

生涯を通じた歯と口の健康づくりが大切です

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯と口の健康づくりは、生涯にわたって健康で快適な生活を送るためにとても大切です。むし歯や歯周病など、口のトラブルが全身の健康に影響を与える可能性があるため、こどもの頃からむし歯予防、成人期には歯周病ケアなど年代に応じた予防に取り組むことが重要です。予防には自分と家族で行う、年代ごとに適切な「セルフケア」だけでなく、歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを取り入れましょう。かかりつけ歯科医を持って定期的に検診を受けましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、歯と口の健康に関する正しい知識を持ち、歯科疾患予防の適切な習慣を身に付け、いつでも健康な歯を維持し、自分らしく幸せな生活を送りましょう。



竜王町国民健康保険診療所

歯科

診療時間【予約制】	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～11:15	○	○	○	○	○	×
午後 1:45～4:15	○	○	○	×	○	×

妊娠期

家族みんながお口の中をきれいにしておくと、赤ちゃんを迎える準備をしよう

妊娠中はホルモンバランスの変動で歯周病菌が繁殖しやすい環境になります。



- ☑ つわりで歯ブラシを口に入れないときは洗口剤などを使用しましょう。
- ☑ 安定期には歯科検診を受けましょう。
- ☑ 赤ちゃんの丈夫な歯を作るため栄養バランスの良い食事をとりましょう。



乳幼児期

むし歯予防と「歯並び育て」は0歳から

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態です。周囲の人の、歯や口に対する意識や関心度が、こどもの健やかな成長に大きく影響します。乳幼児期の生活習慣は、学童期、思春期へと継続していくため、この時期は大変重要な時期です。

竜王町では、0歳から歯の健康づくりのサポートを行っています。保健センターで乳幼児健診を受けていただくときに、歯科健診や歯科指導を丁寧に行っています。



歯科医師や歯科衛生士による乳幼児健診



おやつは1歳を過ぎてから。甘いおやつは控えよう。だらだら食べることはダメだよ！

のどが渇いたときはお茶を飲もう！
(竜王チャチャチャ運動)

フッ素入り歯磨き剤を使おう。仕上げ磨きも忘れずに！

かみ力をつける食事を意識しよう！

歯並びに影響するので、良い姿勢で食事をしよう！

今月の表紙



家族みんなでオーラルケアに取り組んでいる島村さん一家

親のわたしたちはむし歯がありましたが、こどもたちにはむし歯を作らせたくない！という思いでこれまで取り組んできました。小学校に入るまでは仕上げ磨きをし、学校ではフッ素塗布をしてもらっています。飲み物もお茶にして、日頃からむし歯にならないよう気をつけています。おかげで4人兄弟姉妹は生まれてからずっとむし歯ゼロ。これからも健康な歯で元気に過ごしてほしいです。

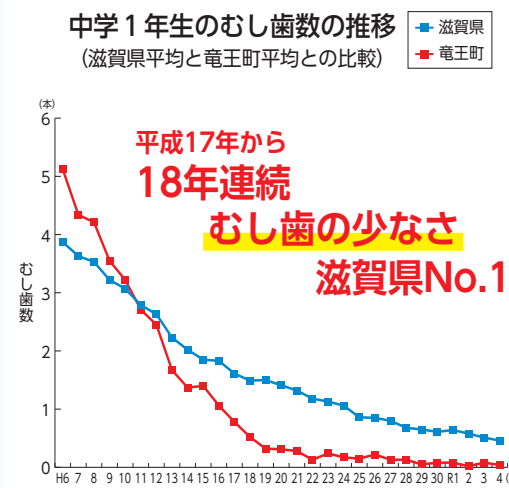
学童期

フッ素洗口でむし歯のない強い歯に

小学校に入学する頃は、乳歯から永久歯へと「歯の交換期を迎える大切な時期です。」

6歳頃から永久歯に生えかわりはじめ、15歳頃までに28本の永久歯が生えそろいます。生えだての2年ぐらいの間はまだ未成熟で、酸に対する抵抗力が弱くむし歯になりやすい状態なので注意が必要です。

竜王町では、平成12年度から各園・小中学校（5歳児・中学3年生）で「フッ素洗口」を実施しています。あわせて、学年に応じた歯科保健指導を実施し、むし歯予防の効果を高めています。その効果によって、竜王町のこどもたちのむし歯は激減し、平成17年から18年連続で中学1年生では県内で1番、むし歯数が少なくなっています。



歯科保健指導(竜王西小学校)



