

は **歯** と くち **口** の
健康週間

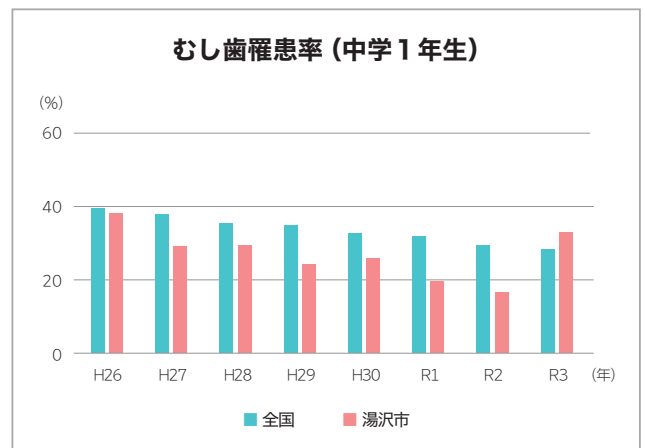
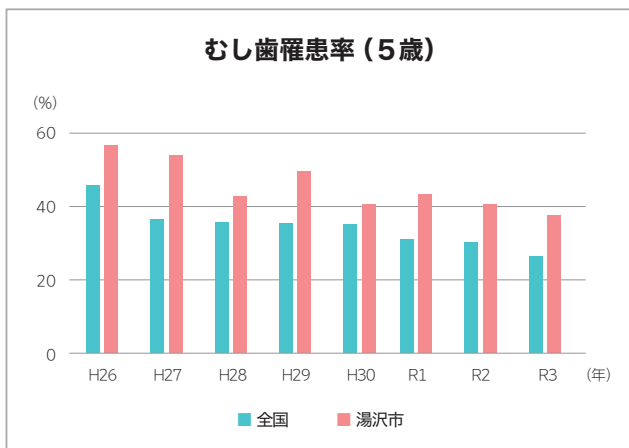
6月4日～10日

令和5年度 標語

「手に入れよう 長生きチケット 歯磨きで」

子どもの **むし歯** 予防に気をつけましょう

令和3年度の調査によると、むし歯にかかった市内の子どもの割合は年々減少していますが、全国平均と比較して高い水準にあります（グラフ参照）。初期のむし歯は痛みがなく、気が付かずに放置してしまうとかみ合わせが悪くなり、食事が上手にできなくなります。また、生活に支障をきたすだけでなく歯を失う原因になります。日ごろから歯のケアに努め、子どもの頃から健康な歯を保ちましょう。



学校保健統計調査、湯沢市学校保健統計調査、湯沢市乳幼児健康診査より

むし 歯 を予防するポイント

定期的に歯科健診を受ける

歯や口の中の異常の早期発見につながります。



よく噛んで食べる

噛む回数が少ないと唾液の分泌量が少なくなり、口の中の洗浄・殺菌作用が弱まります。



規則正しい生活をし、食後は欠かさず歯磨きをする

食事やおやつは時間を決めてだらだら食わず、食べた後は歯を磨く習慣を身に付けましょう。



バランスの良い食事で歯を強くする

牛乳・乳製品、魚介類、海藻類に多く含まれるカルシウムは歯の主成分となります。肉や魚、卵や大豆製品に多く含まれるたんぱく質は歯の土台を作ります。野菜類に多く含まれるビタミンはカルシウムの吸収を助けたり歯ぐきの粘膜を強くします。偏った食事にならないようさまざまな食品をバランス良くとりいれましょう。



フッ化物を活用してむし歯予防効果を高める

歯科医院でフッ化物を塗ってもらったり、自宅でフッ化物入り歯磨き剤を使用することで歯質を強くすることができます。年長児からスタートする市のフッ素洗口事業も利用しましょう。



市の歯科保健事業を積極的に活用して

子どものむし 歯 予防に取り組みましょう

歯科健康診査

(1歳6カ月児・2歳児・3歳児)

※令和5年度から1歳6カ月児・3歳児は集団健康診査になりました。

2歳児歯科健診は歯科医院で個別に受ける方式で、歯科健診のほかにフッ素塗布と歯科保健指導を行っています。



フッ素塗布(1歳6カ月・3歳児)

対象期間になりましたらフッ素塗布券をお送りしますので活用しましょう。

1歳児歯科講話

歯科衛生士による講話と口の中のチェック、歯磨き指導を行います。

フッ素洗口事業(年長児、小学生、中学生)

