

いい歯で過ごすために

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
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

乳歯が生え始めるころから
最初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。

【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、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

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。



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。

8020運動とは？

めざそう
8020

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。

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

自分に合った歯みが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ように

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。

市民公開講座「食文化からみえてくる健康づくり・街づくり」

日時＝11月30日(日) 午前9時30分～正午

会場＝保健福祉館

テーマ＝「**楽食・楽膳のすすめ**」～生活をつくる食事のちから、**噛むこと**が健康づくり～

講師＝塙章一さん(茨城県歯科医師会食文化研究会)

定員と参加費＝200人(先着順)・無料

※申し込みはFAXで印旛郡市歯科医師会(FAX27-1896)へ。

もう受けましたか？「成人歯科検診」

対象＝70歳(昭和13年4月1日～14年3月31日生まれ)、60歳(昭和23年4月1日～24年3月31日生まれ)、50歳(昭和33年4月1日～34年3月31日生まれ)、40歳(昭和43年4月1日～44年3月31日生まれ)の人

実施期間＝11月30日(日)まで

実施場所＝市内成人歯科検診実施医療機関(「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＝歯科医療機関に直接予約

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

〔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実施(左記に詳細)人歯科検診を実施(左記に詳細)市
民対象

高齢期

口腔の動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
※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

親に感謝しています



高齢者いい歯のコンクール優秀者

秋山とよさん(押畑)

小さいころ、体が弱かったわしのために、母がいろいろと料理を工夫してくれて、何でも食べられるようになりました。硬いものもよくかんで食べたことが、歯のためによかったのでしょうか。それと、父は50代で亡くなったのですが、それまで虫歯が一本もありませんでした。その遺伝もあると思います。80歳の今でも全部自分の歯で、なんでもおいしく食べられます。それもみんな両親のおかげかなと思って感謝しています。

家族そろって、虫歯ゼロを目指します



親と子のいい歯のコンクール優秀者

石原麻里子さん

聖也くん(美郷台)

平成17年度には、長男の涼太郎と一緒に表彰していただきました。次男の聖也のときもぜひいい歯のために、親子一緒に規則正しい生活習慣を身に付けること。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1日1回、三度の食事も規則正しく、食べた後には歯みがきをするなど、家族全員で実践しています。