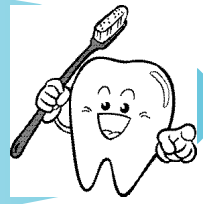


毎日の歯磨きから 始まる健康生活



▲給食後の歯磨きをする松尾台幼稚園の園児達

6月4日はむし歯予防デー。日本歯科医師会が「6」と「4」の語呂合わせで、昭和3年から実施したのが始まりです。その後、厚生労働省が6月4日からの1週間を「歯の衛生週間」としました。

今回は、日頃から歯の健康のために気をつけたいことや、むし歯の原因・予防法、歯周病などについて調べてみました。また昨年、健康福祉まつりの8020コンテストで表彰されたお二人に話をうかがいました。



中橋 弥里



浅 悦子

減ってきている 子どものむし歯

最近では子どものむし歯が減り、3歳児では一人平均1本以下といわれています。これは親が日頃から、子どもに歯の大切さを教え、甘い食べ物や砂糖を減らしたり、食後の歯磨きを習慣付けるようになってきたからです。

子どもにとって、小さい頃に身につけた習慣は貴重な財産となり、将来永久歯にも大きな影響を与えます。

早期発見で むし歯から歯を守る

むし歯は、ミュータンス菌という細菌が出す酸によって、歯が溶けていく病気です。ミュータンス菌は、口の中に350種類以上もいる細菌の一つで、食べ物(特に糖)を分

歯周病は歯の喪失 原因第1位

一般に、歯の病気がむし歯が代表的ですが、現在では成人の約80%が歯周病にかかっており、歯の喪失原因第1位という統計がでています。

歯周病とは、歯の周りの歯肉が腫れ、歯をささえる骨が溶ける病気です。それまで歯の痛みなど自覚症状はほとんどなく、気づかないうちに進行しています。

原因はプラークで、プラーク中の細菌が歯肉に炎症を引き起こし、歯周ポケットが深くなります。このポケットが深くなると、そこにたまった細菌は毒素を強く出すようになり、膿が出たり、歯を支える骨が

80歳で20本を 目標に

親知らずを除くと28本ある永久歯ですが、80歳の平均現在歯数は8〜9本と云われています。厚生労働省と日本歯科医師会が提唱する8020(はちまるにいまる)運動は「80歳で20本以上自分の歯を保ちましょう」という運動です。単に食べ物や咀嚼(そしゃく)するだけでなく、食事や会話を楽しく豊かな人生を送るため、生涯を通じて歯の健康を守ろうという主旨で行われています。

健康な歯で楽しく元気な毎日を

毎年6月の健康福祉まつりでも8020達成者の表彰を行っており、昨年は12人が表彰されました。伏見台老人会からは4人が表彰を受け、最高齢で表彰を受けた熊野ひささん(91歳)と南崎八重子さん(84歳)は、1年経った現在もお二人とも26本の歯を保っておられます。

「子どもの頃から小魚など硬いものをよく食べていたのがよかったかもしれません。丈夫な歯は財産だと家族にも言われます」と南崎さん。熊野さんも「朝晩きちんと磨く以外に特別なことはしていませんが、歯がよいおかげで何でもおいしく食べられ、胃腸のためにもよいし、体の健康にもつながります」と笑顔で話されました。



▲きれいな歯の南崎さん(写真左)と熊野さん(写真右)

歯周病が全身疾患 の原因に

溶け、歯がグラグラと動くようになり、そうなる歯を元通りにするのは困難です。朝、口の中がねばねばする、歯磨き時の出血、歯肉が赤く腫れている、噛むと痛い、口臭があるなど症状がひとつでもあれば、すぐに歯科医院で検査を受け、歯磨きで取れない

い歯石を除去するなど治療を受けることが大切です。歯周病の直接原因は細菌ですが、生活習慣も原因の一つにあげられます。歯磨きの回数が増え、正しく磨けている

Q & A 歯医者さんに聞きました

Q1 歯ブラシの選び方と正しい使い方は?

一般的には毛の部分が小さめで単純な形、毛の硬さは普通のものを選び、毛先を使って軽い力で磨きます。歯の隙間やその周辺には、歯間ブラシやデンタルフロスが効果的です。



川西市歯科医師会
で猪名川町を担当し
ている河邊先生

Q2 歯磨き剤はどのようなものがいい?

つけなくても正しく磨けば歯垢は落とせます。たくさん使うと清涼感で磨けた気分になってしまうことがあるので少なめに。フッ素入りのものにはむし歯予防効果があります。



Q3 いつ磨けばいい?

食べるたびに磨くのが理想的です。また、寝ている間は唾液の量が減少して口の中の細菌数が急激に増加し、歯垢の生成が活発になるので、寝る前には必ず丁寧に磨きましょう。

Q4 キシリトールガムを噛むと、むし歯予防になるの?

キシリトールはイチゴやプラムにも含まれる糖アルコールの一種で、白樺などの食物繊維から工業的に作ることができるようになりました。むし歯菌が酸を作るのを妨げる働きがあり、ガムを噛むことで唾液の分泌が促進されるので、むし歯予防に一定の効果があると考えられます。



後編集



8020で表彰を受けたお二人の明るく元気な笑顔に、歯は健康の源であると思われ、改めて感じました。今回の取材では、川西市歯科医師会の今村先生、河邊先生、櫻井先生にご協力をいただきました。

そうならないために、日頃から原因であるプラークを徹底的に除去し、健康な歯肉の状態を保つようにしましょう。

節目検診(成人歯科検診)を受けましょう



町では、20歳から80歳まで10歳刻みで、節目の人を対象に無料で歯の検診を行っています(申込必要)。

検診内容 歯・歯肉の状況、歯周ポケット測定など
保健センター(766-1000)

申込・問合せ

できました。先生方のお話をうかがい、歯の健康を守るためには、定期的な検診で自分の口の中の状態を知ることが大切だと思いました。いつまでも自分の歯でおいしく物が食べられるように、毎日の生活習慣を見直してみたいと思います。

【いながわ特派員