

日野市民の健康を応援する情報誌

健康本 健読

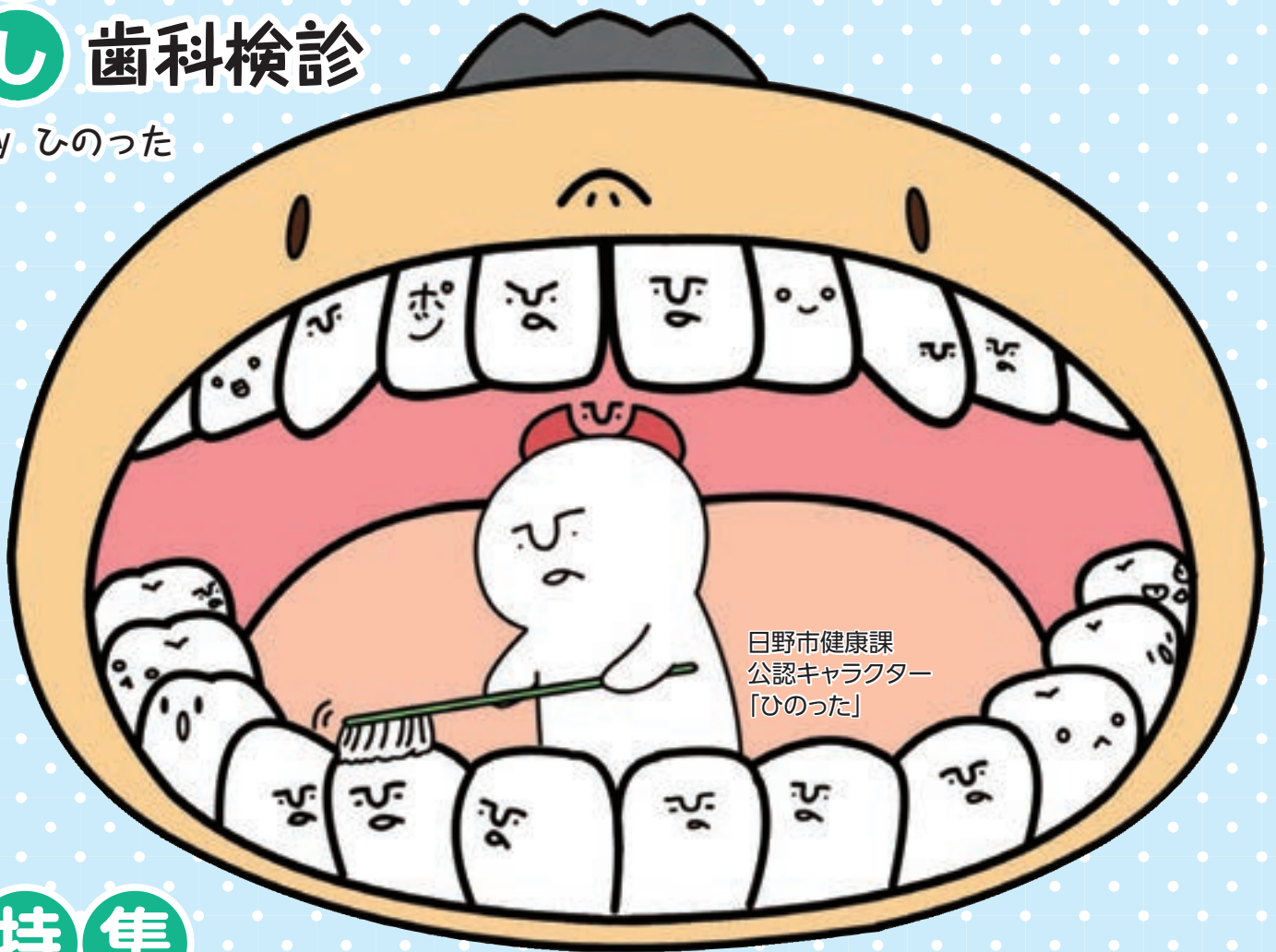
ひのいき

平成29(2017)年9月15日号

Vol.5

ひ ひかる歯
の 残そう
し 歯科検診

by ひのった



日野市健康課
公認キャラクター
「ひのった」

特集 歯とお口の健康

■コンテンツ(もくじ)

その1 知っておきたい
歯さんカルタ はひふへほ 2

その2 なるほどレポート・歯科検診 4

その3 お口の健康を維持するための
ライフステージごとのポイント 6

あなたはどんな歯ブラシを使ってる? 8

知っておきたい
歯さんカルタ
はひふへほ



やあ。僕はスーパー歯さん!

