

広報

第934号

# いながわ

6

月

平成29年



真剣なまなざしで作品とにらめっこ(ふらっと講座 こども美術ラボ)

## 特集 歯の健康を手に入れて毎日元気!!

猪名川町ホームページ  
全国広報コンクールで総務大臣賞! ☐ 8

猪名川町の実は…え!?ホンマ!?  
お得! ステキ! 町ホームページは情報満載! ☐ 19

いながわの星空 へびつかい座 ☐ 25

瞬(ときめき) ボランティアグループ要約筆記ゆきんこ ☐ 26

私のオススメ★景福寺 ☐ 27

特派員報告 行ってみよう 環境交流館 ☐ 28

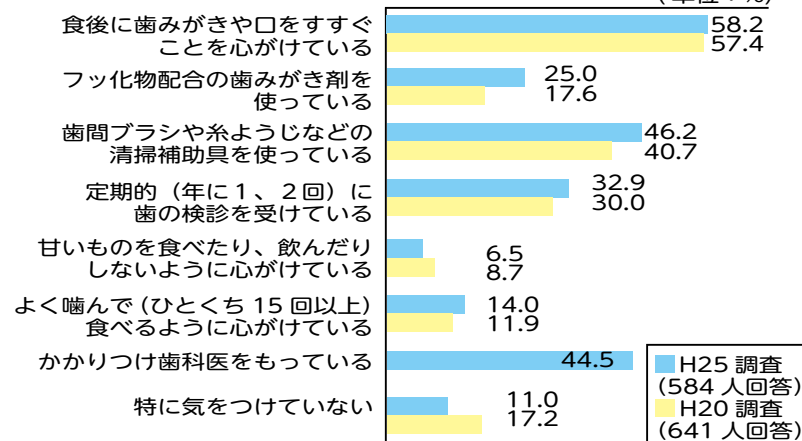


田植え、はじまりました(槻並)

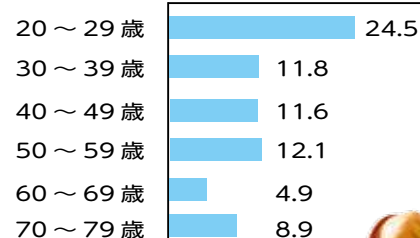
しっかり  
みがこう！



歯と口の健康で気をつけていること（表 1）  
（単位：％）



特に気をつけていない人の年齢別割合（表 2）  
（単位：％）



## 歯のことで意識していますか？



歯と口の健康について、保健センターが行ったアンケートによると、食後の歯みがきやフッ化物配合の歯みがき剤（※）を使用するなど、町のみなさんの意識は徐々に高くなってきています。

表 1・2 のとおり、「特に気をつけていない人」の割合は若い世代ほど高くなっていますが、「歯周病などの自覚症状が乏しい」、「不都合を感じ

ていない人が多い」などの理由が考えられ、予防に関する意識が低い傾向がみられます。

歯科医の定期検診などではそれぞれの人に合ったお口の健康のアドバイスをしてくれます。子どもも大人も、毎日しっかりと歯をみがき、必ず定期検診にも行きましょう。

※歯を強くし、むし歯の発生を防ぐ効果のある歯みがき剤

# 歯の健康を手に入れて

# 毎日元気！！



6 月 4 ～ 10 日は厚生労働省などが定める「歯と口の健康週間」です。口の中の健康を保つことは、いつまでも自分の歯で食べることや体の健康維持にもつながるため、町も川西市歯科医師会と連携して取り組みを進めています。今月は、歯と口の健康の重要性や注意すべきポイント、さらには無料検診などを紹介します。

▶ 問い合わせ 保健センター（☎ 766 - 1000）

## 知っていますか？

### 歯周病が原因で動脈硬化がすすむ !?

歯周病菌が冠動脈に感染すると血栓が起りやすくなり、動脈硬化が進行するといわれています。

### 歯周病が原因で糖尿病が悪化 !?

歯周病菌の繁殖によって発生する毒素が、血糖値を下げるインスリンの働きをじゃまして糖尿病を悪化させます。また、糖尿病の人は歯周病になりやすく症状が進みやすいといわれています。



#### 《口の病気？》

歯周病は口の中の病気ですが、実は全身疾患の原因となることがあります。

### 歯並びが悪いと風邪をひきやすい !?

歯並びが悪いと口をあけがちなります。その結果、口で呼吸をすることになり口から風邪ウイルスやインフルエンザウイルスが入りやすくなり、風邪をひきやすくなることにもつながります。



