

特 集

よい歯を考える

11月8日は、いい歯の日です。健康な生涯をおくるために欠かせない歯。今回は、よい歯ですごすためにはどうすればよいか考えてみたいと思います。

よい歯の基本、 まずは歯みがき

健康な歯の人の生活には、何か秘けつがあるのでしょうか。今年度のよい歯のコンクールの入賞者にお話を伺いました。

親子で歯みがき

子どものころ、わたしの家ではおやつというと、祖母の手作りのお菓子。スナック菓子をあまり口にせずには育ちました。そのおかげか、わたしも1歳下の弟もいまだにむし歯が一本もありません。そんなわたしも母になり、乳歯のころからの手入れなど、子どもの歯にも関心をもつようになりました。

食べ物豊富な今、「甘いものを食べるな」とやみくもに禁止するのではなく、子どもに食べてほしくないものは親も口にしない。おやつは一日一回と決めて、三度の食事を規則正しくするなど、小さなことから子どもと一緒によい歯に実践してきました。

おやつに出す食べ物も、季節のフルーツやチーズ、スナック菓子よりせんべい、飲みものはお茶や牛乳などを選んでいきます。ただし、

チョコレートやアイスクリームを

欲しがるときは臨機応変に与えています。一番大切なのはその後の歯みがきです。夫と協力して、まず、歯ブラシに慣れさせることから始め、一日一回は親が歯みがきの仕上げをやっていました。

最近ようやく食後の歯みがきが子どもの日課になってきて、うれしく思っています。わたしは両親から歯みがきの強制はありませんでしたが、日ごろの習慣が今日につながっていると感謝しています。



母と子のよい歯のコンクール優秀者 石原麻里子さん・涼太郎くん（美郷台）



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。



母と子のよい歯のコンクール

厚生労働省・日本歯科医師会主催、今年度で54回の開催となります。このコンクールは前年度（平成16年度）に行われた全国の3歳児歯科健康診査の受診者（100万6千人）のうち、地方審査を経て、各都道府県から推薦のあった母子36組のなかから優秀者6組を選出したものです。

11月12日に新潟県で開催される日本歯科医師会大会において、石原さん親子には厚生労働大臣賞・日本歯科医師会長賞が授与されます。

めざそう8020

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。



駐輪場の整理に汗を流す高山さん「自転車を持ち上げるときに自分の歯があることの大切さを感じます」

悪くなる前に 歯医者へ

わたしは両親とも歯が悪かったせいか、乳歯のころからむし歯があり、歯が痛くて苦労した記憶があります。そのせいか、10代の終わりころから、少しでも歯の具合が悪いと治療するように心掛けてきました。



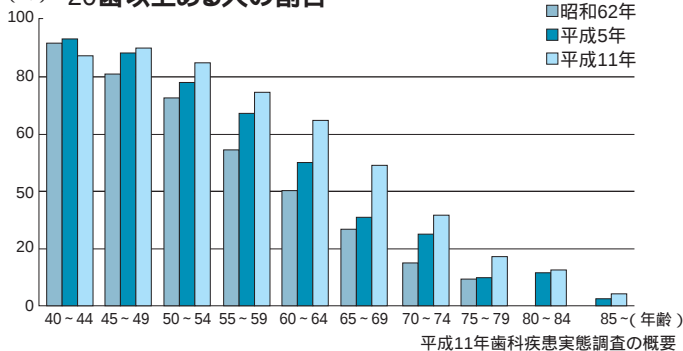
印旛都市高齢者のよい歯のコンクール優秀者 高山吉一さん(84歳・加良部)

歯肉のマッサージを 欠かさず

普段は、朝と夕の2回歯みがきをしています。年なので、歯を「みがく」というより「清潔にする」という気持ちでブラッシングし、特に歯肉のマッサージには毎回2〜3分かけています。歯肉を丈夫にしておけば、むし歯になっても軽くすむと思います。

今も、シルバー人材センターで駐輪場の管理の仕事をしています。自転車の整理などけっこう重労働です。自転車を持ち上げるには、ぐつと奥歯をかみしめます。そんなとき、自分の歯があること

(%) 20歯以上ある人の割合



の大切さをつくづく感じます。それに、自分の歯があれば何でもおいしく食べられます。それも健康につながっていると感じています。大切な歯ですから、堅いものはさすがに注意しながら食べていますが、反対にやわらかいものばかり食べていては、歯が弱ってしまつように思いますね。