働き盛り世代から高齢期の方へ

あなたの^{くち}お口は 大丈夫ですか？

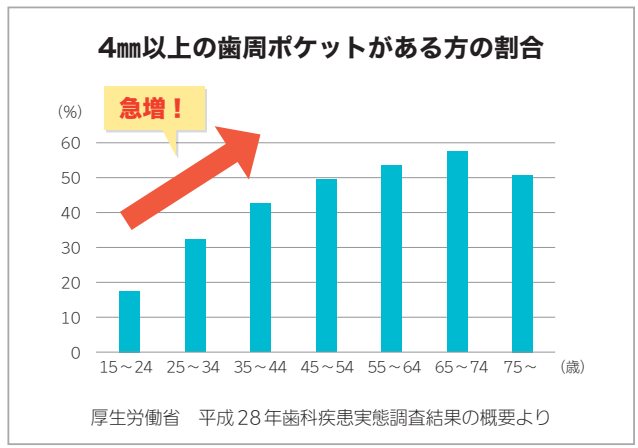
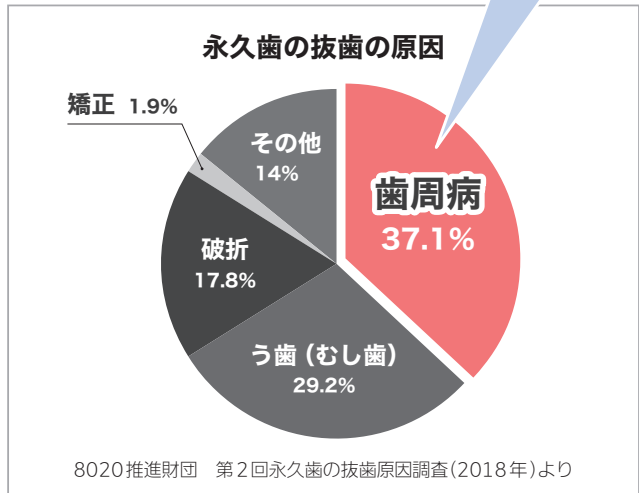


歯周病 に要注意

歯と歯ぐきの間(歯周ポケット)から侵入した細菌が炎症を起こした状態(歯肉炎)と、歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてグラグラになっている状態(歯周炎)を合わせて、歯周病といいます。

主な原因は、不十分な歯磨きです。また、肥満、不規則な生活、喫煙、ストレスは免疫力を低下させ、歯周病を悪化させる原因になります。

歯を失う原因の第1位は歯周病



歯周ポケット4mm以上(中等度歯周炎)の方の割合は、年齢が高くなるにしたがって増加しています。

昨年度、市の歯周疾患検診を受診した方の51.8%に4mm以上の歯周ポケットがある状況でした。

4mm以上の歯周ポケットがある方は20~30代で急増しているため早い時期から注意が必要です。



定期的に歯科検(健)診を受けましょう！

歯と口の健康のために早い時期から定期的に歯科検(健)診を受けましょう。無料歯科検(健)診受診対象の方(今年度中に30・40・50・60・70歳になる方、令和5年4月1日現在で75歳の方)には個別に通知をお送りしていますので、ご確認ください。



高齢期



口 腔機能

にも目を向けましょう



年齢を重ねるにつれて、噛む・飲み込む・話すといった口の機能に衰えが生じることを「オーラルフレイル」と呼びます。オーラルフレイルは食欲低下や栄養の偏り、会話意欲の減退を招き、閉じこもりの原因にもなります。放置すると、健康状態が悪化し、全身の衰えにつながります。市内においても、75歳以上の高齢者の約4人に1人が「半年前に比べて硬いものが食べにくくなった」、6人に1人が「お茶や汁物などでむせることがある」と回答し、口の不具合を感じています。

※高齢者の質問票 令和4年度回答状況より



歯周病やオーラルフレイルを防ぐには、歯磨きなどのセルフケアとともに、
歯科医師による専門的なチェックを受けることが大切です。

人生100年時代
元気に人生を楽しもう

フレイル予防講座のお知らせ



フレイルとは、元気な状態と要介護の状態の中間(虚弱)を表します

市ではフレイル予防講座を実施しています。グループ活動や地域の集まりなどでご活用ください。

- 期 間 7月から令和6年3月まで
- 対 象 市民のグループや団体、地域の集まり、サロンなど
- 場 所 皆さんが普段活動している場所(会館や地区センターなど)
- 内 容 ▷健康長寿のための食生活コース
▷なんでも食べられるお口元気コース
各コース全2回、各回30分~40分
- 申込み 希望日の1カ月前までどちらかのコース1つを選択し、下記にお電話ください。



参加者の声

1食に必要な肉や魚の量を知り驚いた。



歯がやっぱり大事なんだと確認できた。