#### 《ちなみに・・・!!》

子どもの時に背中を丸めてゲームをしたり、スマートフォンをさわって姿勢を悪くしていると、舌の位置がずれ、上あごが発達せず、歯並びが悪くなることもあります。正しい姿勢を心がけましょう！

### 健康で長生きするために

「歯を大切にしましょう」ということはよく聞きますね。では、なぜ大切にしないといけないのでしょうか。

むし歯になると「歯が痛い」から？それだけではありません。歯だけではなく口腔内の健康は、体全体の健康にも影響を及ぼします。

町が、「健康長寿のまち」を目指す取り組みの中で、「歯と口の健康」は欠かすことのできないもので、全身の健康状態とも深い関わりがあります。健康で長生きするためにも、「口腔内のケア」はとても大切です。歯と口の健康についての重要性を理解し、正しい知識を身につけましょう。

### 「むし歯」と「歯周病」

なかでも、歯を失う 2 大要因ともいわれる「むし歯」と「歯周病」。自分は大丈夫だと思っ軽く見ていると、後で痛い目にもあいかねない、恐ろしい病気も潜んでいます。

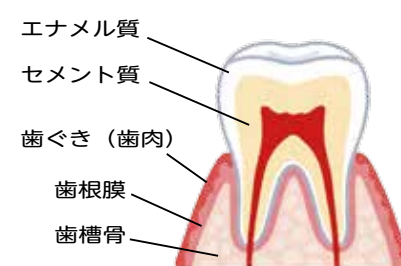
### 「むし歯」ってなに？

酸によって歯が溶かされる病気です。

口の中に糖分が入ってくると、むし歯の原因となる「ミュータンス菌」という細菌が活発に働いて歯垢をつくり出します。そして、歯垢の中で酸をつくり、その酸によって歯を溶かします。

### 歯周病ってなに？

糖尿病や心臓病と同じ「生活習慣病」とも言われるもので、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。歯ぐきの内側では、歯の根の表面にあるセメント質と歯槽骨との間に歯根膜という線維が繋がっていて、歯が骨から抜け落ちないようにしっかりと支えています。歯周病はこれらの組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまいます。



全身の健康はお口の健康から !!



## 一生自分の歯で暮らしたい!!



「歯が痛い」「むし歯ができた」など、歯に不調がない限りは歯科医院に行くことがない、という人もいるかもしれませんが、歯と口の健康を保つために定期検診は大切です。毎日の歯みがきなど自分でできるケアに加えて、定期検診を受けて口の中の健康について歯科医師や歯科衛生士からアドバイスを受けましょう。

**妊娠期**  
ホルモンバランスの変化や不規則な食事などで、口腔環境が悪くなり、むし歯や歯周病になりやすい時期です。妊婦が重度の歯周病にかかると、早産や低体重児出産を引き起こすこともあります。  
★ていねいな歯みがきを心がけ、妊婦歯科検診を受けましょう



### 乳幼児期（0～6歳）

6～8か月頃から乳歯が生え始め、3歳頃に生えそろいます。その後の2～3年間はむし歯になりやすい時期です。

★乳歯が生えたら  
歯科医院の検診を受け、歯のケアを始めましょう



### 学童期・思春期（7～18歳）

5～13歳頃までは永久歯に生え変わる歯の交換期。永久歯が生えた後、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。

また、思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化から歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎が起きやすくなります。外出時の飲食や間食の増加などからむし歯になりやすくなります。  
★歯みがきに加え、歯ぐきのチェックをしましょう

### 青年期・壮年期（19～64歳）

仕事や家事などの忙しさで歯や歯ぐきのケアを怠りがちな時期で、歯肉炎が増加します。30歳以降は歯ぐき（歯肉）の退縮により歯と歯の間に食べ物が入りやすくなり、放置すると歯周病やむし歯の原因になります。40歳以降は歯周病などにより歯を失う人が増加します。

★歯間ケア（歯間ブラシなど）を念入りにしましょう



### 高齢者（65歳以上）

徐々に歯の喪失が始まり、義歯を使用する人が増加し、噛む、食べる、飲み込む機能が低下する時期です。お口の機能だけでなく全身の機能も低下するので、よく噛んで食べて脳の働きを活発にし、全身の活性化につなげましょう。はっきり発音することを心がけたり顔全体で豊かな表情をつくることに取り組むなど、楽しいコミュニケーションをとることも機能低下を予防することに役立ちます。

