

# あなたの歯は大丈夫？

歯や食習慣について考えよう

心と体の健康を保ち、豊かな人生を送るためには、むし歯のない健康な歯で楽しく食事をするのが大切です。六月四日から十日の「むし歯予防週間」の間に、歯の健康や自分の食習慣を振り返ってみませんか。

健康推進課母子保健担当 ☎5311



## 健康な歯は生涯の宝物



大崎歯科医師会 生涯歯科保健推進担当  
前原 雄二 先生

平成 23 年度、大崎市の 3 歳児のむし歯保有率と 12 歳児のむし歯保有率が全国最悪の状態であり、成人期においても残存歯数が全国と比べて下回っているという大変ショッキングなデータが出ました。

この状態から脱却するために、大崎市（それぞれのライフステージを担当する健康推進課、子育て支援課、教育委員会、高齢介護課）と歯科医師会が協働して生涯歯科保健推進活動を始めました。

これから生まれてくる子どもが 80 歳になった時、健全な歯で噛むことで生活習慣病や認知症になることもなく「大崎市に生まれてよかったなあ」と実感できるように生涯歯科保健推進活動を進めていきたいと思ひます。

### 第 36 回 健康な口腔をめざして 「虫歯予防キャンペーン」

日時 6月2日(日) 10時～13時  
場所 ヨークベニマル古川南店  
内容 歯科相談、歯科健診、歯磨き指導、フッ化物洗口（先着 300 人）など  
主催 大崎歯科医師会 ☎91-0305

- 率は、全国で二番目に高く、むし歯と肥満に関係があることが読み取れます。（図②③）
- ① 幼児期から健康な歯を保ち、健康な体で生活するために、次のことを実行して望ましい生活習慣と食習慣を身に付けましょう。
- ② 早寝・早起きで生活リズムを整える
- ③ 一日三回、バランスよくしっかりと食事をする
- ④ おやつをとる時間と量を決め、甘いお菓子や飲み物を控える

- ④ 水分補給で飲むものは水やお茶にする
- ⑤ 歯磨きを習慣づけ、寝る前は特に丁寧に歯を磨く
- ◆ 成人期  
成人期は、歯周病と歯の喪失を予防する時期です。歯周病は、四十歳以降急激に増加し、歯を失う大きな原因となります。近年、歯周病は全身のさまざまな病気に影響を及ぼすことがわかってきました。

市民健康調査の結果でも、四十代以降で歯が二十本以上ある人の割合は、全国の平均と比較してどの年代でも下回っています。歯周病は、自覚症状が少なく進行するため、気づいた時には重症化していることが多く、予防や管理をするためには、自分の口腔内の状態を把握することが大切です。

### 歯周病が全身に与える影響

- |         |         |
|---------|---------|
| 誤嚥性肺炎   | 狭心症     |
| 脳梗塞     | 心筋梗塞    |
| 血管性認知症  | 細菌性心内膜炎 |
| 糖尿病     | 関節リウマチ  |
| 早産・低体重児 | パージャー病  |

## カミングおおさきを推進しましょう

「カミングおおさき」は、歯科保健と食育の推進や健康増進のため、一口 30 回以上かむことを目標として作られた「噛ミング 30（かみんぐさんまる）」の地域版キャッチフレーズです。大崎歯科医師会、大崎市食生活改善推進員など関係機関が協力し、かむことの大切さや、効用について広く普及・啓発しています。

さあ、はじめよう！  
よくかんで食べるための 5 か条

- ① 一口 30 回ずつかんで食べる
- ② 右で 10 回、左で 10 回、両方で 10 回、かんで食べる
- ③ 食べ物の形がなくなるまでよくかむ
- ④ 一口食べたらはしを置く
- ⑤ 先の食べ物を飲み込んだら次の物を口に入れる

◆ 幼児期・学童期  
宮城県の平成二十三年度の三歳児むし歯保有者率（図①）は、全国四十七都道府県の中で六番目に高くなっています。

大崎市の平成二十三年度の三歳児むし歯保有者率（図①）は、宮城県内三十五市町村の中で八番目に高くなっています。むし歯保有者率はゆるやかに低下していますが、いまだに宮城県や全国の平均を上回っていて、市内に住んでいる三歳児の約三人に一人がむし歯を保有しています。

幼児期から学童期までは、かむことや食べることで、話すことなどを育成する大切な時期です。食習慣や生活習慣が乱れることによつてむし歯になると、食べ物をよくかめなくなり、よくかめないことで丸飲みや早食いになると、肥満の原因にもなります。

宮城県の平成二十二年度の十二歳児むし歯保有本数は、全国で三番目に多くなっています。また、肥満

