

11月8日(水)は
いい歯の日

お口の中から健康になろう

問すこやか生活課
 ☎(581)0201 FAX(582)1138



口は身体の入り口です。そして、私たちが心身共に健康に生活するうえでこの大切なお口の機能は、あなたの意識次第で長期的に維持向上が可能です。「歯とお口の健康」について見直してみませんか？

必要な「食べる」「話す」「表情をつくる」といった大切な役割を担っています。どんなことに注意すればよいのでしょうか。



歯科医の先生に聞きました



草津東守山野洲歯科医師会
 守山地区 代表理事
 おおたに 歯科医院
 おおたに さとし
大谷 令さん

- ・ 朝昼晩のブラッシング+フロス(歯間ブラシ)
- ・ 洗口液はしょっちゅう(時間は関係なし)
- ・ 栄養バランスのよい食事

歯医者さんの毎口お口健康法

「よい歯」は全身の健康につながります。歯と口の健康を保つことは全身の健康寿命を延ばし、人生を豊かにしてくれます。毎日のブラッシング(歯磨き)と、悪くなつてから受診するのではなく、健康な歯と口をいつまでも保つパートナーとして、かかりつけ歯科医を持ち、3カ月に一度程度の定期健診・プロフェッショナルケアを受けることをお勧めします。

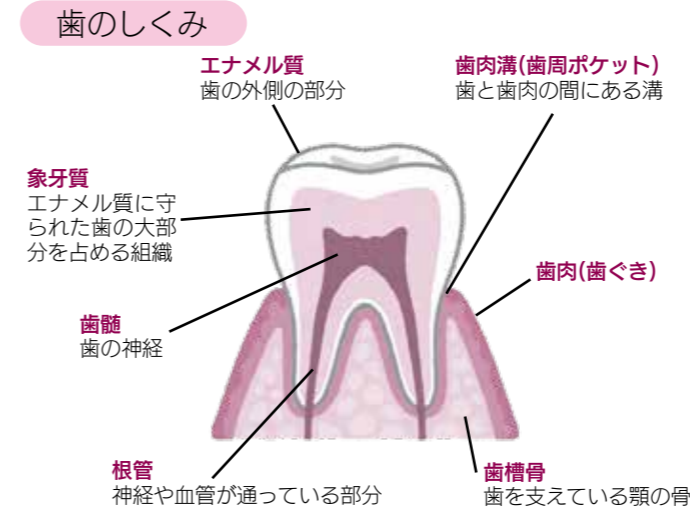
歯とお口の健康で人生を豊かに

医師、学校、家庭、行政が連携して歯科保健や疾患予防に力を入れるようになって、歯の2大疾患に罹患する人は減ってきました。しかし、諸外国に比べて、日本人の「歯の健康に対する意識はまだ低いのが現状です。」

「よい歯」は全身の健康につながります。歯と口の健康を保つことは全身の健康寿命を延ばし、人生を豊かにしてくれます。毎日のブラッシング(歯磨き)と、悪くなつてから受診するのではなく、健康な歯と口をいつまでも保つパートナーとして、かかりつけ歯科医を持ち、3カ月に一度程度の定期健診・プロフェッショナルケアを受けることをお勧めします。

お口の2大疾患を知ろう

歯を失う原因のほとんどが「むし歯」と「歯周病」です。



歯周病と全身疾患



むし歯

私たちが飲食する糖質を餌にして、口の中の細菌(むし歯の原因菌)が代謝する「酸」によって、硬い組織である歯が溶かされ穴が開いてしまう疾患です。

子どもの頃のむし歯に加えて、大人は治療して金属などを詰めたり、被せたりした周辺がむし歯になる「2次う蝕」や、歯周病により歯の根っこの部分が表に出てしまい、そこにむし歯ができる「根面う蝕」になることもあります。

歯周病(歯肉炎・歯周炎)

歯を支えている組織、歯肉(歯ぐき)や歯槽骨(顎の骨)が、細菌(歯周病の原因菌)によって破壊される疾患です。

むし歯と違って、重度になるまで痛みや見た目の変化などの自覚症状がありません。静かに時間をかけて進行していきます。

また、歯周病菌が出す毒素は、歯肉の血管から血流にのって全身に感染を広げ、身体のさまざまな疾患に影響を与える可能性があります。

本市では、妊娠期から乳幼児期、少年期、青年期・壮年期、高齢期まで、さまざまなライフステージに応じた、歯と口の健康のための事業に取り組んでいます。

- ・ 乳幼児を対象にした個別相談を受ける「すくすく相談会」(子どもの成長・発育、食事、歯科など、育児の困りごとを気軽に相談できます)
- ・ 3歳6カ月児健診を受診した親子を対象にした「守山市親子そろってよい歯のコンクール」
- ・ 乳歯から永久歯に生え変わる時期の幼児～小学生を対象に、歯の健康を助ける「フッ化物洗口事業」
- ・ 中学1年生を対象にした「歯科健康教育」
- ・ 青・壮年期～高齢者を対象にした「すこやか歯科健診」「在宅すこやか歯科健診」
- ・ 県や歯科医師会などと連携し、障害者施設を対象にした「コラボにこにこ歯科保健事業」など

上記のほかにも、年齢や環境に合わせたさまざまな取り組みを行っています。

お口の健康のためにできること

2大疾患の予防

2大疾患の原因は細菌によって作られる歯垢(プラーク)です。

プラークを除去するために大切なのは、毎日行う歯磨き(セルフケア)と、歯科医院での定期的な歯科健診・クリーニング(プロフェッショナルケア)です。

お口まわりを鍛えよう

健康な歯がそろっていても「噛む」「飲み込む」「しっかりと発音で話す」といった口腔機能がうまく作用しないと身体も支障をきたします。

噛む回数を増やす、口を使った遊びや口腔体操を取り入れるなど、日頃から意識して口周りを動かすようにしましょう！