

# 人生の大切なパートナー

～お口のチェックは健康づくりの第一歩！～



6月4日は虫歯予防デー。この日からの一週間は「歯の衛生週間」です。「身体の定期健診には行くけれど、歯痛もないから歯医者さんには行かないな」と、後回しになりがちな“お口のチェック”。

## 歯の元気はカラダの元気！

今回の「next door」は、私たちの大切なパートナーである「歯」にスポットを当てます。

## 健康な歯の効果

- ・ 歯列が良くなり、虫歯や歯周病を予防できます。
- ・ 噛む行為で脳の血流がよくなります。
- ・ おいしいと感じる味覚や幸福感を味わえます。
- ・ 正しい発音ができます。

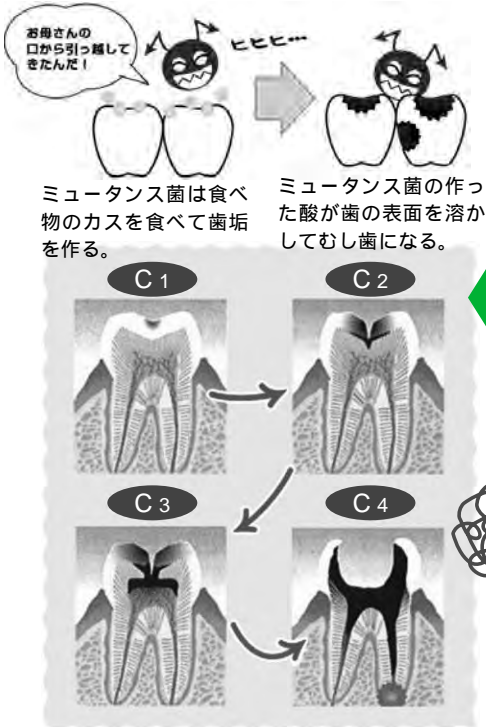


- ・ 良く噛むことで胃腸の負担が軽減され胃腸が丈夫になります。
- ・ 噛む習慣は多量の唾液を分泌させるので、少しの食事でも満腹感が得られ成人病の予防につながります。
- ・ 唾液の抗菌作用がお口の衛生を保ちます。

## 虫 歯

口の中の細菌が糖を利用して「酸」を作りその酸によって歯が溶かされてしまう病気です。

### 虫歯になるしくみ



## 歯を脅かす一大敵



## 歯周病

口内の不潔などにより細菌が急激に増加し、歯ぐきの組織が破壊される病気です。歯の成人病と言われ、歯を失う一番の原因です。

### 歯周病の進行



**歯肉炎**  
歯肉に炎症が起きて赤くはれ、歯磨きなどちょっとした刺激でも出血しやすくなる。



**軽度の歯肉炎**  
歯肉の炎症が進み、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」という深い溝ができ、歯垢がたまりやすくなる。歯肉の色が赤紫色に黒ずんだりすることもある。



**中度の歯肉炎**  
歯肉がぶよぶよにはれ、口臭がひどくなり、歯周ポケットからうみが出たりする。



**重度の歯肉炎（歯槽膿漏）**  
歯槽骨がとけて歯根が露出し、歯はグラグラとなり最後は抜けてしまう。

### 歯周病の原因

歯垢・歯石 / 歯並び / 噛み合わせ / 歯軋り・噛みしめ / ストレス / 口呼吸 / 薬の副作用 / 喫煙 / 遺伝 / 内科的疾患(糖尿病・心臓病) / 生活環境(忙しい・不規則) / 食生活(砂糖の過剰摂取) / 合っていない被せ物・詰め物 / 妊娠・更年期

## ブラッシングの紹介

歯磨きをしない人はいないでしょうが、正しく磨けているんでしょうか？正しいブラッシングを確認しましょう。

**スクラッピング法**  
毛先に歯に直角にあて小さく往復運動させる

**バス法**  
毛先を歯とハグキの間に45度の角度であて、振動させる

歯間ブラシやデンタルフロスなどの活用も効果的です。

あなたは大丈夫？

### 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき、口の中がネバネバしている。
- 冷たい飲み物や空気がしみる。
- 口臭が気になる。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。
- 固いものを食べたときや歯磨きのときに出血する。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤くはれてプヨプヨしている。
- 歯肉を押さえると、白いもの(膿)がしみ出る。
- グラグラしている歯がある。



一つでも当てはまったり歯医者さんへGO!