みんなの元気を守るため、お口の中で毎日戦っているのさ。おいしくご飯を食べるときも、おしゃべりするときも、力仕事をするときだって、僕が大活躍しているんだよ。でも、最大の敵、「むし歯菌」や「歯周病菌」に負けないためには、みんなの助けも必要なんだ。

今日はそんな僕たちのことを紹介するよ。

▶乳歯は生後6〜9カ月頃から生え始め、2・3歳頃までに生えそろういます。

6歳頃から永久歯が生え始め、12歳頃までに、ほとんどの乳歯が永久歯にバトンタッチします。

乳歯がむし歯になってしまうと永久歯がむし歯になりやすい環境をつくってしまいます。健康な大人の歯にするために、**お子さまの乳歯をしっかりとケアしましょう。**

歯さんクイズ PART.1

乳歯の数は20本。では、永久歯は親知らずを入れて何本?

- ①22本 ②26本 ③32本

▶むし歯菌は、食物に含まれる糖を利用して酸を作ります。この酸が歯を溶かしてしまうのですが、溶かされた歯は、唾液に含まれる成分で修復されます。これを再石灰化と言います。

間食が多いとむし歯になりやすいと言われていますが、これは再石灰化による修復の時間が取れなくなってしまうからです。**間食は時間を決めてとりましょう。**

歯さんクイズ PART.2

一日のうちで、むし歯になりやすいのはどんなとき?

- ①食事をしたあと
②仕事をしているとき
③寝ているとき



は
歯ッピー
ライフは
乳歯が決め手

ひ
ひかる歯の
ひみつは
「再石灰化」



食べることは元気な毎日を送るために欠かせませんができません。おいしく食べ続けるために必要な「歯」。健康な歯を保つことは、さまざまな病気から身を守ることもつながります。今号は知っているようで知らない「歯」について学びましょう。

クイズの答え

PART.1

答え: ③32本

一般的に、親知らずを含めた歯の本数は32本です。しかし個人差があるため、実際の歯の本数は人によって異なります。

PART.2

答え: ③寝ているとき

寝ているときは、唾液の分泌量が少なくなり、むし歯菌が増殖しやすくなります。寝る前の歯みがきとはとても大切です。

PART.3

答え: ③12本以上

(治療済み、喪失歯含む)

35〜44歳では平均12.1本。45〜54歳で14.8本。75歳以上では22.6本と、年齢を重ねるごとに増えていきます。(平成28年厚生労働省調査)

PART.4

答え: 全て

このほか、バランス感覚に悪影響を及ぼし、転倒しやすくなると言われています。

PART.5

答え: ②かかる

むし歯と歯周病は別のもので、むし歯がない人も歯科検診を受けて歯周病のチェックをしましょう。

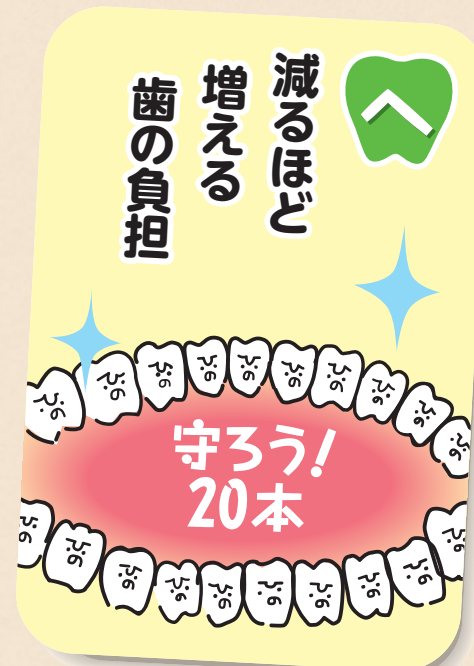
▶フッ素は歯の再石灰化を促します。また、むし歯菌の活動を抑制する働きもあります。

むし歯予防のために、歯みがき粉はフッ素配合のものを選びましょう。**特に子供の場合は、定期的に歯科医院を受診してフッ素剤を塗布してもらうと効果的です。**

歯さんクイズ PART.3

日本人の35歳以上の人のむし歯の数の平均は?

- ①5本以上 ②8本以上
③12本以上



減るほど
増える
歯の負担

守ろう!
20本

◀歯の本数が減るほど残った歯への負担が大きくなり、更に歯を失うという悪循環を招きます。

20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛め、おいしく食べることができます。いつまでも自分の歯で食べ続けましょう。

歯さんクイズ PART.4

歯を失うとどんなリスクがあるでしょうか?

