



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

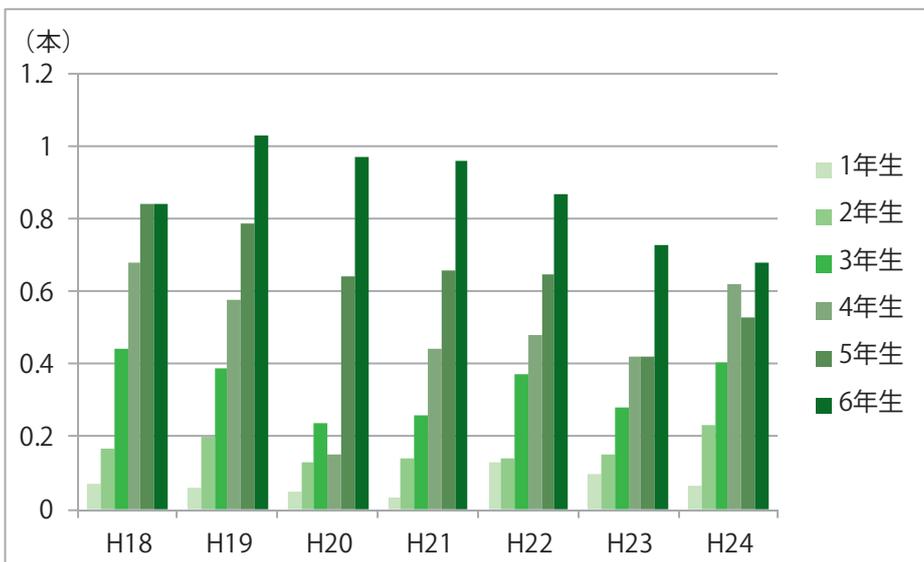


歯やお口の健康は、食べ物を食べたり話をしたりするうえで、とても大切です。今月は、大田原市の小中学生が、むし歯予防の取り組みとして行っている「フッ化物洗口事業」(※1)と、むし歯予防、成人期以降に多い歯周病について、ご紹介します。

※1 フッ化物洗口：0.2%のフッ化物溶液で、週1回30秒～1分間ぶくぶく洗口し歯の質を強化します。



お口の健康は大丈夫？



フッ化物洗口事業におけるDMFT指数(1人あたり平均むし歯本数)

フッ化物洗口事業を平成18年度から市内小中学校で実施しています。

平成18年度の中学校1年生は、1人当たりの平均むし歯数が2.00本でしたが、平成24年度は、1.17本と減少しています。特に、小学校6年生は左のグラフを見ると、年々減少していることがわかります。

そのため、フッ化物洗口事業は、健康な永久歯を育てるために効果的な事業となっています。

平成23年度の12歳(中学校1年生)の永久歯の1人当たりの平均むし歯数は、全国で1.2本、栃木県で1.4本でしたが、本市では1.58本となっており、まだ全国や県より高い状況です。今後もフッ化物洗口事業を継続していくほか、家庭でも「むし歯になりやすい生活」を見直す必要があります。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

むし歯は、「細菌」「歯の質」「糖質(特に砂糖)」の3つの要素が重なった時に、発生すると考えられています。また、効果的にむし歯を予防するためには、それぞれの要素に対応した予防のポイントを知ることが大切です。

むし歯になる要素

- 1 細菌** 細菌のかたまり(歯垢)を除去して、きれいな口を保つ
- 2 歯の質** むし歯になりにくい、強い歯質にする(フッ化物洗口)
- 3 糖質(特に砂糖)** 食生活習慣の改善



それぞれの「予」防のポイント

1 「細菌」に対しては…

歯みがきや、入れ歯のお手入れを行い、清潔なお口を保ちましょう！！

○子どもの歯みがき ～大人が仕上げみがきをしましょう～

- ・歯ブラシは、子ども用(握る部分の幅が広いもの)と、仕上げ用の歯ブラシを2本用意しましょう
- ・仕上げみがきの時は、鉛筆を持つように、少し短めに持ちましょう



歯ブラシの持ち方

○大人のお手入れ

歯周病を起こす細菌の増殖を抑えることが大切です。糸ようじ(フロス)や歯間ブラシをご自身の歯並びに応じて使用すると、さらに効果的です。

○入れ歯のお手入れのポイント

年齢を重ねると、だ液が減少し自浄作用が低下します。口の中の炎症や細菌の繁殖や口臭を防ぐため、食後はなるべく時間を置かずに入れ歯を取りはずし、洗いましょう。また、就寝時は入れ歯をはずして、水につけておきましょう。

2 「歯の質」に対しては…

フッ素配合歯みがき粉を使いましょう！！



フッ素は、歯の構造を強くしたり、歯の表面を修復したりする効果が得られます。

本市で実施しているフッ化物洗口事業は、この予防に該当します。

3 「糖質」に対しては…

食べ物の種類や、食べ方に気をつけましょう！！



- ・食事や間食の時間を決めて、だらだらと食べないようにしましょう。
 - ・スポーツ飲料などの甘い飲み物は、習慣的に飲まないようにしましょう。
- 水分補給は、水・麦茶・緑茶などがおすすめです。

歯周病は、日本人が歯を失う主な原因です！！

歯 周 病

歯肉炎

炎症が歯と歯茎(歯肉)に起こる病気で、歯と歯茎の境目が赤く腫れたり、出血したりします。

進行

歯周炎

歯と歯の間に歯周ポケットが現われ、そこにたまった細菌によって、歯の周りの組織にまで炎症が進みます。

歯肉炎は、成人期以降に増加しますが、子どもでも起こります。歯周病の前ぶれである歯肉炎は、歯みがきをしっかり行うことで、炎症が治まります。

歯周病の予防のためにも、歯みがきは大切です。



かかりつけ医を持ちましょう！！

むし歯の治療以外にも、歯みがきの仕方など、歯の状態にあったアドバイスが受けられます。自分では、とりきれない歯垢や歯石の除去をしてもらいましょう。

入れ歯の場合も、金具がゆるんだり、あごの形が変わったり、歯が移動したりと徐々に合わなくなってくるものです。自分で調節せず、歯科医院に定期的にかかりましょう。

歯を失うことで、食事や会話などの機能が落ちてしまい、最終的には生活の質を低下させることにつながります。そのため、それぞれの年齢に応じた「予防」につとめましょう！！

市で行っている健診結果説明会では、歯とお口の健康コーナーを設け、健康相談を実施します。ぜひ、ご利用ください！！

問 健康政策課 東 1階 TEL (23) 7601