

いつまでも 歯と口を健康に!

6月4日～10日は
歯と口の
健康週間

問 健康づくり推進課☎内線1742、1746 医療年金課☎内線1728

歯と口の健康づくりは、むし歯や歯周病予防だけでなく、生活習慣病の予防など、健康でいるために欠かせないものです。昨今では新型コロナウイルス感染症の影響でマスク生活が長引き、人と接する機会が減ることで、歯と口の健康にも大きな影響が出ています。6月4日～10日の「歯と口の健康週間」を機に、改めて自分や家族の歯のケアなどについて考えてみませんか。



健康な暮らしに欠かせない、大切な歯

歯と口は、私たちの健康と深く関わっています。働きはさまざままで、健康的な生活をするうえで欠かせないものばかりです。

歯と口の役割

生きるために
食べる

よく噛むことで
肥満防止

いきいきと
した表情を
つくる

脳を刺激して
活性化し、
認知症予防

はっきりと
した発音で
話す

だ液の分泌
により全身に
健康効果

目指そう! 「8020・6424」

「8020」とは、「80歳で20本以上の歯を保つ」という意味で、20本の歯があるとしたいという

ものが噛めると言われていますので、「生涯自分の歯で噛む」ことを目指します。

「6424」とは、「64歳で24本

以上の歯を保つ」と「むし歯に

ない」の2つの意味を持つ、茨城県独自の歯科保健のキャッチフレーズです。

USHIKU★歯★Info

令和3年度末に81歳になる後期高齢者歯科健康診査受診者(119人)の自分の歯保持数は平均21.3本でした。

USHIKU★歯★Info

「うしく健康プラン21(第3次)」(令和4年3月策定)では、皆さんが自分らしく生涯を過ごせるよう、さまざまな健康づくりを進めています。その中で「歯科保健の推進」について計画的に取り組んでいます。

＼4点以上で危険性が高い?!／

オーラルフレイルセルフチェック表

チェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が減った	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1
合計の点数が…		
●0～2点→オールフレイルの危険性は低い		
●3点→危険性あり ●4点以上→危険性が高い		

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

オーラルフレイル 予防のために

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 2 口の“ささいな衰え”に気を付けましょう
- 3 バランスの取れた食事を摂りましょう

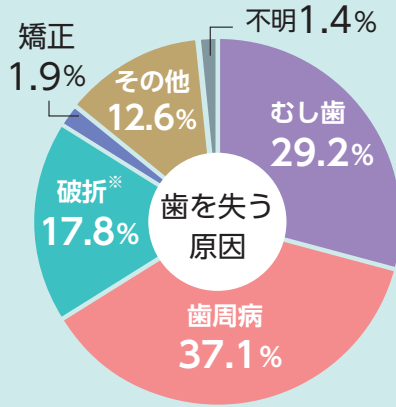
オーラルフレイルを予防して
生涯自分の歯で食べよう



オーラルフレイルとは、Oral(口)とFrailty(虚弱)を組み合わせた造語で「口の虚弱」です。口の些細な衰えに気づかずにいると、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖が起ります。

歯を失う原因の多くが「むし歯」と「歯周病」

歯を失う二大原因が「むし歯」と「歯周病」です。一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いのですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。むし歯や歯周病は身近な病気にもかかわらず、初期は痛みがないことから放置している方もいるのではないのでしょうか。毎日のセルフケアに加え、定期的な歯科検診が重要です。



※破折…歯の表面や根本が欠けたり折れたりすること

USHIKU★歯★Info

定期的に歯科検診を受けている人の割合

- 現状値(令和2年度) …31.6%
 - 目標値(令和8年度) …35.0%
- (「うしく健康プラン21」(第3次)より)



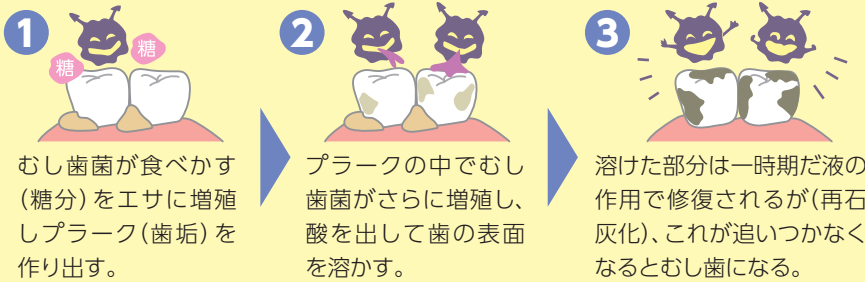
出典：厚生労働省 e-ヘルスネット 「歯の喪失の原因」より

むし歯

学校健診で幅広い年齢の子どもたちに最も多い疾病がむし歯です。20歳以上の9割以上がむし歯の罹患経験があり、近年は高齢者のむし歯も増加しています。

むし歯ってどんな病気？▶▶▶▶▶

口の中のむし歯菌から吐き出された酸によって歯が溶けた状態を言います。



USHIKU★歯★Info

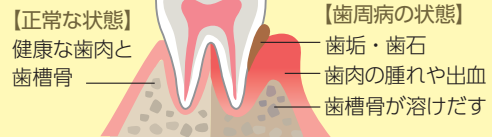
- むし歯のない子どもの割合
 幼児集団健診の結果(令和2年度)
- 1歳6カ月児…99.4%
 - 3歳児 ……88.8%
- ※むし歯のない子どもは増えています。
 (「うしく健康プラン21」(第3次)より)

