

# 11月8日は「いい歯の日」

## くめさせ大崎むし歯がらく

「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。

健康推進課母子保健担当 ☎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ます。これまでの、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



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

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習慣とは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、食事や正しい歯のみがき方などの生活習慣を身につけ、口の中の健康管理を積極的に行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割から、平成25年度には31・4割と大

### 正しい歯みがきの6カ条

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。

- 適切な歯ブラシの選び方  
親指の幅(約2cm)くらいが目安  

- 正しい歯ブラシの持ち方  
鉛筆を持つように持つ  

- 適切な歯ブラシの使用期限  
1カ月を目安に交換する  

- 望ましい歯みがき回数  
1日1回は10分を目指す  

- 望ましい歯みがき回数  
食べたらかみがく習慣をつける  

- 正しい歯のみがき方  
前歯、奥歯、歯と歯肉の境目を細かく横みがきする  


きく減少しましたが、国や県の平均を上回っており、依然としてむし歯が多い状況にあります。

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「痛くならないと受診しない」「歯科治療の優先度が低い」「治療に時間がかかる」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

歯みがきの指導後、子どもに鏡を買ってと言われました。

以来、毎日鏡を見ながら歯をみがいています。

保護者説明会を聞き、安心して参加できました。子どもは、丁寧に歯みがきをするようになりました。

古川東保育所5歳児の保護者の声から

フッ化物は市販の歯みがき剤のほとんどに配合されています。鏡を見ながら、歯だけではなく、歯ぐきも丁寧にみがくことで、むし歯だけではなく歯周病の予防にもなります。

家庭では、家族みんなで、むし歯と歯周病の予防に努めましょう。

大崎歯科医師会生涯歯科保健推進担当 前原 雄二 先生から

市では、1歳6カ月児健診と2歳6カ月児歯科健診の際、希望者にフッ化物塗布を実施しています。健診では、仕上げみがきの方法を具体的に伝えるため、歯科衛生士が歯みがきの要領で塗布を行います。

お口の中の健康にとって、正しい歯みがきと適切な食習慣はとても大切です。まずは、自分に合った歯みがき方法と良い生活習慣を身につけましょう。

健康推進課 歯科衛生士から

### 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  
☎ 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。