

いつまでも歯を大切に

歯のつどい

総合市民会館

小学校6年生までの子どもたち 366人が参加した「歯のつどい」。まず、先生に歯を診てもらい、その後フッ素を塗ってもらったり、歯磨きの指導を受けたりした。歯を見せるのを嫌がり、泣き出してしまふ子もいた。



むし歯はないかな？

むし歯がなかったので
良かったです。

はやし 林 みことくん 10歳

6/8

朝と夜は絶対歯磨き
しています。

うえすぎ みゆう 上杉 美優ちゃん 9歳



これからは正しい磨き方でむし歯予防はばっちり。

8020 達成者 表彰式

ギャラリーおたけ

80歳になっても自分の歯を20本以上維持している30人が表彰された。代表で表彰を受けた1人、川手廣司さんは健康な歯を保つために「いち早く歯医者さんに治療してもらい、定期的な指導を受けること。食事の後の丁寧な歯磨きが大事」と話していた。



表彰式の最後に、笑顔で記念撮影



代表で表彰を受けた、川手廣司さんと沖本典子さん

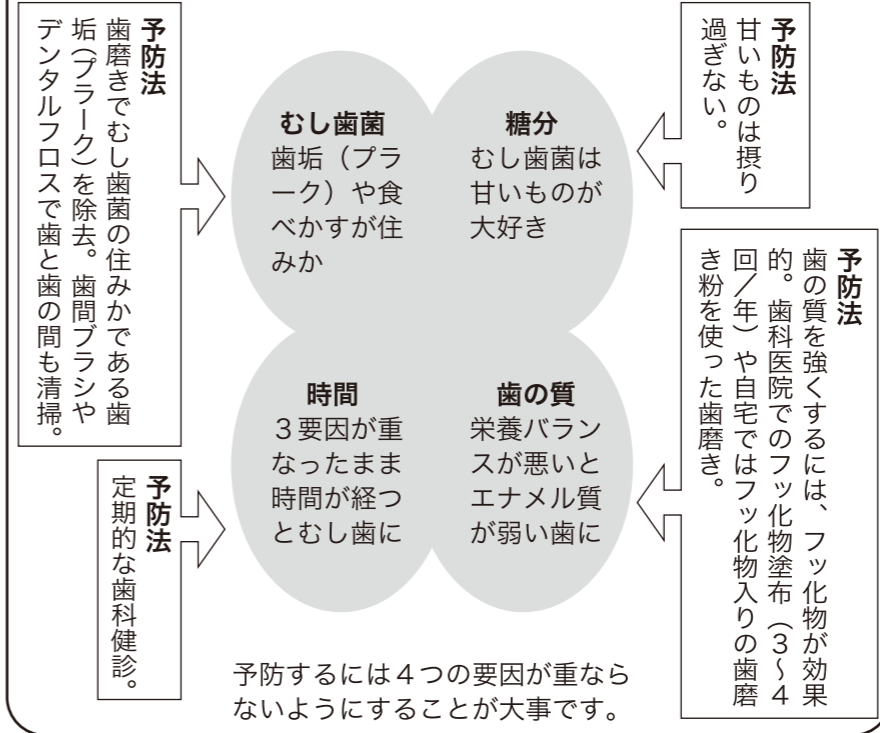
8020を達成するために
大竹歯科医師会

8020を達成するためには、いかに歯を失わないかが重要です。歯を失う原因の多くは虫歯と歯周病なので、これらについて正しい知識を持ち、適切な予防と治療を行うことが大切です。そのため、「かかりつけ医」を定期的に受診されることをお勧めします。「かかりつけ医」がいれば虫歯や歯周病について相談でき、適切なブラッシング方法などを教えてくれたり、専門的な予防治療もできます。また、定期的に受診することは、歯周病などの早期発見・早期治療につながり、一生自分の歯でおいしく食事をするのにも効果的です。

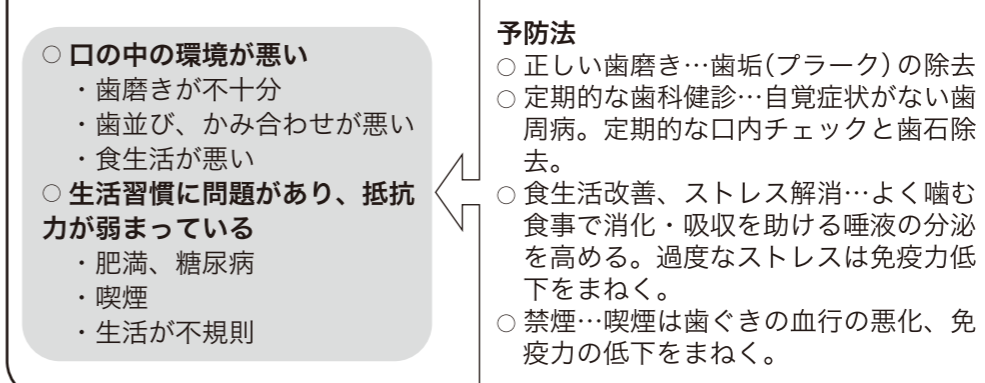
歯を失う要因

歯を失う2大要因は、「むし歯」と「歯周病」です。歯周病はむし歯と違って痛みがなく、気づいたときには症状がかなり進んでいることが多いので注意が必要です。

むし歯はどうしてできる？



なぜ歯周病になるの？



フッ化物塗布とは？
フッ素塗布ともいい、歯の表面にフッ素を塗布することです。フッ素はエナメル質を硬くし、酸に溶かされにくくし、むし歯菌の働きを抑える作用があります。

フッ化物の健康への影響は？
フッ化物（フッ素）は体を構成する元素のひとつで、お茶や海藻類など多くの食べ物にも含まれています。一度に大量摂取したり、慢性的に摂取したりすると、さまざまな問題を起こすことがあります。フッ素塗布やフッ化物入り歯磨き粉の使用では摂りすぎの心配はありません。

ライフステージごとの歯を守るためのポイント

	胎児期	乳幼児期	学齢期 (小学生・中学生・高校生)	成人期	高齢期
ポイント	妊婦さんへのポイント ○栄養バランスのとれた食事を心がける。 ○糖分(甘いもの)を取り過ぎない。 ○食べた後はすぐに歯磨きをする。 ○歯科治療は妊娠4〜7カ月の安定期に実施する。	○仕上げみがきを実施する。 ○むし歯になりにくいおやつで、甘い物好きにならないように習慣付ける。 ○噛み応えのある食べ物を食べ、よく噛めるアゴをつくる。	○自分にあった歯ブラシを使う。 ○噛み応えのある食べ物を食べる。 ○部活動や勉強などで生活のリズムが崩れがち、食べた後は必ず歯磨きをする。 ○高校卒業後は定期的に健診を受ける習慣を付ける。	○週に1回以上は鏡で自分の歯ぐきの状態を確認する。 ○定期的に歯科医で歯石をとる。 ○生活習慣を見直し、歯に対する正しい知識や行動を身につける。 ○口臭予防のためにも口のケアを行う。	○バランスのとれた食事を心がける。 ○よく噛む習慣をつける。 ○入れ歯はいつも清潔にしておく。 ○定期的に健診を受ける。
現状	—	3歳児でむし歯のある子どもの割合は18.6%	12歳児でむし歯のある子どもが40.4%	歯肉に所見がある人の割合が81.5%	80歳以上で自分の歯の平均本数は16.7本

※ 〈現状〉については「広島県歯と口腔の健康づくり推進計画」を参照

ハチマルニイマル
8020を達成するには!?
ハチマルニイマル
問い合わせ 社会健康課 ☎2140