歯周病

30歳以上の約8割がかかっているといわれています。軽度の場合、症状がないため、気づいた時には症状が重くなっていることもあります。さらに、歯周病菌が全身の病気と深い関連があることがわかってきています。

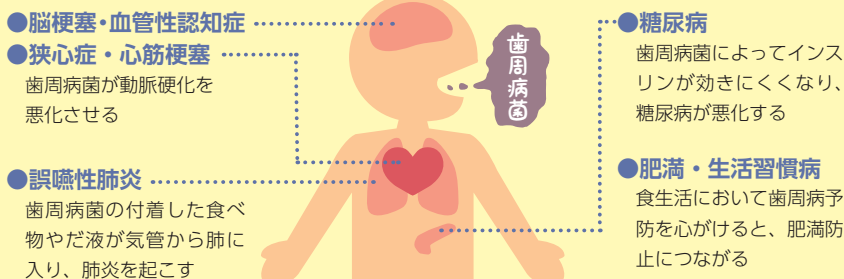
歯周病ってどんな病気？▶▶▶▶▶

歯と歯ぐき(歯肉)のすきま(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。



歯周病は全身の健康に影響を及ぼす▶▶▶▶▶

歯周病が悪化すると、歯周病菌や炎症物質が歯ぐきから血液中に入り込み、全身をめぐるります。その結果、体のさまざまな場所で病気を引き起こしたり、悪化させたりすることもあります。



USHIKU★歯★Info

- 30〜70歳までの節目年齢を向かえる方を対象に「歯周病検診」(4ページ参照)を実施しています。
- 検診受診率…11.5%
 - 年齢別受診率…30歳で10.4%、最も高い70歳で14.3%
- ※10年に一度の機会を有効にご利用ください。

予防やケア方法は次ページへ!

歯と口の ケア方法

むし歯や歯周病などにならないで、いつまでも自分の歯で噛める力を維持するため、口腔ケアや予防のポイントをご紹介します。

むし歯・歯周病予防のためのポイント

よく噛んでだ液を出す

だ液には洗浄作用、殺菌・修復効果があります。※口呼吸をすると口が潤ってだ液の洗浄力が低下するので、鼻呼吸をしましょう。

食事は決まった時間に

不規則なだらだら食べはむし歯や歯周病の原因となります。栄養バランスの取れた食事と心身の健康を保ちましょう。

歯みがきは毎食後+寝る前

むし歯や歯周病予防の基本は歯みがきです。特に就寝前は丁寧に。また、正しい歯みがき方法を身に付け、ブラーク(歯垢)を取り除きましょう。

たばこを吸わない

喫煙は歯周病の大きな原因です。たばこを吸う人は、吸わない人の2~5倍が歯周病になりやすいと言われています。

疲労やストレスをためない

ストレスが溜まるとだ液が減り、むし歯が得意な口内環境になります。解消法を見つけ、規則正しい生活を心がけましょう。

定期的な歯科検診を

歯周病は痛みなどの自覚症状が少ないため、放置しがちです。半年~1年に1回は受診しましょう。

正しい歯みがきの方法をマスターしよう

① 歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つような形で、力を入れすぎに注意して軽く持つ。



② 歯ブラシのあて方

表側...歯ブラシを直角に、歯と歯茎の境目を含めてあてる



裏側...歯ブラシを歯と歯茎の境目に45度の角度であてる



③ 歯ブラシの動かし方

10~20回程度細かく「振動させる」ように動かす。



★磨き残しやすいところに注意!
歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の噛み合わせ面の溝、前歯の裏など

USHIKU★歯★Info

1日2回以上、歯磨き・口腔の手入れをしている人の割合

■現状値(令和2年度)

...74.9%

■目標値(令和8年度)

...78.0%

※手入れをしている人の割合は増えています。

(「うしく健康プラン21」(第3次)より)

牛久市の「歯と口の健康」に関する事業

ぜひご参加ください!

事業名	対象者	内容
歯っぴー相談 健康づくり推進課 ☎内線1746	1歳・2歳のお誕生日を迎えたお子さん ※対象となる方には案内を送付しています。	お子さんの成長確認と歯科衛生士による歯みがき相談を個別に行います。 ※事前予約制。保健センターにお問い合わせください。
子育て相談 健康づくり推進課 ☎内線1746	お子さんの子育てについて相談したい方	主に就学前までのお子さんのお口のケアや栄養管理等に関する子育ての相談に、保健師・栄養士・歯科衛生士が応じます。当日は歯科衛生士によるブラッシング指導を受けることができます。 ※事前予約制。保健センターにお問い合わせください。
歯周病検診 健康づくり推進課 ☎内線1742	30・40・50・60・70歳の方(基準日:令和5年3月31日) ※令和4年4月末に対象者へ受診券を送付しています。	市内協力歯科医療機関で、歯と歯肉の状態確認や、お口の衛生管理方法のアドバイス等を行います。 料金:500円 ※受診券をご持参ください。
歯あとふるライフ教室 医療年金課 ☎内線1728	40歳以上の牛久市民	歯周病予防や口腔機能向上の方法について3日間かけて学ぶ教室です。希望者は歯科衛生士から個別にアドバイスを受けることができます。※事前予約制。実施日等の詳細については「広報うしく」、市ホームページでお知らせします。

定期的な
歯科受診を!

歯科医院ではむし歯や歯周病の治療はもちろん歯科検診や歯科相談も行っています
専門家による口腔ケアとセルフケアで、大切な自分の歯を守ってきましょう