80代になってもまだまだ、人生これから。今後10年・20年と頑張っていくために、歯も体も大事にしていきたいと思っています。

歯と口の健康が高齢期の体におよぼす悪影響

【誤えん性肺炎】

飲みこむ力が衰えることと口腔内の手入れが行き届かず不潔になることで、だ液や細菌が誤って気道に入りこんで起きる肺炎。

【認知症(痴ほう)】

かむ力が衰え、かむ力や歯周組織(歯肉や歯槽骨など)の機能が衰えることで、脳に刺激が伝わりにくくなるため、認知症につながる危険が増える。

【低栄養】

かむ力が衰えることで、食べ物をかみ砕いて飲みこむ機能が損なわれ、十分な栄養がとれなくなる。

【転倒骨折】

かみ合わせが悪くなることでからだのバランスが保てなくなり、歩行が不安定に。

【閉じこもり】

口の中の手入れが十分ではなかったり、歯が抜けたりしたまましていると、ひどい口臭のもとや、会話がしにくくなることなどが重なり、閉じこもるようになる。

よい歯ですぐすために 市の健診を受診しましょう

世代別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ます。歯が丈夫で元気な赤ちゃんを生むためにも妊娠中の健康への気配りは必要です。

【母親学級】主に初めて母親になる人が対象。歯科検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。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

【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

離乳期に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、むし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。

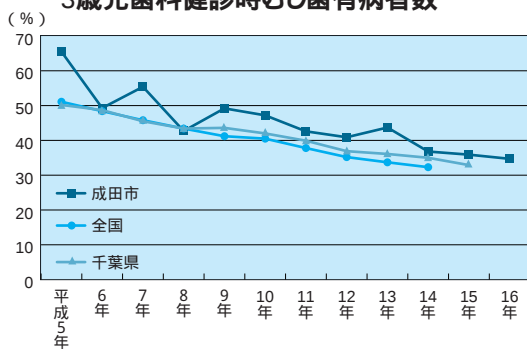
【1歳6カ月児歯科健診】…1歳6カ月の子どもが対象。歯科診療・歯みがき実習を行います。お父さん・お母さんに普段の歯みがきを実際に行ってもらい、個別にアドバイスします。1歳6カ月児健診と同時に実施

幼児期

幼児期はむし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、むし歯の危険性が高まります。特に、食べかすがたまりやすい奥歯(臼歯)は要注意。この時期に夕

3歳児歯科健診時むし歯有病者数



食後は食べたたり飲んだりしない、寝る前には念入りに歯みがきをするなどの習慣付けを。

【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。この時期はむし歯が急増するころ。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)が二番奥に生え始め、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むし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、生えきるまでに1年以上かかったり、みがきにくい位置にあることからむし歯になりやすいため注意が必要です。

【保育園・幼稚園・小学校での歯科教室】…歯科衛生士および養護教諭による歯みがき指導など。



むし歯や
歯周疾患から
歯を守る

生活習慣の 見直し ポイント



食生活に注意

甘いもの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。

適切な歯の手入れを

自分にあった歯みがきや定期健診、予防処置を行いましょう。

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う。

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。

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（歯肉の病など）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。

【歯の健康教室】…年1回開催。市民対象。今年度は11月9日（水）に開催（23ページに詳細）。

高齢期

残った歯を大切に

残った歯を大切にしながら、義歯の清潔も心掛けましょう。

【訪問歯科診療・指導事業】…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、印旛都市歯科医師会では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」へお問い合わせください。

成人歯科検診をお忘れなく（検診は今月いっぱいです）

対象 = 50歳（昭和30年4月1日～31年3月31日生まれ）40歳（昭和40年4月1日～41年3月31日生まれ）の市民

期間 = 11月30日（水）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」5月15日号が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

受診方法 = 希望する歯科医療機関に直接予約

「悪くなる前の定期健診を」

萩原研一先生（印旛都市歯科医師会 成田地区代表）



成田の3歳児歯科健診によると、平成5年には約65%の子どもにむし歯があったのが、平成16年には約35%にまで減少しています。スナック菓子や清涼飲料水などが豊富にある現代は、昔と比べてむし歯になりやすい環境といえます。その中で、むし歯が減少してきているのは、市の健診などを通して、子どもの歯についてしっかりと考えている親御さんが増えてきたからだと思います。

しかしながら、この数字は県や全国と比較して決して良い数字ではありません。歯科医師会では、定期的に研修会を開いたり、市と健診結果についての検討をするなどして、よりきめ細かい健診を目指しています。

一方、8020運動の面から見ると、全国的にだいたい自分の歯でかめる人の割合が高くなっています。自分の歯でかむということは、認知症の予防にもなり、そのほか気持ちの張り合いという点でも非常に大きな意味があります。寝たきりのお年寄りが訪問歯科診療を受けてから、自分の歯でおいしく食事ができるようになったことで笑顔が戻り、ついには起き上がれるまでに回復したという例もあります。

最近の歯科診療では、具合が悪くなったから受診するよりも、定期的に健診を受けることをお勧めしています。病気に限らず、歯科の治療も初期ほど、軽くすみずみ。また、歯周病のように、症状がはっきりしたときには手遅れとなってしまう病気もありますし、口腔がんも早期発見が肝心です。そのためにも、ぜひ、かかりつけ歯科医を決めて、日ごろから歯の健康についていろいろと相談してみたいかがでしょう。

日本歯科医師会のポスターに「むし歯が一つも無いのに、お母さんは僕を歯医者さんに連れて行く、何でだろう」というのがあります。子どもからの定期健診を習慣にし、歯の生涯計画を歯科医とともに立ててみませんか。