

かかりつけ歯科医を持ち、定期的なプロケアを！

自宅で行う歯みがきなどのセルフケアで落とせる歯の汚れは6割程度です。大切な歯を守るため、乳歯が生えそろうタイミングで「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。以後、年に1～2回は器具を使った「プロケア」を行い、歯をきれいに保ちましょう。専門家の口腔ケアや指導を定期的に受けることが歯や口、さらには身体の健康にも大きな効果をもたらします。ここではそんなプロケアの一例を紹介します。



①問診と健診で、日頃のケアや口内の状態を確認します



鏡で見ながら磨くと歯ブラシが当たっている場所がよく分かります

②歯科衛生士による歯みがき指導を行います



③後日、専用の器具を使ったクリーニングを行います

口の中がスツキリ



キラーン

秘書広報課 矢崎

プロケアではこんなことをします

※歯科医院や歯の状態などによって異なります。詳しくはお近くの歯科医院にお問い合わせください。

歯垢・歯石の除去



歯みがきで取りきれない歯垢や歯石をスクレーパーという機械で除去します

清掃・着色落とし



専用の歯磨き剤や機械を使って歯と歯の間や歯と歯肉の境目を丁寧に磨きます

フッ素の塗布



歯の表面にフッ素入りのジェルなどを塗り、歯を強く、汚れを付きにくくします

可児市の歯科健(検)診制度を利用しましょう！



ぎふ・さわやか口腔健診

健康増進課

対象者 後期高齢者医療保険の被保険者
※対象者には随時健診票を送付します。

自己負担金 300円

受診期間 令和4年2月末まで

歯周病検診

健康増進課

対象者 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人(年齢算定基準日=令和4年3月31日)

※対象者には検診票を送付しています。

自己負担金 500円

受診期間 令和4年2月末まで

妊婦歯科健康診査

健康増進課

対象者 妊婦 ※母子健康手帳交付時に健診票を交付します。

自己負担金 500円

受診期間 出産の前日まで

11月8日はいい歯の日 歯と口の健康づくり 健康増進課

健康で長生きするためには歯と口の健康が大切です。歯がたくさん残っている人とそうでない人の歯科以外の医療費を比べると、歯がたくさん残っている人の方が医療費が少ないというデータもあります。今回は歯をたくさん残すためのポイントについて、可児歯科医師会の中井会長に話を伺いました。

確かにむし歯は減っているー

「むし歯洪水」と言われた昭和40年代はむし歯だらけの子どもがたくさんいましたが、今は学校へ歯科健診に行ってもそんな子はほとんどいません。むしろ、カリエスフリーと言ってむし歯が今まで1本も無い子など、本当にきれいな歯をしているお子さんが多いと感じています。これは、保護者の皆さんがお子さんのむし歯予防に努めていること、むし歯の予防医学の進歩やフッ化物配合歯磨剤の普及などが考えられます。

一方、中学生・高校生になると歯肉炎が気になる人が増えています。また、中高年の年代では歯周病の罹患率が依然として高い水準にあります。小学生の時は健康な歯の人がほとんどですが、年齢を重ねるごとにその割合は減っていきます。

歯をたくさん残すためには、悪くなってからの治療ではなく日々のケアが大切です。ライフステージごとのケアポイントを踏まえてセルフケアとプロケアを適切に行い、80歳になっても自分の歯が20本以上ある「8020」をみんなで目指しましょう。



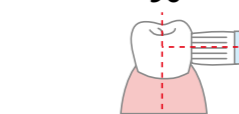
可児歯科医師会
会長 中井雅人さん

毎日のセルフケアを大切に！

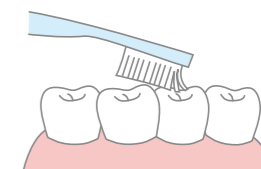
セルフケアのポイント

歯みがきは①軽い力で、②1カ所に20回程度、③歯と歯肉の境目を意識して歯ブラシを当てましょう。歯磨き粉はフッ化物配合のものがオススメです！また、口内の雑菌は就寝中に増加するため就寝前のケアが特に大切です。デンタルフロスや洗口剤も使用すると効果的です！

90°



歯の表面は歯ブラシを直角に当てる



奥歯は歯ブラシの先端やかかとで

45°



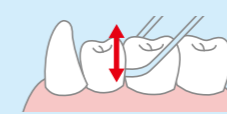
歯と歯肉の間は歯に45度の角度で



前歯の裏は歯ブラシを縦にして

セルフケアが効果的にできる用品

デンタルフロス・歯間ブラシ



スライドさせながら歯と歯の間に入れてゆっくりと上下に動かす

洗口剤・デンタルリンス

液体を口に含みよく行き渡らせます。雑菌を抑える効果もあります



歯肉を傷つけないように歯と歯の間に入れ優しく動かす



歯科衛生士 渡辺さん

むし歯と並び歯を失う2大疾患のひとつ 歯周病

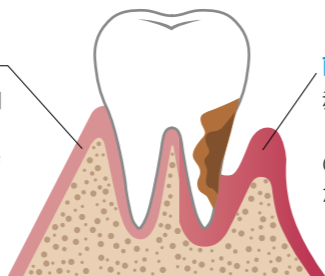
歯周病チェック

2つ以上当てはまれば
歯科医院へ相談しましょう

- 朝、口の中がネバネバする
- 冷たいもので歯が染みる
- 歯ぐきがむずがゆい
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯を磨くと出血する
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが痩せてきた
- 歯が浮いたように感じる

