

「歯とからだ」

二度と手に入らない宝物、 その大切さを見直す。

歯医者に通うって少し抵抗がある。

きちんと歯みがきできているし、

痛みを感じないから大丈夫ー。

でも、本当に大丈夫なのでしょうか。

歯の健康がからだに与える影響の研究が進み注目されています。

1度生え替わった歯は、

失えば二度と手に入りません。

「歯科医院に通ったことがない」の自慢は時代遅れ。

自己流で歯を磨くだけではなく、

ときには専門医の目で診てもらおうことが大切です。

あなただけの大切な宝物。

今一度、見直してみませんか？



自覚症状がないから、怖い

日本人が歯を失う原因第1位の歯周病。30歳代の約8割がかかっているともいわれています。この病気は、自覚症状がほとんどないまま進行するところが怖いところ。

痛みはなくても、専門医の目で診てもらい自分の歯の健康状態を知ることが大切です。

【歯周疾患検診集計(平成31年度)】

異常なし11・5%	市内検診受診者のうち、約9割に異常あり	
	要精検51.6%	要指導36.9%

歯みがきだけでは不十分



宇和島歯科医師会
会長 竹内歯科 院長

歯周病は生活習慣病の原因にもなり、歯を失ってしまつては、咬むことによる脳の刺激が減り認知症のリスクが高まるなど、歯の健康はからだの健康に大きく影響します。そのため最近では、治療のためではなく予防のために歯科医院に通うことを勧めています。

どれだけ上手に歯磨きができて、100%十分に磨ける人はいません。歯ブラシでは取り切れない汚れを放置したままにしておくと、歯周病の原因となります。歯周病は自覚症状がないため放置する人も多く、気が付いたときには手遅れだったケースも少なくありません。そうならないためにも、定期的に専門医の目で診てもらうことが大切です。歯科医院に毎月通う必要はありません。まずは無料の歯周疾患検診などを利用するなど、通うきっかけをもち、無理のない頻度で通い続けてみることをおすすめします。



歯みがきのポイント

◆ 歯と歯の間が大切

歯と歯の間の清掃に使う歯間ブラシやデンタルフロスは、歯ブラシと併用すると効果的です。



◆ 交換時期

毛先が広がってからの交換では遅いです。毛先が広がらなくても1ヵ月程度で交換を検討しましょう。



◆ 硬さ選びに注意

硬めの歯ブラシは刺激が強く、少しの時間の歯みがきでも達成感があり、十分に磨けない原因につながります。



◆ 鉛筆持ちで

歯ブラシは鉛筆と同じように持ち、やさしく磨きます。力が入りにくいので力強く磨けませんが、それが効果的。



後回しではなく

歯や口の中の状況は人それぞれに違いがあり、年代によっても口の健康管理の方法が異なります。自分にあった歯の健康管理法を知るためにも、歯周疾患検診で自分だけのブラッシングを身に付けてください。



県歯科衛生士会地域保健委員 西蔭 さん

ついつい後回しになりがち

西蔭さんは、県歯科衛生士会地域保健委員として、子どもから高齢者までの歯や口の健康維持に関する啓発活動を行っています。

私たちは口の中のケアにもっと意識を持つべきだと話す西蔭さん。歯医者に通うことに対して、「痛いところがないのに通うのは申し訳ない」とか、「歯石をとるだけでは悪い気がする」と考える人が中にはいます。からだの健康もそうだけれど手遅れになってはいけない。痛みを感じる前から定期的に自分の健康状態を把握することが必要です。

歯の健康はついつい後回しになってしまいがちと話す西蔭さん。平成30年7月豪雨の時に痛感したそうです。発災後、西蔭さんたち歯科衛生士のメンバーは避難所などを訪問し避難者の口の衛生管理の支援に携わりました。自宅が被災し生活用品を失い、さらには水も出ない状況。食料や水は優先順位が高いけれど、口の中の衛生管理は少しおろそかになっていく人も多かったと話します。