- ①歯並びやかみ合わせが乱れる
②話しにくくなる
③身体のゆがみの原因になる
④顔の輪郭が変わる



ほ
放っとか
ないで!
歯周病

▶歯周病は成人期の歯を失う原因の第1位です。むし歯や歯周病は風邪などとは違い、自然治癒することはありません。歯を守るためには、**毎日の歯みがきはもちろん定期的なメンテナンスが大切です!**

歯さんクイズ PART.5

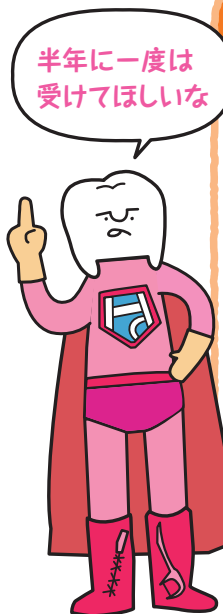
むし歯のない人は、歯周病にもかからない?

- ①かからない ②かかる

次ページで
歯科検診について
見てみよう



※あくまでも一般的なケースであり、内容は口腔内の状態や必要性に応じて異なります。



③ 歯石除去・お口の清掃



専用の器具を使ってお口の汚れを取り除きます。

② 歯みがき指導・アドバイス



お口の状態に合わせて正しいブラッシングやケアの方法を指導します。

…………お口の健康は元気な体の源!…………

年をとっても歯が健康な人は、元気で活動的です。丈夫な歯で何でも食べられることは、栄養面での心配がなく、会話することや運動などにも積極的になれるからです。お口の健康は心身の健康を支えているのです。健康寿命を延ばすためにも、歯科検診を習慣にしましょう。

こんな人はいませんか？



忙しいからパス!

歯科検診にかかる時間は、1回30分程度(歯科医院によって異なります)。万が一異常があっても早期発見できれば、治療にかかる時間がぐっと減るので、結果的に時間と費用の節約になります。



歯は痛くないから大丈夫!

歯周病や初期むし歯には、自覚症状がありません。油断していると、「気づいたときには手遅れ」ということにも。「受けていれば…」という事態になる前に検診に行きましょう。



お金がかかるから…

定期的な歯科検診を受けている人は、受けていない人に比べて年間の医療費が少なくなるというデータがあります。年1回で5万円、年2回では8万円低くなっています。
(平成25年香川県歯の健康と医療費に関する実態調査より)

「日野市お口の健康診査」のお知らせ

市では、下記対象者に**無料**の歯科検診を実施しています。

※「レントゲン」「歯みがき指導・アドバイス」「歯石除去・お口の清掃」は含まれていません

実施期間 平成30年2月28日(水)まで

対象者 平成29年4月1日現在、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳で日野市に住民登録されている方。

※対象者には4月末頃に無料受診券とご案内をお送りしています

検診内容 歯周病・むし歯・入れ歯などの健康診査

受診方法 実施期間中に指定医療機関を直接予約して受診してください。

持ち物 健康保険証、市から送付した無料受診券



受診者にはもちろん健康手帳をプレゼント!

❖詳細は健康課(生活・保健センター内) ☎581-4111まで

👉お口のケアは毎日の積み重ねが大事! 自分でできるケアについては次ページをご覧ください。

歯科検診の流れ

① 検診



●むし歯・歯茎の状態をチェック
まずはお口の中を目視で確かめます。



●レントゲン
歯の間の小さなむし歯や、歯を支える骨(歯槽骨)の状態を確認します。



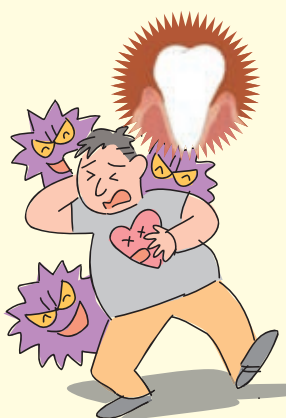
●プロービング
目盛りのついた探針(ポケットプローブ)を差し込み、歯周ポケットの深さを測ります。

むし歯発見!

むし歯とは、むし歯菌が作り出す酸によって歯が溶けて穴が開いた状態のことを言います。進行して歯の内部が侵されると痛み出し、ひどくなると抜かなければなりません。自然には治らないので、歯科医院で治療してもらう必要があります。

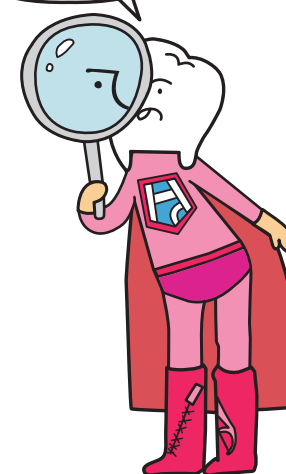
歯周病発見!

