

いい歯を保って、いつまでも健康に 歯と口腔の健康と目を向けてみましょう

11月8日は「11(いいい)8(歯)の日」として、日本歯科医師会が歯科保健の推進を目的に制定しました。町では、11月は歯科保健の強化期間として取り組んでいます。歯や口腔の健康を保つことは、全身の健康にも関係していることが分かっています。おいしくごはんを食べ、健康で過ごすために、歯と口腔の健康に目を向けて、いい歯を保ちましょう。

【歯を失う原因】

高齢になってくると、残っている自分の歯の本数は少なくなっています。全国的にみると、75歳以上で約3人に1人が総入れ歯を使っているという現状です。歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病で、その割合は同じくらいです。自分の歯を保つためには、むし歯と歯周病の予防が重要となってきます。

【むし歯予防は乳幼児期の過ごし方が大切】

むし歯は乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で見られます。むし歯は、口の中にいるむし歯の原因菌が、食べ物や飲み物の中に含まれる糖質をエサにつくり出した「酸」で歯を溶かしてしまうことでできます。

予防のためにはまず、乳幼児期にむし歯の原因菌をうつさない(感染させない)ことです。子どもとスプーンや箸を共有することで、大人の持っているむし歯の原因菌をうつしてしまうことが多いようです。そのほか、おやつを取り方を工夫したり、フッ素の効果を活用したフッ素塗布やフッ素洗口で歯の歯質を強くすることも効果的です。

また、むし歯になった場合には、むし歯は自然治癒することはありませんので、歯科を受診し早めに治療しましょう。むし歯がなかったとしても、歯磨きだけで十分に取除くことのできない歯垢があったり、むし歯に気が付かないこともありますので、定期的に受診しましょう。

【歯周病予防には歯磨きと歯石除去】

歯周病は、歯と歯ぐきの間に侵入した細菌が原因で、歯肉に炎症を起こし、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です。進行すると、歯肉が大きく腫れ、歯がぐらついて最終的には歯が抜け落ちます。歯周病予防の基本は、歯垢が付かないようにすることです。歯磨きと歯石除去が有効ですので、食後の歯磨きをすること、定期的に歯科を

受診し、歯石を除去しましょう。また、受診した際には、ブラッシングの方法や歯科清掃用具(歯間ブラシなど)の使い方なども相談してみましょう。

【歯周病と全身への影響】

歯周病は、全身のさまざまな病気に関わっていることが分かっています。歯周病を予防することで、他の病気の予防にもつながりますので、歯周病は歯や口腔内だけの問題ととらえずに考えましょう。

▽狭心症・心筋梗塞・脳血管疾患

歯周病菌が刺激となり、動脈硬化を誘発する物質が出て、動脈硬化を促進すると言われています。

▽糖尿病

糖尿病になると、免疫力が低下し、歯周病菌に感染しやすくなることから

ら、歯周病を引き起こしやすくなります。また、歯周病菌から放出される毒素が血管内に入ると、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを抑制させてしまうことから、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病が悪化してしまいます。

▽肺炎

歯周病菌が気管や気管支に入り込み、肺炎を引き起こしてしまうこともあります。特に飲み込む機能が低下した高齢者が引き起こしやすくなります。

▽低体重児・早産

妊娠中の女性が歯周病になると、低体重児や早産の危険が高くなるということが分かっています。これは、歯周病菌が原因で子宮収縮を促すため、早産を引き起こしてしまうと言われています。

【町の取り組みについて】

町では、各年代に応じた歯科保健の取り組みを行っています。

歯ぐき一噛むカム教室	フッ素洗口
幼稚園・保育所で歯科衛生士や保健師がむし歯予防や噛むことの大切さについてお話をしています。	幼稚園・保育所の年長児と小学生の希望者を対象に、週1回フッ素洗口を実施しています。
フッ素塗布	パパママ歯ぐき一健診
幼児健診などで希望者にフッ素塗布を実施しています。	妊産婦とその配偶者を対象に、無料で歯科健診を受けられる受診票を交付しています。
歯科保健表彰	訪問歯科健康診査
むし歯のない5歳児、65歳で25本以上歯を保持している人、70歳で20本以上歯を保持している人を表彰しています。	寝たきりの人を対象に、歯科医師などが家庭を訪問し、歯や口腔内のチェックや口腔ケアについてアドバイスします。
介護予防教室	成人歯科健康診査
65歳以上の必要の人に、噛む力や飲み込む力を高める教室を行っています。	40歳、50歳、60歳、65歳、70歳を対象に、無料で歯科健診を受けられる受診票を交付しています。

むし歯のない3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。

付き添いの保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



いしかわ たいよう 石川 大桜くん

「朝食後と寝る前にしっかり仕上げ磨きをしています」



いしかわ せら 石川 世羅くん

「夜の仕上げ磨きをきちんとしています」



さとう たい 佐藤 翔偉くん

「夜の仕上げ磨きをしっかりとやっています」



☆みんなの広場☆

みんなの広場は、子育てに関する学習や遊びなどを行うため、さまざまなテーマで開催しています。

11月のテーマとなっている「お話会広場」は5月にも開催しましたが、このお話会は保護者の皆さんとスタッフでお喋りを楽しみながら行います。普段の子育ての体験談や疑問に思っていることを出し合うため、お互いのアドバイスにつながる貴重な場となります。

「トイレトレーニングはいつ始めるのか」「みんなはどんな遊びをしているのか」「食べ物の好き嫌いはあるのか」などの質問があれば生活習慣のヒントや遊びのこと、さまざまなアイデア

が提供できるかもしれません。特に関心の高いテーマは、今後のテーマに取り上げながら企画していきたいと考えています。興味のある人はどなたでも参加できますので、ぜひ一度参加してみてください。



みんな楽しく園庭で遊びました♪

11月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)
 - ▽子育て支援センター 毎週月・水・金曜日
 - ▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎みんなの広場
 - お話会広場 10日(火)
 - ※開催日を変更しました
- ◎のびのびクラブ
 - リトミック遊び 17日(火)
- ※会場は二葉きり園です
- ◎給食試食会 26日(木)
- 問い合わせ先
 - 子育て支援センター (平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

血液検査、骨髄バンクドナー登録

下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。希望する人は事前に予約をしてください。

- 日時…11月10日(火)、24日(火)
 - ※骨髄バンクドナー登録は9:00~9:30
 - ※血液検査(HIVなど)は11:00~12:00
- 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
- 血液検査の種類…▷HIV(エイズ)▷肝炎ウイルス▷性器クラミジア
- 検査料金…無料

フリースペースひだまり

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できる「フリースペースひだまり」を開設しています。

ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までに申し込みください。

- 日時…11月2日(月)、16日(月) 13:30~16:00
- 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)