについては

「広報なりた」各号の福祉と健康のページをご覧ください。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

「いい歯」の人の「いい歯」の秘訣

80歳で31本!

高齢者いい歯のコンクール成田市代表

大橋 和夫さん(吾妻)



よくかんで食べることは虫歯予防に効果的といわれますが、元々胃腸が弱かったため幸いにもそれが習慣付いていました。「夜食・間食はしない」ことも大切。サークル活動のときにもおやつを我慢するほどです(笑)。わたしの歯磨き法は、歯磨き前にお湯に歯ブラシをつけて柔らかくしておくことと、歯磨き粉を少なめにすること。歯の表面へのダメージを軽減することで、丈夫な歯を保ち続けることができたのだと思います。おかげで、親知らずを含め全32本のうち自分の歯が31本残っているんですよ。