フッ素洗口(竜王小学校)



歯科医師が
フッ素を調剤

学童期のむし歯予防

むし歯は食生活習慣病です。いくら歯磨きをしていてもだらと甘いものを食べたり飲んだりしているとむし歯になります。おやつは1日1回時間を決めて食べるようにしましょう。

のどが渴いたらお茶を飲む習慣(竜王チャチャ運動)をつけるようにしてください。夏場の熱中症予防に、多くの糖分が含まれたスポーツドリンクばかり飲んでいるとむし歯になります。熱中症予防の基本は、睡眠をしっかりとること、朝ご飯をしっかり食べることで、こまめにお茶や水を飲み、休息することです。

食べ物、飲み物に気をつけてむし歯予防に取り組みましょう。



成人期

歯周病ケアは20代のうちから

成人期は、多忙になり生活が不規則になってきます。自分の歯や口への興味が薄れ、口腔ケアは後回しになりがちです。

成人が歯を失う原因の多くが歯周病です。歯周病対策は早からのケアが大切です。歯周病になると、歯ぐきの腫れ、出血、口臭がきつくなり、重度になると、歯が抜ける場合もあります。また、糖尿病・心疾患・脳梗塞など全身の健康に悪影響をおよぼす恐れがある重大な病気です。

- ☑歯周病ケアは20代のうちから始めよう。
- ☑毎日の歯みがきで、きちんと歯垢を落としましょう。就寝前とはくに時間をかけて念入りに。
- ☑デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助清掃用具を使いましょう。

かかりつけ歯科医を持ち定期的に検診を

自分で行うセルフケアも大切ですが、歯科医院で行うプロフェッショナルケアと両輪で進めることが効果的です。かかりつけ歯科医を持つことで、

- ①歯の健康を保てる
- ②気軽に相談できる
- ③的確なアドバイスが得られる

さらに、かかりつけ歯科医は安全・安心な歯科医療の提供や、医療・介護に係る幅広い知識と見識を備え、地域住民の生涯にわたる口腔機能の維持・向上をめざし、地域医療の一翼を担う者としてその責任を果たしています。定期的に歯科医院を受診し、口のトラブルを未然に防ぎましょう。



町内歯科医院	金谷歯科医院	山之上4599	☎0748-57-8287
	加納歯科医院	山面35-158	☎0748-58-2567
	コウ歯科クリニック	小口1658-1	☎0748-26-5588
	平田歯科医院	山之上3456	☎0748-57-0600
	竜王町国保歯科診療所	綾戸239-1	☎0748-57-1133

高齢期

オーラルフレイル予防を

固いものが食べにくい・むせる・口が渇く・滑舌が悪くなったなど、口の機能の低下をオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルを放置しておくと食欲低下・低栄養からフレイル(虚弱)につながり、筋肉量が低下し転倒や寝たきりのリスクが高まり、要介護状態になりやすくなります。

- ☑よくかんで食べましょう。
- ☑口の体操も行いましょう。
- ☑歯を失ってしまったら義歯を使うなどしましょう。※歯が抜けたままにしておくと、かむ力が低下し認知症のリスクが上がります。
- ☑残っている歯と義歯の、毎日のケアを正しく行いましょう。



高齢者施設への訪問指導

歯科医院に行けない人は

かかりつけ歯科医を持つことが大切です。身体的な事情で歯科医院に行くことができない人もいます。

竜王町では、高齢者施設、在宅への訪問診療や、要介護認定者への個別訪問事業を実施しています。



料金
無料

竜王町個別訪問歯科指導事業

竜王町では、要介護認定を受けられた在宅療養高齢者を対象に、口腔機能の維持・向上、誤嚥性肺炎予防について啓発し、要介護者の生活の質を豊かにすることを目的に、個別訪問歯科指導を実施しています。

【内容】希望者のご自宅を訪問し、個別訪問歯科指導(口腔内チェック、口腔内清掃、口腔清掃・健口体操などの指導)を行います。
※口腔状況について、担当ケアマネジャーに口腔情報提供書により情報提供します。

☎竜王町国保歯科診療所 ☎57-1133

出前講座を利用しよう

竜王町では、自治会や老人クラブなどに歯科医師や歯科衛生士がお伺いし、「歯と口腔の健康」について出前講座を実施しています。歯と口腔の知識を深めてもらうとともに、口腔機能維持向上のためのトレーニングも実施します。お申し込み、お問い合わせは、竜王町国保歯科診療所まで。☎57-1133



薬師健康教室