

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯の日」は、いつまでもおいしく、そして楽しく食事を取るために、口の中の健康が永く保てるよう、日本歯科医師会により平成5年に定められました。

いい歯の日を機会に、皆さんも歯と口の健康について考えてみませんか。

問 健康推進課母子保健担当 ☎(23)5311



古川東保育所、三本木ひまわり園、岩出山保育所で「フッ化物洗口モデル事業」が始まりました

市内の3歳児のむし歯有病者率は、国や県の平均を上回る状況が続いているま

す。これまで、歯みがきや食習慣の改善などでむし歯の予防を推進してきましたが、最近の研究によると、歯ブラシでは、奥歯の溝や歯と歯の間の汚れが落としきれないこと、その部分のむし歯予防にはフッ化物が有効であることがわかりました。今年度から市内の子どもたちのむし歯を減らすことを目的に、市内の3カ所の

保育施設で、県のモデル事業として「フッ化物洗口事業」が始まりました。

7・8月、実施施設では、職員研修や東北大学歯学研究科准教授相田潤氏による保護者に向けての講演会を行いました。また、歯科衛生士による子どもたちへの歯みがき指導を行い、医の立ち会いのもとフッ化物洗口を実施しました。

現在、子どもたちは、担任の先生、看護師の指導のもと、毎日、元気にぶくぶくうがいをしています！



鏡を見ながら奥歯が良く見えるように、ほおを引っ張ってみがきます



歯みがき後、さらにフッ化物溶液で30秒間、右に左にぶくぶくうがいをします



歯みがき指導の様子。みんなで熱心に聞き入ります

秋季・市民公開講座

日時 11月9日(日) 10時~12時

場所 大崎口腔保健センター

演題 「歯の病気と全身の病気」
～ホントに怖い歯の病気～

講師 東北大学大学院歯学研究科
口腔病態外科学講座

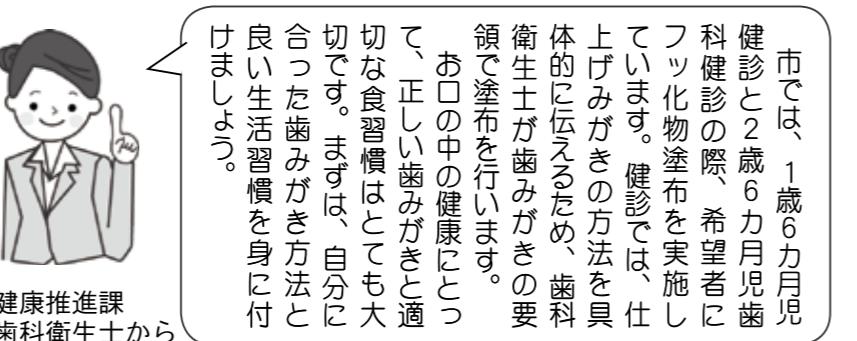
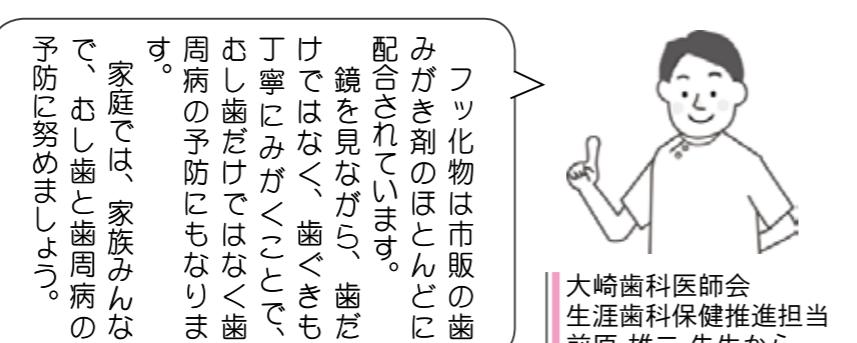
口腔診断学分野講師
飯久保 正弘氏

料金 無料

問 大崎歯科医師会 ☎ 91-0305

普段はなかなか聞けない歯の病気と全身の病気について、楽しく、わかりやすく学べる機会です。

ぜひ、皆さんでご参加ください。

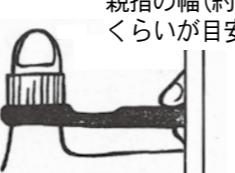


正しい歯みがきの6力条

むし歯予防には、正しい歯みがきが大切です。
正しくみがいて、健康な歯を目指しましょう。

1 適切な歯ブラシの選び方

親指の幅(約2cm)
くらいが目安

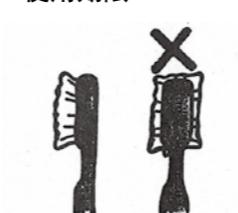


2 正しい歯ブラシの持ち方



毛先が小さめの物を選ぶ

3 適切な歯ブラシの使用期限



1ヶ月を目安に交換する

4 望ましい歯みがき時間



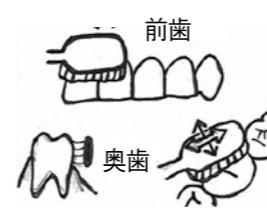
1日1回は10分を目指す

5 望ましい歯みがき回数



食べたらみがく習慣をつける

6 正しい歯のみがき方



歯と歯肉の境目を細かく横みがきする

口の中を清潔に保ち続けることは、健康な生活を送るために欠かせないことです。口の中の健康と、食生活や運動などの生活习惯と密接に関係しているため、乳幼児期からの口の中の健康を保つ取り組みが大切であり、歯科医の指導などから、食事や正しい歯の磨き方などの生活习惯を身につけています。身につけることで、歯科医の指導を積極的に行なうことが求められています。

市内における3歳児の「むし歯有病者率」は、平成19年度の50・9%から、平成25年度には31・4%と大きく減少しました。その要因として「痛くならない」と「かかる」など、歯の健康に対する意識の問題があると考えられます。また、治療に関する情報がかかる」と「歯科治療の優先順位が低い」「治療に時間がかかりました。その要因として「痛くならない」と「かかる」など、歯の健康に対する意識の問題があると考えられます。

市民健康調査では、40歳代以降で歯が20本以上ある人の割合は、いずれの年代でも全国平均を下回る結果となり、調べてみると、20歳代から歯を失っていることが分かりました。その要因として「痛くならない」と「かかる」など、歯の健康に対する意識の問題があると考えられます。また、治療に関する情報がかかる」と「歯科治療の優先順位が低い」「治療に時間がかかりました。その要因として「痛くならない」と「かかる」など、歯の健康に対する意識の問題があると考えられます。

県の平均を上回っています。依然としてむし歯が多い状況にあります。

県の平均を上回っています。依然としてむし歯が多い状況にあります。