# 歯の形成はお腹の中からはじまっています！

歯は、お母さんのお腹の中にいる時から出来ています。  
赤ちゃんの歯の卵は、胎生2ヶ月～3ヶ月の間に形成され、4ヶ月頃には石灰化が始まります。  
乳歯は永久歯に生え替わりますが、乳歯が弱い（虫歯）と健康な永久歯にはなりません。



## 虫歯は感染症！赤ちゃんが虫歯にならないために

虫歯は、お母さんやお父さんからもらう虫歯菌が作ります。  
ミルクを飲ませる時、温度を確かめるためにお父さんやお母さんが先に飲んだり、離乳食を与える時、味見をしたままの食器で食べさせるのは控えましょう。



## 子育て中のママに聞く .....

佐々木 友 紀さん（26歳）里紗ちゃん（7ヶ月）

現在、子育て真っ最中の佐々木さん。妊娠中には歯医者さんに通い、お口のケアを欠かしませんでした。愛娘里紗ちゃんは7ヶ月。ちょうど乳歯が生える頃、離乳食も始まっています。

歯科の先生には、「つわりで気分が悪かったり、きつくても歯磨きはしっかりやってくださいね」と言われたことを覚えています。

「口移しをしない」「親と同じスプーンを使わない」「ジュース類は与えない」などは日頃から意識しています。気持ちはわかるけど、「パパのチュー」もだめ！ですよ（笑）。虫歯予防に効果のあるフッ素について知りたいですね。

ママの愛情は、里紗ちゃんのお口にしっかり届いています。

すべての妊婦さんとその配偶者に無料で健診を行っています

お腹の赤ちゃんへの最初のプレゼントにしませんか？

詳しくは、福祉保健部 健康保健課 0920(58)1116

## 市民のお口管理人



対馬市嘱託歯科衛生士  
田中玉美さん

田中さんは、対馬市が行う乳幼児定期歯科健診やフッ素塗布・幼稚園や学校への訪問指導・高齢者教室での口腔指導など市内全域を担当する歯のエキスパートです。



歯科衛生士としての願いは、「健康でおいしく食べてもらいたい」ということです。お口の管理人として沢山の皆さまに歯の大切さを伝えていきたいと思っています。

歯科医師会の先生方のご提案のもと、母子手帳交付時に、より良い環境で新しい家族を迎えるためのお話をさせていただいています。ご夫婦そろっての健康が子どもさんの健康の礎になることを知ってほしいですね。

## 『80歳で20本』幸せな人生を

対馬市歯科医師会 竹村正士先生



1988年に当時の厚生省と日本歯科医師会が「8020運動」を始めて22年がたちました。当初は80歳で4.8本しかなかったようですが、今では4人に1人が「8020」を達成しています。

対馬地区ではどうでしょう。部分的なデータですが、昨年は13.1%。また、歯科医院を受診した満80歳の方の調査（半年間に限る）では、23.4%を達成しています。

歯周病に関しては25歳以上の8割の人がかかっているということですが、自覚している人は少ないようです。口臭が出たり歯が動いたりしてようやく歯医者に行く。それでは遅いのです。

20本の歯を残して最後まで「おいしい」と言ってもらえるものを食べていただく、そういう幸せな人生を送っていただきたいということが歯科医師の夢であり、その実現に向けて、皆さんと一緒に歩いていきたいと思っています。

## 「8020」達成者

榎原久之助さん（83歳）

厳原町宮谷在住の榎原さんは、「8020」を達成され、対馬市歯科医師会から表彰を受けられました。

「歯が丈夫であればしっかり噛むことができるでしょ、だから胃腸が丈夫で長生きできているのかな」と、きれいな歯でにっこりの榎原さん。

歯に関して特に意識していた訳ではないと話す榎原さんですが、1日3度、3分間の歯磨きは欠かさず、半年に1回の歯科健診も忘れません。

よく磨けていないところは先生にブラッシングを習い、2本の歯ブラシを使い分けるほど。



後期高齢者医療の被保険者の皆様へ

「お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)事業」実施中です

無料

詳しくは、福祉保健部 長寿支援課 0920(58)1117

「健康な体」は「食べる」ことから 「食べる」ことは「歯の健康」から  
すなわち「健康」は「歯」から！

あなたのお口は大丈夫？ 歯の健康をチェックしてみませんか？

## 歯はっと笑顔フェスティバル

日時 6月10日(日) 12:30~14:30

場所 対馬市公会堂(豊玉町仁位)

噛む力測定コーナー 細菌観察コーナー 健口サポート



抽選会もあるよ!!