健康な歯肉

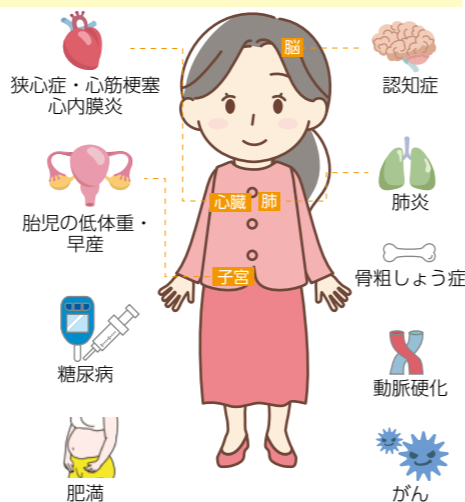
淡いピンク色。歯と歯肉の間に隙間がなく、しっかりと歯を支えています。



歯周病の歯肉

赤く腫れる、茶色に変色しているなど。歯と歯肉の間に隙間があり、出血などがみられます。

歯周病が身体に及ぼす影響



歯周病は、歯垢の中に潜む細菌が引き起こす病気です。歯の周りの組織を破壊し、重症になると歯が抜け落ちてしまいます。

また、最近の研究で、歯周病は全身の病気と深い関連があることが分かってきました。代表的なのが糖尿病です。糖尿病があると歯周病になりやすく、歯周病があると糖尿病が悪化しやすい傾向があります。他にも重度の歯周病があると心臓病や脳梗塞のリスクが高くなる、認知症になりやすいなどとも言われており、注意が必要な病気です。



脱オーラルフレイル 口腔体操でいきいき長寿

口周りの筋力を付ける・しなやかさを維持することは、口腔機能を向上させオーラルフレイルの予防につながります。顔の表情もイキイキしてくる口腔体操をぜひ実践してみましょう。

スムーズにする体操

(唇を中心とした)口の体操

- ①口をすぼめる
- ②「イ〜」と横に開く

唇と頬の体操

頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回する(水は大きじ1程度)

舌の体操(舌圧訓練)

舌先と指先を10回押し付け合う

- ①舌を頬の内側に強く押し付ける
- ②自分の指で口の中の舌の先を頬の上から押さえる
- ③それに抵抗するように舌を頬の内側にゆっくり10回押し付ける

飲み込むパワー(嚥下機能)を付ける体操

開口訓練

1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

- ①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持
- ②しっかり口を閉じて10秒間休憩

ベロ出しごっくん体操

舌を少し出したまま、口を閉じて唾を飲み込む

ベロをあまり出さずのがコツ!

他の口腔体操も紹介しています

ホームページ
日本歯科医師会HP

※口腔体操は無理せず痛みのない程度で行いましょう。 出典：日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

ライフステージごとのケアするポイント

妊娠期



胎児の歯

妊娠7〜10週頃から歯のもとになる歯胚ができて始まります。赤ちゃんの丈夫な歯を作るためにも、妊娠中はバランスの良い食事を心掛けましょう。

お母さんの歯

妊娠中は女性ホルモンが急激に増加することで、むし歯や歯周病のリスクが高まります。比較的体調が安定する妊娠中期に歯科医院を受診し、必要な治療を済ませておきましょう。

乳幼児期



乳幼児期の歯

生後6カ月頃から乳歯が生え、3歳頃までに生えそろういます。健全な歯を育てるための基本的な生活習慣をしっかり身に付けましょう。

健全な歯を育てるために

- 噛む運動の基礎にもなります。可能であれば母乳で育てましょう
- 味付けは薄く、甘い物の取り過ぎに注意。栄養バランスを大事にしましょう
- 乳歯は永久歯のガイドライン。早期にむし歯で失うと歯並びなどに悪い影響を与えます。大切にしましょう
- よく噛むことで歯は丈夫になり、顎の発達を促します
- 段階的に歯ブラシなどに慣らし、歯みがきの習慣を身に付けましょう

学齢期

(小学生〜高校生)



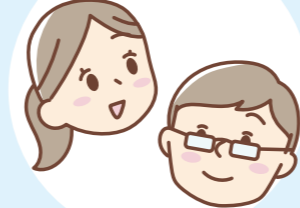
学齢期の歯

6歳頃に最初の永久歯が生え、小学校を卒業する頃までに順番に生え変わります(混合歯列期)。生え変わったばかりの永久歯は軟らかくむし歯になりやすいため、歯みがきに工夫が必要です。

生えてきた永久歯を守るために

- 歯ブラシだけでなく、デンタルフロスやフッ化物などを使い、むし歯予防をしましょう
- 歯並びが悪い歯列不正や噛み合わせが悪い不正咬合は、むし歯や歯肉炎、顎関節症を引き起こしやすいため、歯科医院で診てもらいましょう
- 中高生の歯肉炎が増えています！歯科医院で歯垢を除去し、きれいな歯肉を保ちましょう

成人期



成人期の歯

歯の石灰化が終了して硬くなり、歯みがきも上手にできることでむし歯は少なくなりますが、生活習慣などを原因とする歯周病の危険度が増します。

健康な歯を保つために

- 初期段階では自覚症状がないことが多いため、40歳で8割以上の方が歯周病にかかっています。専門家の指導による正しいセルフケアとプロケアを併用し、健康な歯・口内を保ちましょう

高齢期



高齢期の歯

たとえ何本か歯を失ってもきちんと治療して噛む機能を回復させることが大切です。口腔機能の低下(オーラルフレイル)は、誤嚥性肺炎や体の虚弱状態(フレイル)につながります。

歯と口の機能を守り健康に長生きを！みんなで達成「8020」

- 80歳で自分の歯を20本以上残して歯も体も健康を保ちましょう
- 誤嚥性肺炎を引き起こさないために、日頃から口内を清潔に保ちましょう
- オーラルフレイルを予防するため、口腔体操を実践してみましょう