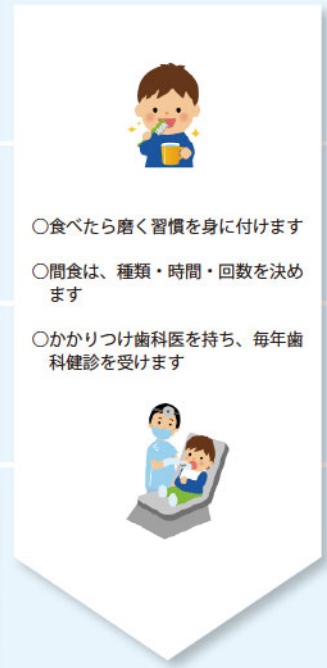


6月は
「歯と口の健康週間」
です

健康な歯でいつまでも
いきいき元気！

資料：第3次牧之原市健康増進計画

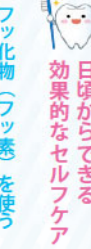
健康課題	リスク	ライフステージごとの取り組み
妊娠期～産褥期 ▶妊娠期の歯科健診受診率が低い	▶つわりやホルモンバランスの影響により、歯肉炎などのトラブルを起こしやすい ▶重度の歯周病は、低出生体重児や早産の頻度が高まる ▶母の虫歯菌は、箸やスプーンの共有などにより子に感染する	○自分と赤ちゃんの歯の健康に関心を持ちます ○鏡を見ながら、丁寧に歯磨きをします
乳幼児期 (0～5歳) ▶虫歯のある子どもの数が県平均より多い *5歳児虫歯有病率(令和元年)は県30.0%に対し、市33.0%。	▶乳歯と永久歯が混在するため虫歯になりやすい ▶乳歯はデリケートで虫歯になりやすく、永久歯にも影響が出やすくなる ▶幼少期の虫歯の発生率は、大人になってからの虫歯の発生率を上昇させる	○フッ化物応用の機会を積極的に活用します ○歯科健診で受診を勧められたら、必ずかかりつけ歯科医を受診します ○保護者は、子どもの歯の丁寧な仕上げ磨きを習慣にします
学童期～思春期 (6～19歳) ▶虫歯のある子どもの数が県平均より多く、歯肉炎の児童が多い *歯肉炎がある小学6年生の割合(平成29年)は、県15.6%に対し、市24.9%。	▶仕上げ磨きがなくなり、生活習慣も変化しやすいことから、虫歯のリスクが高まる ▶特に思春期は、ホルモンバランスの乱れにより、歯肉炎などの口腔トラブルを起こしやすい ▶しっかり歯磨きができしていない児童が多い	○虫歯・歯肉炎予防のために正しい知識と磨き方を学びます ○鏡を見ながら丁寧に歯磨きをします
成人期 (青年・壮年・中年期) (20～64歳) ▶歯科健診を定期的にする人が少ない	▶口腔内の細菌などが、動脈硬化や肺炎などの疾患につながる事が明らかになってきている ▶オーラルフレイル(★)を引き起こし、介護が必要になることがある	○自分に合った歯ブラシや歯間清掃用具を使用します ○鏡を見ながら丁寧に歯磨きをします
高齢期 (65歳～) ▶歯磨き時に出血する人の割合が多い	★歯周病による歯の喪失、かみ合わせの悪化などの口腔機能の低下により、低栄養や運動機能が衰える状態のこと。	○仲間との楽しいおしゃべりや口腔体操で、オーラルフレイルを予防します ○お口の正しい手入れ(歯磨きや義歯のケア)を実践します



歯間清掃用具を使ってみる
 歯間清掃用具は、歯ブラシだけでは落とすきれいな汚れを落とすのにとても有効です。歯間清掃用具を使って「100%歯みがき」を目指してみよう。
「フッ化物」
 歯間が広めの人にお勧めです。さまざまなサイズがあるため、歯科医院で選んでもらいます。
「フッ化物」
 初心者が歯間が狭い人、お子さんにお勧めです。ホルダータイプと糸巻きタイプがあります。

定期的な歯科健診を受診する
 虫歯などのトラブルが起きたら歯科医院に行くのではなく、歯科の病気になるために、普段から歯科健診に行くことが大切です。
 自分に合った歯の磨き方や、歯間清掃用具の使い方なども教えてもらえます。かかりつけ歯科医を持ちましょう。

日頃からできる効果的なセルフケア
フッ化物(フッ素)を使う
 フッ化物(フッ素)は、歯を丈夫にするとともに、初期虫歯の進行を抑え、細菌の活動を抑制します。普段の歯磨きでフッ化物入りの歯磨き剤を使用するほか、半年に1回程度、歯科医院などで定期的に塗布しましょう。
 本市では、0～4歳まで半年に1回、乳幼児健診を実施し、歯科健診とフッ化物塗布を行っています。市内の保育園・幼稚園や小中学校では、定期的なフッ化物洗口を実施し、虫歯予防に努めています。市の定期健診が終わっても、定期的に歯科医院で塗布してもらいましょう。



「歯と口の健康週間」は、歯と口に関する正しい知識を普及啓発することや、歯科疾患の早期発見・早期治療による歯の寿命延伸などを図るために実施されています。
 歯や口のケアは、生涯を通して健康な体づくりにつながります。身体全体の健康を維持するためには、自分の歯をできるだけ健康な状態で、多く残すことが大切です。
 歯に起こりやすい問題や、その予防に効果的なセルフケアなどを紹介します。
 問い合わせ 健康推進課 折田 ☎23-0027

市では、平成27年に「牧之原市歯や口の健康づくり条例」を制定しました。市民の皆さん、歯科の啓発活動を実施している「8020推進員」の皆さん、歯科医師などと協力し、生涯にわたる歯と口の健康を目指し、今後も取り組みを進めていきます。



市が実施する無料の歯周病検査を受ける
 市では毎年、40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢の人に受診券をお送りして、無料で歯周病検査を行っています。市内の指定歯科医院で受診できますので、積極的に利用してください。

資料：静岡県歯科医師会

年齢	使用量	推奨濃度	注意事項
6カ月～2歳(歯の萌出)	切った爪程度の少量	500ppm (泡状歯磨き剤は1,000ppm)	仕上げ磨き時に保護者が行う
3～5歳	5mm以下	500ppm (泡状やMFP歯磨き剤(*)は1,000ppm)	就寝前が効果的。ブラッシング後に5～10mlの水で1回のみ洗口
6～14歳	1cm程度	1,000ppm	
15歳以上	2cm程度	1,000ppm	

*モノフルオロリン酸ナトリウム配合歯磨き剤