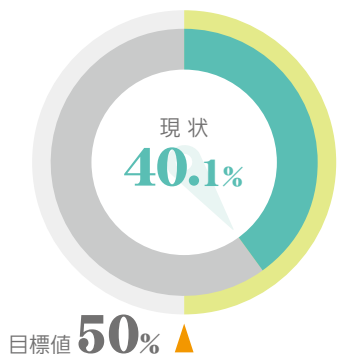


第3次 いきいき湯沢21※ での目標値

※いきいき湯沢21(第3次)…全ての市民が健康で明るくいきいきと生活できるまち“ゆざわ”を目指した市の健康課題に対応するための計画

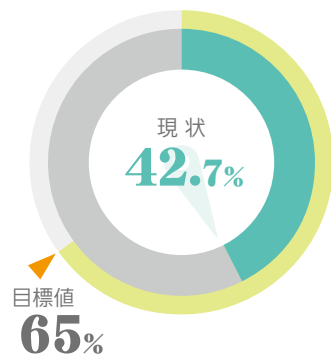


80歳で20本以上 自分の歯を持っている人の割合



80歳になっても20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるとわれています。

定期的に歯科検診を 受けている人の割合



定期的に歯科検診を受けると歯やお口の異常の早期発見につながります。



フッ素洗口(愛宕幼稚園)

市では以下の取り組みを通じて、 歯と口の健康づくりをお手伝いしています

- ・妊婦歯科健康診査
- ・親子のむし歯予防教室(1歳児)
- ・歯科健康診査、フッ素塗布(1歳6カ月児、2歳児、3歳児)
- ・フッ素洗口(年長児、小・中学生)
- ・歯周疾患検診(今年度中に20・30・40・50・60・70歳になる方)
- ・後期高齢者歯科健康診査(令和7年4月1日現在で75歳の方)

フレイル予防講座 (オーラルフレイル) をご活用ください

保健師、管理栄養士、歯科衛生士がお住まいの地域にうかがいます

期 間 7月～令和8年3月

対 象 市民グループや団体、地域が実施する集まり、サロンなど

内 容 ①健康長寿のための「食生活コース」
②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カ月前まで下記にお電話ください

※上記の講座以外にも健康に関するさまざまな講話の依頼に応じていますので、お気軽にご相談ください。



フレイル予防講座の問合せ・申し込み

健康対策課保健推進班 (☎56-8020)

歯と口の健康週間 6月4日～10日

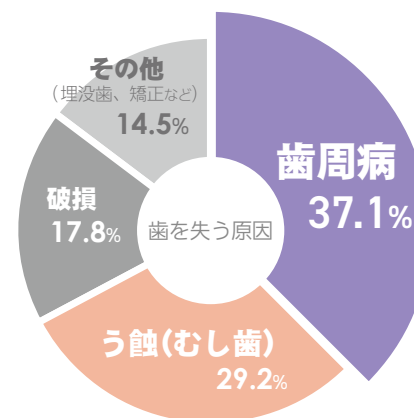
令和7年度標語
歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

特集 全身の健康は 健口から



「食事をする、会話を楽しむ」などの場面で歯と口は大事な仕事をしています。
歯と口が健康であればこそ充実した生活ができ、全身の健康維持につながります。
この機会に歯と口の健康について、学んでみませんか？

歯を失う原因の 1位は 歯周病



(出典：公財8020財団、第2回永久歯の抜歯原因調査、2018年)

歯を失う原因の1位は「歯周病」で37.1%、2位は「う蝕(むし歯)」で29.2%です。

厚生労働省が実施した令和4年歯科疾患実態調査(被調査者数：全国2,709人)では、約2人に1人の割合の47.9%の方が進行した歯周病(歯と歯茎の隙間の歯周ポケットが4mm以上)の所見がありました。令和6年度の市の歯周疾患検診では、43.9%の方が4mm以上の歯周ポケットがありました。

歯周病の原因となる歯周病菌は、全身をめぐる心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞、認知症、早産などさまざまな病気に影響を及ぼします。歯周病もむし歯も、初期は痛みなどの症状がなく進行することから、毎日の歯磨きなどのセルフケアと定期的な歯科検診で予防と早期発見に努めましょう。