日常生活でも同じことが言えると西蔭さんは話します。歯みがきは時間がなかったらサボってしまったり、夜眠たかったらついサボってしまったりとついつい後回しになってしまいます。

歯は一生の宝物。自分にあつた磨き方を知ることが大切

定期的な歯科検診では、悪いところがないかの検診を行います。丁寧に磨いているつもりでも、意外と見落としがちな磨き落としはどうしてもあります。また、1人ひとり違う口に合わせたブラッシング方法など、毎日のセルフケアのアドバイスや歯医者で行うことができる専門的なケアを受けることができます。このような検診の機会をうまく使って歯とからだの健康を維持していきましょう。

◆ 災害備蓄に歯みがきセットも

災害時持出し袋には、歯ブラシやデンタルフロスなど、普段から使っている歯みがきセットも忘れずに入れておきましょう。



ライフステージに合わせた歯科検診

■ 1歳6か月・2歳・3歳児歯科健康診査

<無料>

子どもの虫歯は、歯磨きが1人でもできるようになる3歳前後にかかる子どもが多くいます。日程は個人通知しますので、忘れずに受診してください。

■ 妊婦歯科健診

<無料>

妊娠中はホルモンのバランスの変化などで虫歯や歯周病になりやすい時期です。歯周病などの炎症によって、早産や低出生体重児などのリスクが高まると言われています。市内指定医療機関で1回受診することができます。【持参物】母子健康手帳、妊婦歯科健康診査受診表

■ 歯周疾患検診

<無料>

市市委託医療機関で、歯周疾患検診を受けます(1人1回)

【対 象】市内に住む19～74歳

※すでに歯科医院で治療中の人、妊娠中の人
は対象外です。6月から、対象年齢が19歳
以上に拡充されます。

【期 間】6月1日(月)～令和3年2月27日(土)

【申 込】広報6月号でお知らせします。

■ 後期高齢者の歯科口腔健診

<無料>

75歳以上の後期高齢者医療被保険者を対象に歯科口腔健診が受診できます。申込方法については、広報6月号でお知らせします。

※病院または診療所に6ヵ月以上入院している人、障害者支援施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設などへ入所・入居している人は対象外です。

【内 容】問診、歯の状態(噛み合わせや咬む力の確認)、口腔機能評価(舌・嚥下・口腔の状態)、歯肉の状況

【期 間】6月1日(月)～令和3年2月28日(日)

※新型コロナウイルス感染拡大により、実施内容変更や中止となる場合があります。

【問合先】保険健康課母子保健係

Interview

中村さん

外に出る前は必ず歯
みがき



中村家では家族で歯の健康に取り組んでいます。中村家の決まりは、外出前の「靴下をはいた後は歯をみがく」です。寝る前だけではなく、日中も歯みがきを習慣づけるため、学校や遊びに行くときなど、外に出る前は必ず歯を磨く決まりとしています。歯を磨かなければ遊びに出られないため、子どもたちは欠かさず歯みがきをします。そのおかげもあり、きょうだいそろって虫歯知らず。昨年7月には、「親と子のよい歯のコンクール」で優秀賞に輝くなど、家族皆で歯の健康に取り組んでいます。

上月さん

大好きなちりめんを
いつまでも食べたい



好き嫌いをせずに食べることを楽しんでます。歯がなければ、好きなものも食べられません。89歳になりましたが、未だ27本の歯を保っています。

乾燥させて硬くなったちりめんが大好きなので、食卓には毎日ちりめんが並んでいます。大好物のちりめんには、カルシウムが含まれているため歯が丈夫になったのかも…。

そのおかげか昨年には、80歳を超えて20本以上の歯を保っている人が選ばれる「元気歯つらつコンクール」で優秀賞をいただきました。

好きなものを食べ続けるために、いつまでも歯を大切にしたいと思います。