★よく噛むこと、口をしっかり開けて話すなどを心がけましょう



目指せ  
8020！

65歳

40歳

30歳

18歳

7歳

0歳

妊娠期

### 歯科医師からのアドバイス（大人）

働く世代は忙しさから定期検診を受けたり治療に通う時間がとりづらいのですが、歯が痛くなってからだとかなり悪くなってしまい、治療が困難なこともあります。自分の生活環境に合った歯科を見つけ、早めの受診を心がけ、検診の時間を確保してほしいです。

高齢になると、唾液が出にくくなり、唾液による免疫力も低下します。そのことでむし歯リスクが一気に高くなります。入れ歯も合わなくなり、咬み合わせが悪くなってしまいます。

両耳の下に指を当てくるくる回す唾液腺マッサージで唾液腺を鍛えたり、ものをよく噛むことを心がけましょう。

川西市歯科医師会  
理事 西田 真吾さん



### 河崎 真衣子さん、充良さん（4年生）

「忙しい朝でも歯磨きチェック、仕上げ磨きをしています。」と話す真衣子さん。

「小学生になると、きちんと磨けているように磨けてないし、手を抜くことを覚える年ごろ。乳歯が抜けた箇所は周りの歯ぐきが痛いので自分ではなかなか磨けなかったりもします。磨くのが苦手な箇所も、毎日見ているとわかってきますね。

普段から定期検診を受けているので、フロスや歯間ブラシを使ったケアの方法もそこで学んでいます。子ども自身が歯みがき習慣をしっかり身につけた大人になってほしいので、これからも子どもの歯を守ってあげられるよう、親子で一緒に取り組んでいきたいです！」



仕上げ磨きも  
毎日しています

### 歯科医師からのアドバイス（子ども）

子どもの歯（乳歯）は生え代わるのでむし歯になっても大丈夫と思いがちです。しかし、乳歯にむし歯があると口腔内環境が悪くなるので大人の歯（永久歯）に生え代わったあと、その永久歯もむし歯になりやすくなるのです。特に、生えただばかりの永久歯はむし歯になりやすいので注意が必要です。永久歯のなかで最初に生える6歳臼歯は奥歯で磨きにくいのですが、しっかり磨くよう心がけましょう。親が必ず仕上げ磨きをすることも大切です。子どもが自分一人ですっきりと磨くことができるようになる10歳頃まで行うのが理想的です。

子どもがこれから一生使う「歯」のことをみんなで守っていきましょう。

川西市歯科医師会  
理事 島田 徳一さん



### 歯みがきをするときは・・・

「歯みがき剤をたっぷりつけて、力を込めてゴシゴシ磨いて、2～3分で終わって、口の中すっきり!!」そんな磨き方していませんか？それでは汚れがしっかり落とせていませんよ!!

歯みがきは1カ所につき12～13秒ずつ、全体で10分以上かけて磨き、磨き残しのないように歯の端から順番に磨く「一筆書き磨き」などを心がけましょう。

フロス、歯間ブラシなどの道具はおまけではなく、歯ブラシと同じく重要なもの。毎日しっかりこれらの道具も使いましょう。ただし、歯間ブラシのサイズ調整や使い方を知らないままだと歯ぐきを傷つけるリスクもあります。現在の自分に合ったブラッシングの仕方を知るためにも定期検診を受けましょう。



▲フロス、糸ようじ



▲チェックミラー、歯間ブラシ



歯科相談

**歯科相談!!**  
2カ月に1回（奇数月）保健センターで実施しています。  
「どうに聞いたらいいかわからなく」といなど、口腔内のことについて気軽に相談してください。歯科医師が相談に答えます。  
※開催日は「広報いながわ」22ページ健康づくり「保健だより」でお知らせします。

## 歯科相談!!

## 「オーラルフレイル」って聞いたことありますか？

「話しにくい」「むせやすい」「噛めない食品が増えた」など、「些細な口の機能の衰え」のことを「オーラルフレイル」といいます。この状態を放置していると、よく噛めないことから食欲の低下や栄養状態の悪化、体力・気力の低下、要介護や認知症へと進行しやすくなる、などといった症状につながります。

高齢になるほど、より注意することが必要ですが、噛むこと・食べることを身につける乳幼児期からの食べ方次第ではその衰えが子どもの時期から始まることもあるようです。噛むこと、飲み込むことは歯や顎だけでなく、舌や唇など口周りの筋力も必要なので、日頃から口の筋力アップトレーニングなどを行いましょう。オーラルフレイルは早めに気づき適切な対応をすることで回復することができます。些細な症状を見落とさないよう注意しましょう。

気になることがあれば  
ぜひ気軽に相談を!!