歯茎が炎症を起こして歯がぐらつくようになり、最後には抜け落ちてしまいます。原因は歯周病菌。この歯周病菌が、糖尿病や心疾患などを引き起こし、全身の健康を脅かすことが分かってきました。歯周病の初期は痛みがなく気づきにくいので、歯科検診で定期的にチェックすることが大切です。



なるほどレポート 歯科検診

どんなことを調べるのかな?



「定期的に歯科検診を受けましょう。この言葉、よく耳にするけれど、そもそも歯科検診って何をするの? 時間はどれくらいかかるの? そんなあなたの疑問を解決! 歯科検診のようすを見せてもらいました。」
協力 公益社団法人東京都八南歯科医師会 日野支部 日野市歯科医会
会長 大塚 富士雄先生(がもう歯科医院)

特集

歯とお口の健康(その2)

お口の健康を維持するためのライフステージごとのポイント

体と同じように、お口の状態も年齢とともに変化します。いつもピカピカの元気な歯で過ごせるように、それぞれのライフステージに合ったお口のケアに取り組みましょう。

乳幼児期

乳歯は永久歯に比べてやわらかいため、むし歯になりやすく、早く進行していきます。乳歯をむし歯から守るのは保護者の役目です。仕上げみがきを行って、お口の中を毎日チェックしましょう。

学齢期

この時期は、乳歯と永久歯が混在するため、歯ブラシが当てにくく、みがき残しが多くなります。

お子さまの学校検診の結果を知っていますか？ むし歯があった場合は早めに治療しましょう。

思春期

保護者の目が行き届かなくなり、歯みがきを怠りがちになる時期です。また、間食や夜食の機会も増えるため、むし歯や歯周病のリスクが高まります。

大学生になると学校での歯科検診もなくなります。この時期にかかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けることを習慣にしましょう。

成人期

成人の約8割が歯周病と言われています。歯周病は歯を失う原因の第1位です。成人期に増える肥満や不規則な生活、喫煙なども歯周病と深く関連しています。

基本的な生活習慣を整えることも歯には大切です。

高齢期

だんだんと「噛む」「飲み込む」といったお口の機能が低下していきます。このような状態は誤嚥性肺炎※などのリスクを高めてしまうので、お口の機能を維持することが大切です。

※食べ物や唾液を飲み込もうとして誤って気管に入ってしまう、肺の中で細菌が繁殖して引き起こされる肺炎。日本人の死亡原因の第3位は肺炎であり、高齢者にとっては死亡につながりかねない病気です。

感染防止のために

むし歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはいません。大人の使用したストローやスプーンなどで感染します。感染予防のために、保護者もお口のケアをして保護者自身のむし歯をなくすことが大切です。

足を開き、その間に子供を仰向けに寝かせて、ももとひざで挟んで体を固定します。

上唇と歯茎をつなぐスジ(上唇小帯)に歯ブラシが当たらないよう、ブラシを持っていない方の手の人差し指で上唇を持ち上げ、ガードしながらみがきます。

ブラシは歯の面にまっすぐ当て、細かく動かします。

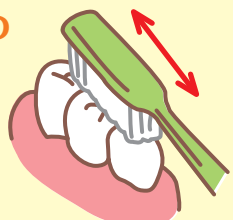
みがき残しをなくそう！仕上げみがきのコツ

子供のむし歯予防には、保護者の仕上げみがきが欠かせません。仕上げみがきが必要なのは、一般的に8・9歳頃までと言われていますが、乳歯と永久歯が混在する時期はみがき残しが多くなるので、永久歯が生えそろった12歳頃までは、仕上げみがきを行いましょう。

