

6月4日から6月10日は

歯の衛生週間



「健康」を保つためには健康診断などで体のチェックを行います。歯や口のチェックはおろそかになりがちです。痛みなどの症状が出てから、あわてて歯医者さんに…という人も多いのではないのでしょうか。

「健康」を保つためには健康診断がっっています。大人も無関係ではありません。

※罹患者率：一定期間に発生する患者数が全人口に占める割合

大人も子どもも！
歯と口の健康を守る4か条

南部町の3歳児って、むし歯罹患率[※]はどれくらい？

歯や口の状態が悪いと、十分に栄養をとることができないため体力・免疫力が低下し、さまざまな病気や症状を引き起こします。むし歯菌や歯周病菌は、心臓病や脳梗塞、糖尿病、肺炎など命に関わる病気にも関与しています。

表2は、3歳児歯科検診結果の推移ですが、歯と口の健康管理は乳幼児期から始まり、学童期から成人期へとつな

2. 規則正しい食生活を

●頻繁な間食、ダラダラ食べは、口の中の酸性状態が続ぎ、むし歯になるリスクが高くなります。

●間食は時間を決め甘いお菓子やジュースは控えましょう。(コーヒー、紅茶を習慣的に飲む方は砂糖の量を控えましょう)

●朝・昼・晩の3回の食事は決められた時間に食べるなど、規則正しい食生活を心がけましょう。また、唾液の働きなどによって口の中をきれいにしておくためにも、しっかりと噛んで食べることも大切です。

3. 生活習慣の改善がカギ

どんなに歯磨きを丁寧にしても、乱れた生活習慣では効果は半減します。

免疫力(病気から自分の体を守る力。細菌を除去し、傷ついた細胞を修復・再生する)を活性化するため、生活リズムを整え、睡眠をしっかりとりましょう。

また、適度な運動と、自分に合ったストレッチ解消法をみつけましょう。免疫力を高めると、むし歯や歯周病の予防・治

療効果がアップするだけでなく、全身の病気も防げます。

4. 定期歯科検診とフッ素の活用

●むし歯予防と口の健康のために、定期検診を受けましょう。信頼できる「かかりつけ歯医者さん」をみつけておく心安心です。

●フッ素には、歯を強くする、初期のむし歯を再石灰化するなど、むし歯予防の効果があることがわかっています。フッ素入り歯磨き粉での歯磨きをお勧めします。

南部町では、お子さんの歯科検診・フッ素塗布無料実施(表1)や、乳幼児健診時に保護者の方への歯科相談やブラッシング指導なども行っています。お気軽にご利用ください。

また、町内の保育園でも、虫歯予防フッ化物洗口事業(うがい薬でぶくぶくうがい)に取り組んでいます。

1. 食べたらずを習慣に

食べカスが残っていると、口の中の細菌がそれを利用してむし歯や歯周病の原因を作ります。食後の歯磨きを習慣づけましょう。

