

# 「歯と口の健康」は、生涯を通じたケアが大切です

歯と口の健康は、自分と家族で行う「セルフケア」だけでなく、歯科医師や歯科衛生士による「プロケア」が大切です。また、子どもや若い世代は「むし歯予防」、働き盛り以降の世代は「歯周病予防」など、年代に応じた予防が重要となります。

こくう  
口腔ケアのプロに  
聞いてきました!

現代の口腔ケアは、むし歯になってから歯医者さんに行く「治療」から、むし歯を防いだり歯周病の進行を抑える「予防」に意識を変える取り組みが進められています。予防に向けて、どんなところに気をつけたらいいか、経験豊富な歯科医師に聞きました。

## 乳幼児や子どもは? / むし歯にならない生活習慣は「一生モノ」



板家小児歯科医院  
板家 隆 先生

リンゴとリンゴジュースのうち、虫歯になりやすいのは、ジュースです。糖分が歯に残って酸化し、むし歯菌が活動しやすくなるからです。市の1歳6か月児健診で早くも2%強の子どもにむし歯が確認できますが、保護者がジュース類を与えているケースが目立ちます。また、スポーツドリンクによる中学・高校生の「部活むし歯」も増えています。

保護者の皆さんにお願いしたいのは、お子さんにむし歯になりにくい生活習慣を身に付けさせることです。朝晩の歯磨きに加え、だらだら食べたり飲んだりしない、フッ化物入りの歯磨き剤を使うなど、むし歯の原因を遠ざけながら強い歯をつくるのが肝心です。早いうちに身に付けた生活習慣が、生涯にわたって歯を守ってくれます。

### 〈乳幼児向け口腔ケア〉歯磨きワンポイント

イラスト:Yuriko R.

#### 歯ブラシ

**歯ブラシの選び方**  
ブラシの大きさが子どもの人さし指の第一関節(前歯2本の幅くらい)

**歯ブラシの持ち方**  
えんぴつを持つように

#### むし歯になりやすいところ

● 歯と歯ぐきの境目 ● 歯と歯の間  
● 奥歯のかみ合わせ

#### 保護者による仕上げ磨きの方法

##### 前歯の磨き方

上唇小帯(上唇と歯茎をつなぐすじ)を指で守って磨きましょう。

歯ブラシは小刻みに動かしましょう。

##### 奥歯の磨き方

指で頬の内側を広げ、よく見て、かみ合わせにしっかり歯ブラシを当てましょう。

## 大人は? / 歯周病ケアは20代のうちから!



ふるいち歯科クリニック  
古市 卓也 先生

成人が歯を失う原因の多くが歯周病であり、気づいてからでは遅いのが歯周病対策。あるシニア層向けの雑誌の「人生で強く後悔していることは?」という読者アンケートでは、「若い時から歯をケアしておけば...」が1位だったとか。歯周病の影響が顕著になるのは40歳前後からですが、ぜひ20代、30代のうちに歯医者さんに通い、頼りになる歯科衛生士さんを見つけてください。そして40代以降は信頼できる「かかりつけ歯科医」のもとで、3カ月~半年に一度のペースで定期健診を。また、年齢を重ねても、歯と口の健康を保つことで、かむ力や飲み込む力、口のうるおいを維持し、フレイル(虚弱)にもつながる「オーラルフレイル(お口の機能低下)や誤嚥性肺炎を予防しましょう。まずは、ワンコイン(500円)のできる「歯周病検診(下記④参照)」の受診を!

### 〈大人向け口腔ケア〉歯周病予防のための歯磨き

#### 歯と歯の間・歯の根もと

歯と歯の間や、歯の根もとに、歯ブラシの毛先がピッタリと当たるように、毛先を斜めに当て、小さく動かします。

#### 歯と歯の間の清掃

デンタルフロスや歯間ブラシは、歯肉を傷つけないように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れ、汚れを取ります。

### 〈大人向け口腔ケア〉入れ歯の手入れ

#### しっかり磨いてほしいところ

金属部分  
人工歯のつけ根  
粘膜面(入れ歯の裏側で粘膜と接するところ)

歯が抜けているところに歯ブラシを入れて、両側の歯も磨きましょう。

#### 管理の仕方

専用の洗浄剤につけるだけでは汚れは落ちません。流水で洗きましょう。

はずした入れ歯は、乾燥を防ぐため、水を入れた容器で保管しましょう。

## 歯科健(検)診に行きましょう

市では、生涯を通じて「自分の歯」を守るためのサポートを行っています。

### ① 1歳6か月・3歳児歯科健診 無料

対満1歳6か月から満2歳になる前日までの幼児と満3歳から満4歳になる前日までの幼児。母子健康手帳が必要。希望者はフッ化物塗布(※)もできます。  
※フッ化物塗布…歯の表面に直接フッ化物を塗ることで、むし歯を予防する方法。

### ② 親子歯科健診

対1歳6か月児歯科健診を受けた子の保護者。母子健康手帳が必要。  
料400円(生活保護受給者は無料)。

### ③ 妊産婦歯科健診 無料

対妊娠中~産後1年以内の妊産婦。妊婦健診手帳が必要。

### ④ 歯周病検診

対40・50・60・70歳。市から郵送される受診券(はがき)が必要。  
料500円(70歳と生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料)。



①~④の共通 市内の登録歯科医療機関で、保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

### 小・中学校での取り組みについて

小・中学校では、毎年、全学年の児童生徒を対象に、歯科検診を行うほか、小学校では、小学2・3年生の希望者を対象に、年2回、各学校でフッ化物塗布を行うなど、むし歯予防に取り組んでいます。

また、現在、教育委員会では、歯科医師会や学校関係者からなる「学校における歯と口の健康づくり懇話会」を立ち上げ、児童生徒の歯と口の健康づくりに関する取り組みについて検討を進めています。

☎教育委員会学校保健課 ☎582・2381へ。

この特集に関するお問い合わせ 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018