歯科相談  
川西市歯科医師会  
副会長 松浦 孝治さん

## 妊婦歯科検診!!

これからの自分の歯のために、生まれてくる子どものためにも必ず受診しましょう!  
▼対象 妊婦健康診査助成申請された妊婦  
▼検診場所 川西市歯科医師会会員医療機関  
▼受診方法 実施歯科医療機関に事前に電話予約をして受診



**妊婦歯科検診をおススメします**  
産後、歯ぐきの痛みがひどく、一週間で我慢できず歯科医院で受診し治療をしたという安田さん。原因はホルモンバランスのくずれから歯ぐきにばい菌が入ったことだったそうです。「改めて日頃からの口腔ケアの重要性を認識しました。妊婦歯科検診はそのことを意識するきっかけにもなります。これから出産されるみなさんには、必ず受診することをオススメします!」



安田 菜美さん

家族で歯みがき  
頑張るぞ!

**歯の健康から毎日の元気を**  
町が目指す、「健康長寿のまち」に欠かすことのできない、歯と口の健康への取り組み。8020運動やオーラルフレイルという考え方の周知にも力を入れることで、健康寿命の延伸にも力を入れています。  
80歳を過ぎても20本以上自分の歯を保つことを目標に、子どものころから口の健康に対して意識を高める取り組みを行うことで、中年期に起こりやすい歯周病の予防や、全身の健康維持にもつながります。

「よく噛んで食べる」、「食後の歯みがきを徹底する」、「むし歯の元となる糖分はほどほどに」など、日々の生活の中でできることを続け、「8020」を目標に、一生自分の歯を使って食べることや口の健康を目指しましょう。  
食べ物をつつとおしく食べたり、人と楽しくおしゃべりをしたりと、歯の健康の先には「より豊かな暮らし」が待っています。  
「歯と口の健康」を意識することで「歯の寿命」と「健康寿命」を伸ばし、いきいきとした毎日を送りましょう!

## 歯の健康を 手に入れよう 無料歯科検診



町では、みなさんが歯と口の健康を手に入れるきっかけとなるための無料検診を行っています。普段からケアに気をつけている人も、なかなか検診に行く機会がない人もぜひ受診しましょう。



## 成人歯科検診!!

日頃の歯みがきの仕方や歯石、歯周病の有無など歯とお口の中の健康チェック!!

### ▼内容

歯周病の状態、むし歯・入れ歯・歯並びや噛み合わせ・清掃状態・軟組織・顎関節の状態などをチェック

### ▼対象

満20歳以上  
50・55・60・65・70・75・80歳

**New!**  
75・80歳の人は  
今年度から対象  
となりました!

### ▼受診期間

受診券が届いてから翌年の誕生日の前日まで

### ▼検診場所

川西市歯科医師会会員医療機関

※検診当日に歯科治療はできません。また、精密検査や歯石除去など治療が必要となった場合は後日受診が必要（医療保険適用）

詳細は町ホームページまたは健康づくり年間予定表



## 無料歯科検診!!

年に2回、歯科啓発事業を無料で実施しています。大人も子どももOK!ぜひ受診を!

### Check!

10ページ  
6月4日  
むし歯予防デー  
猪名川健康福祉まつり  
▼とき 6月4日(日)  
▼ところ 文化体育館  
※検診の結果、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人を敬老会で表彰(8020表彰)



いい歯の日  
11月8日

いいながわまつり

▼とき 11月3日(祝・金)  
▼ところ 文化体育館・生涯学習センターなど

## 8020運動とは (ハチ・マル・ニイ・マル)

平成元年から厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳を過ぎても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

す。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるために健康な歯を保ち、「8020」を目指しましょう!



## ていねいな歯みがきを習慣に

昨年の8020表彰で受賞された吉見さん。8年連続の表彰です。「子どもの頃から歯は丈夫なほうでしたが、30才を過ぎる頃から仕事の関係で地方勤務が一段と多くなり歯の手入れは今まで以上に重要さを感じ、気をつけるようになりました。」  
朝起きた時から寝るまで3回は、確実に歯みがきをお願いします。多い時には、4回も歯ブラシを持つこともあります。



吉見 二郎さん

常に口の中をキレイにしておくことを心がけていて、一日の生活のリズムの中に歯みがきをするいい習慣ができています。いつまでも続けていきたいと思っています。」