歯周病を予防しよう！ブラッシングのポイント

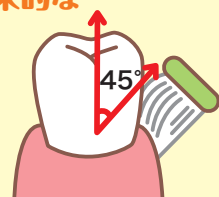
かみ合わせ部分のみがき方

歯の上部にブラシを当てて、前後に小刻みに動かします。



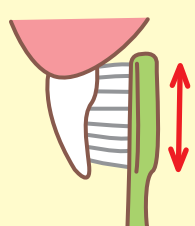
歯周病予防に効果的なみがき方

歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度で当てて、軽い力で前後に動かします。



前歯や犬歯のみがき方

歯の側面にブラシを垂直に当てて、上下に動かし1本ずつみがきます。



《みがき残しの多い場所》



※治療したところの周りは汚れが溜まりやすいので注意しましょう

生活習慣を見直そう

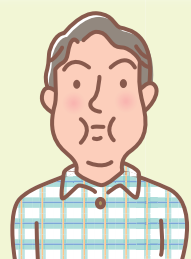
寝不足や不規則な生活は、体の免疫力を低下させ、歯周病菌に感染しやすくなります。規則正しい食生活や適度な運動習慣を身につけ、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、タバコは歯周病のリスクを高め、治りにくくします。

お口の機能をアップしよう！お口のかんたん体操

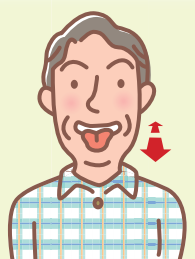
運動で足腰を鍛えるように、お口の機能もトレーニングで改善できます。「お口の体操」を毎日の習慣にしましょう。

入れ歯のお手入れを

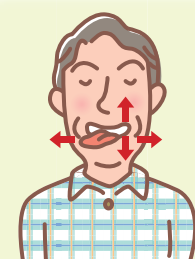
入れ歯を汚れたままにしておくと、口臭や歯周病の原因になります。食後はなるべく時間をおかずに取り外して洗浄しましょう。また、残った歯や歯茎も、きちんとみがきましょう。



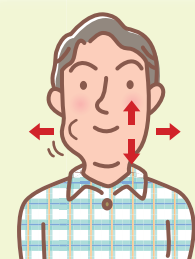
口を閉じたまま、頬をふくらませたりすぼめたりする。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。

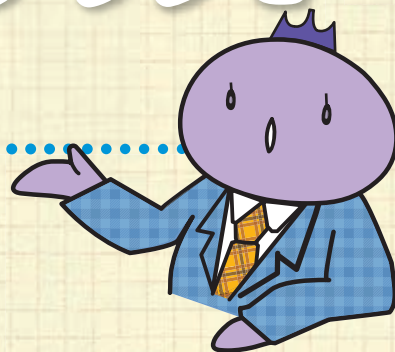


舌を出して上下左右に動かす。



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす。

あなたはどんな歯ブラシを使ってる？



硬さ

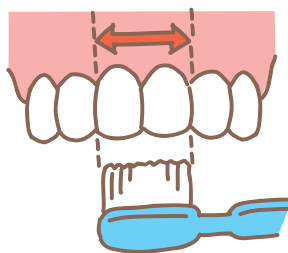
硬さが色々あるけど
どれがいいの？

「硬い方がしっかりみがけた気がする」、
「柔らかい方が気持ちがいい」。人それぞれ好みはあると思いますが、大切なのは、
自分のお口の状態と目的に合った硬さの
歯ブラシを選ぶことです。

大きさ

大きめの方が
良くみがけるの？

大きい歯ブラシの方がお口全体をみがけそうな気がしますが、小さめの方がお口の中で動かしやすく、奥までしっかりみがけます。歯ブラシの毛の部分の長さが、上の前歯2本分または下の前歯4本分のもを選ぶと良いでしょう。



交換時期

歯ブラシの交換時期は？

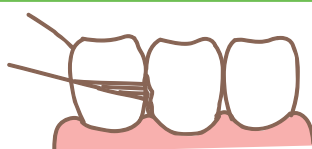
「まだみがけているから大丈夫」と思って、3カ月、4カ月と古い歯ブラシを使い続けていませんか？ ブラシの毛先が開くと、汚れを落とす力が落ち、歯茎を傷めてしまうこともあります。1カ月に1本を目安に取り替えましょう。すぐに毛先が開いてしまう方は、力が入り過ぎている可能性があるので注意しましょう。

歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや
歯間ブラシを併用すると、
歯垢※の除去率がアップします！

※歯についての細菌が増殖したかたまり

デンタルフロス

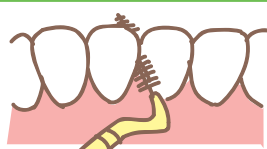
歯と歯の狭いすき間や
歯茎の溝にも入り込みます。



根本からフロスをこすり
上げるように動かす。

歯間ブラシ

歯茎が下がって歯と歯の
すき間が空いてきた人はこちら。



すき間に入れ前後に動かす。
すき間の広さに応じて
ブラシのサイズを
選びましょう。



どれが自分に合っているか分からない方は、
かかりつけ歯科医で相談してみましょう！