

6月4日～10日は歯と口の健康週間

# いつまでも自分の口で食べるために



長寿社会を迎え、生涯、自分の口でおいしく食べることがQOL(生活の質)を高め、自分らしくいきいきと生活することにつながります。神戸市では、「こうべ歯と口の健康づくりプラン(第2次)」を策定し、妊娠期から高齢期までそれぞれのライフステージに応じた歯と口の健康づくりをすすめています。

**妊娠期** 乳歯は胎児期につくられます。妊娠期には、バランスのよい食生活が大切です。妊婦の方は、つわりなどの影響で歯みがきや食事が不規則になり、むし歯や歯肉炎になりやすいので、安定期(16～20週頃)に妊婦歯科健診を受診し、必要な治療は安定期(16～27週)にすませましょう。

**乳幼児期** (0～5歳) 子どもが顎や口の成長に合わせて食べる機能を獲得し、味覚を形成する時期です。歯を守り、かむ・話すなど口の機能を育てることを意識しましょう。規則正しい食生活や仕上げみがき、フッ化物の利用などで、むし歯予防に努めてください。

**学齢期** (6～17歳) 生涯の歯と口の健康づくりの基盤となる重要な時期です。顎が成長して乳歯から永久歯にはえかわり、14歳ごろには永久歯の歯並びが完成します。はえかわり時期はかみづらく汚れが残りやすいことから、むし歯や思春期性歯肉炎には要注意です。学校での歯科健診で要治療と診断されたら、すぐに受診を。

**若年期** (18～39歳) 定期的な歯科健診の機会が減り、歯と口への意識やケアが不十分になりやすい時期です。歯みがきや歯間清掃用具の使用、歯科診療所での定期的な歯石除去などで歯周病を予防し歯と口の健康を維持しましょう。よくかんで食べるとメタボリックシンドロームの予防にもなります。

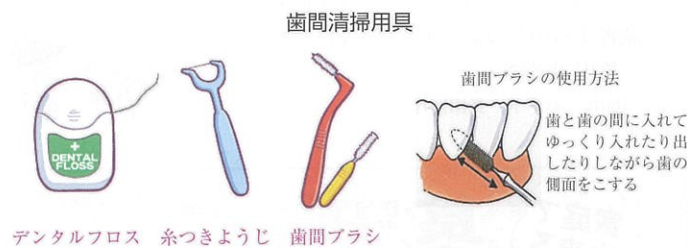
**壮年期** (40～64歳) 仕事などで忙しくて生活習慣が乱れやすく、歯と口の健康への意識が薄れがちな時期です。若年期にひき続き、歯みがき、歯間清掃用具の使用、定期的な歯石除去などで歯周病を予防し歯の喪失を防ぎましょう。よくかんで健康増進に努めてください。40歳・50歳では歯周病検診を活用しましょう。

**高齢期** (65歳以上) 加齢に伴う唾液の減少などから、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。歯の喪失などで口腔機能が低下すると、誤嚥や窒息の原因になり健康にも影響します。歯みがきなどの自己管理や定期的な受診で歯の喪失を防ぎましょう。よくかむと脳が刺激され認知症予防につながります。

すべてのライフステージで  
気を付けること

□「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的を受診する  
日常的なセルフケア(歯みがきなど)とかかりつけ歯科医による定期的なプロフェッショナルケア(歯石除去など)により、むし歯と歯周病を予防し自分の歯を残すことに努めましょう。定期的な受診は歯科疾患の予防や口腔機能の維持につながります。

□歯垢をとる  
むし歯や歯周病の原因は、細菌の集合体である歯垢(プラーク)です。歯ブラシや歯間清掃用具などで取り除きましょう。



デンタルフロス 糸つきようじ 歯間ブラシ

□フッ化物を利用する  
むし歯予防には、フッ化物で歯質を強化することが、最も効果的です。フッ化物洗口・塗布やフッ化物配合歯みがき剤を利用しましょう。

フッ化物の利用方法		
種類	予防効果	実施方法
フッ化物洗口	40～60%	フッ化物溶液で口をすすぐ方法。うがいができる4歳頃から可能。保育所・幼稚園・学校など集団で行うと効果的。
フッ化物塗布	30～40%	塗布薬を歯に塗る方法。リスクに応じて、1歳頃から定期的に年2～4回の塗布を行う。
フッ化物配合歯みがき剤	20～30%	歯をみがく時、フッ化物配合歯みがき剤を1日2回以上使うと、むし歯予防効果がある。スーパー・薬局などで購入可能。

## □噛ミング30(カミングサンマル)

ひと口30回以上かむことや、食べたものを飲み込むまでに30回程度はかむくらいの硬さの食品を選ぶことを提唱する運動です。よくかむと、唾液が分泌し消化吸収が促進され、満腹中枢を刺激するので肥満予防になり、脳の働きが活発になり認知症予防にもつながります。



## □たばこを吸わない

喫煙は、歯周病を悪化させる最大の要因で、口腔がんを含むがんや循環器疾患などの危険因子でもあります。受動喫煙にも気を付けましょう。



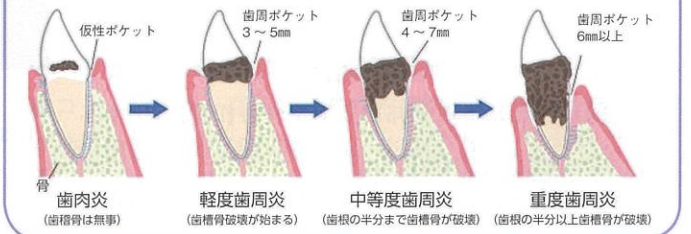
## 歯周病とは？

歯周病菌による感染症で、歯肉や歯を支える骨など、歯の周囲組織に炎症が起こります。炎症の程度に応じて、歯肉炎と歯周炎に分けられます。

**歯肉炎** 歯肉に炎症が起こり、赤く腫れて出血しやすい状態。骨の破壊はみられません。

**歯周炎** 歯を支える骨が破壊され、歯と歯肉の間に歯周ポケット(溝)ができます。歯周ポケットは細菌の温床となり骨をさらに破壊し、歯がグラグラしてやがて抜けます。

歯周病の進行



むし歯や歯周病を予防して口の機能を維持すると、健康寿命を延ばすことにつながります。  
「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的を受診しましょう。