専用ブラシで清潔に

入れ歯、詰め物やかぶせ物の周辺は汚れやすいので、専用ブラシを使用するなど、丁寧に磨きましょう。



高齢期



口周りの体操やマッサージ

だ液の分泌量が減少しますが、だ液腺マッサージ、口周りを動かす体操をし、だ液が出やすくなるようにしましょう。

唾液腺マッサージ

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

顎下腺マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

歯と口の健康は、年齢やライフステージに応じたケアの積み重ねが大切です。
今回の記事を参考に、健口で健康な日々を手に入れましょう。

口は食べる、話す、呼吸する、表情を作るという、生きる上で大事な仕事をする場所であり、歯が弱るとその機能が落ちてしまいます。だから歯を大切にしましょうね！以上！…なんてこれじゃあ全然おもしろくないし、やる気も出ません。物言いがついたので取り直してください。ハッキョー！

まず「歯は無い方が良い」と思っている方はほとんどいないと思います。歯を大切になんてみんな知っています。でもこれがなかなか難しい。食事や運動も同じです。腹八分目、適度な運動、お酒はほどほどに。ふん、わかっていますよ！健康づくりって本当に難しい。そもそも歯ってどう大事にするの？



あんちょこ…参考書、虎の巻という意味

と歯科医が説く「歯と口の健康について」、計3回シリーズでお伝えします。

— 第1回 口はチーム —



湯沢市雄勝郡歯科医師会
よこかわ えり
横川 恵里 先生

磨けばそれで良いの？
一度「口」で考えてみましょう。口の仕事を支えているのは歯だけではありません。ほっぺや舌などの筋肉とバランスを取りながらチームで仕事をしています。歯でしっかり噛めないと筋肉が働きづらくなり、筋力が落ちて飲み込みなどに影響します。また歯がきれいで周りの筋肉が弱いと歯並びに影響します。磨くだけでなく、歯と筋肉のバランスをとることも重要です。

では歯がない方は何もしなくて良いの？いいえ。口はチームです。歯が減るということは確かに不利ではありますが、口周りのトレーニングをすることで改善できることはたくさんあります。ご自分のステージにあった方法を続けて、明日が今日より少しだけ良い日になりますように。では、とっぴんぱらりのぶっ。

◆次回は10月号を予定しています。
お楽しみに！

おうちでできる！

ライフステージごとのお口のセルフケア

歯磨きのポイント

ふれあいから始めるケア習慣

歯が生える前は清潔な手でほっぺや口の周りを触れたり、歯が生えてきたら湿らせたガーゼなどで歯や歯ぐきを拭くなどして、少しずつ触れられることに慣れさせましょう。



乳児期



口の鍛え方

噛む力に合わせた食べ物の工夫

子どもの噛む力に合わせて、きゅうりのような食感のもの、弾力のある肉、にんじんやごぼうを食事に取り入れるなど食材の種類や大きさを工夫し、噛む力をアップさせましょう。



歯磨き習慣で虫歯予防

上下20本の乳歯が生えそろうとむし歯が増えます。食後、就寝前の歯みがきを習慣化し、歯と歯の間や歯ぐきの境目、奥歯の噛み合わせ面は大人が丁寧に仕上げ磨きしましょう。

幼児期



生え変わり期には仕上げ磨き

永久歯への生え変わりが始まる時期で、歯の高さがバラバラのうちは磨き残しが多いため、8～10歳ころまでは大人が仕上げ磨きしましょう。



学童期



口と舌の運動で口呼吸を予防

口と舌を大きく動かす「あいうべ体操」やブクブクうがいを行い、日頃から口を鍛えて口呼吸を予防しましょう。

あいうべ体操



4つの動作を順に繰り返します
声は出しても出さなくてもかまいません

歯間ケアを忘れずに

歯ブラシの届かない歯と歯の間などはデンタルフロスや歯間ブラシを活用しましょう。



成人期



よく噛むことで健康促進

よく噛んで食べることで、唾液が出て口の中の洗浄殺菌作用が働くほか、メタボリックシンドローム予防につながります。

