

歯

子どもⅠ期

よく噛んで にっこり笑うと
元気な歯

子どもⅡ期

あなたも わたしも

定期的に通院している人は、ほとんどの年齢で半数以下！青年期では4人に1人しかいませんね。



3歳児 50.7%

小6 58.3%

中3 43.0%

「幼稚園、保育園や市の健診以外に、定期的な歯科健診を受けている」子どもの割合

「学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けている」子どもの割合

むし歯がない子ども♪
3歳 87.1%
12歳 72.6%

むし歯の平均本数
3歳 0.38本
12歳 0.59本

母子保健報告及び神奈川県定期歯科検診結果 (平成26年)

お口の中で、困っていること・気になっていること

- 【小6】 1位 歯ならび
- 2位 歯の色
- 3位 口のおい

- 【中3】 1位 歯ならび
- 2位 かみ合わせ
- 3位 歯の色

かかりつけ歯科医活用法

歯科医院は、“痛くなったら行く”のではなく、“痛くならないために行く”ところで、歯ブラシの選び方や磨き方、生活習慣改善等の相談にもしてくれます。何でも相談できる、かかりつけ医を見つけ、定期的なチェックをしてもらいましょう。

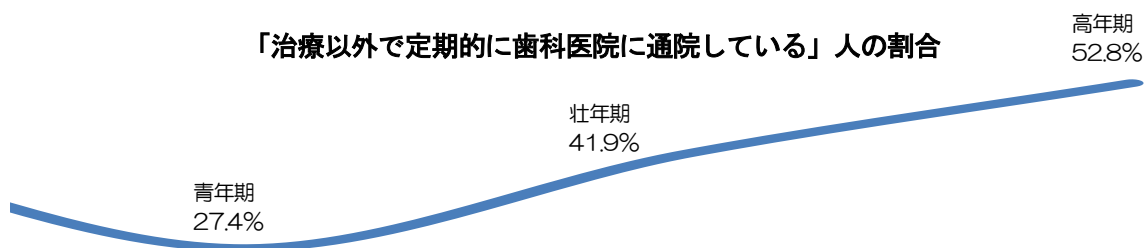


青年期・壮年期

高年期

いくつになっても “歯はいのち”

「治療以外で定期的に歯科医院に通院している」人の割合

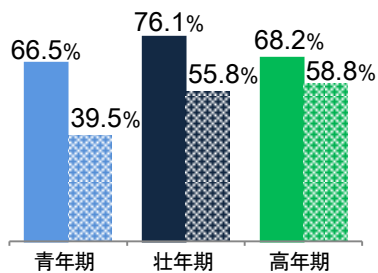


ご存知ですか...?
 歯科治療にかかる通院費は、5歳以降の各年代で、上位3位に入っています
 (平成25年5月国民健康保険診療分)。
 治療が必要になる前のメンテナンスで
 身体にも財布にも優しく!

【青年期・壮年期】 1位 物がはさまる
 2位 歯の痛み
 3位 歯ぐきの腫れ

【高年期】 1位 物がはさまる
 2位 固いものがかめない
 3位 歯ぐきの腫れ

「歯周疾患予防について指導を受けたことがある」
 「歯間清掃具を使う」「まあ使う」人の割合



子どもI期

よく噛んで にっこり笑うと 元気な歯

【現状と課題】

- ・むし歯のない子どもは、1歳6か月児健康診査受診者で98.3%、3歳児健康診査受診者で87.1%（平成21年度 1歳6か月児健診97.4%、3歳児健診83.8%）。
- ・小6で、「歯みがきの方法や、デンタルフロス等の使い方を教えてもらったことがある」子どもは、85.3%（平成17年度 61.9%）。
- ・小6で、「歯ブラシ以外に、デンタルフロス等を毎日使う」「まあ使う」子どもは、32.3%（平成17年度 「ほぼ毎日使う」「時々使う」46.3%）。

【一人ひとりができること】

- ・大人と一緒に、歯間清掃具（デンタルフロス等）の使い方を練習する。
- ・「つ」のつく年齢（九つ）まで、保護者が仕上げ磨きをする。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受ける。



【みんなでできること】

- ・家族みんなで、歯間清掃具を使う。



おやつ時間は決まっていますか？

むし歯の原因菌は、歯垢（プラーク）に存在し、食べ物に含まれる糖분을分解して、酸をつくり出すため、口の中は酸性に…。この酸によって、歯の表面が溶かされます。ここで活躍するのが唾液！酸を中和する他、唾液に含まれるカルシウムやリンが歯の表面の溶かされた部分を修復します（再石灰化）。ただ、再石灰化には時間がかかるため、“だらだら食べ・飲み”をしていると、酸の中和や再石灰化が間に合わず、むし歯に…。

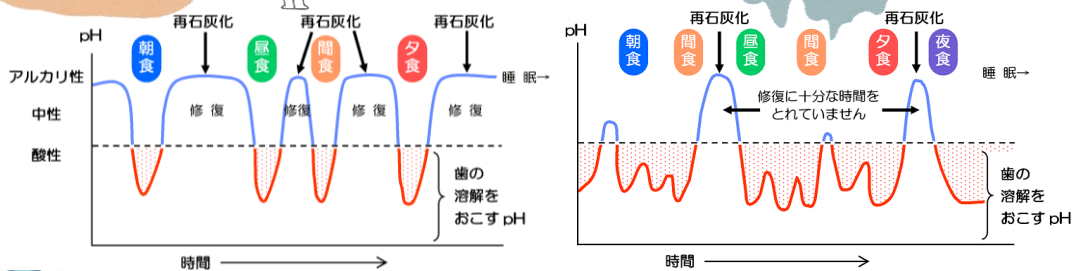
乳歯は歯の表面が、まだ柔らかく、歯が溶ける危険度がより高くなっています。



食事やおやつの間隔が3~4時間あけられると理想的♪



だらだら食べだらだら飲み



唾液の酸性度の変化



子どもⅡ期

あなたもわたしも いくつになっても “歯はいのち”

【現状と課題】

- ・中3で、「歯みがきの方法や、デンタルフロス等の使い方を教えてもらったことがある」子どもは、89.0%（平成17年度 81.6%）。
- ・中3で、「歯ブラシ以外に、デンタルフロス等を毎日使う」「まあ使う」子どもは、24.5%（平成17年度 「ほぼ毎日使う」「時々使う」45.0%）。

【一人ひとりができること】

- ・歯間清掃具（デンタルフロス等）の使用を習慣化する。
- ・週1回は、鏡を見て歯と歯ぐきをチェック。
- ・半年に1回は歯科医院でメンテナンス。



【みんなでできること】

- ・家族そろって、歯間清掃具を使用する。



歯間清掃具とは……

歯ブラシで磨けないところを補うものです。

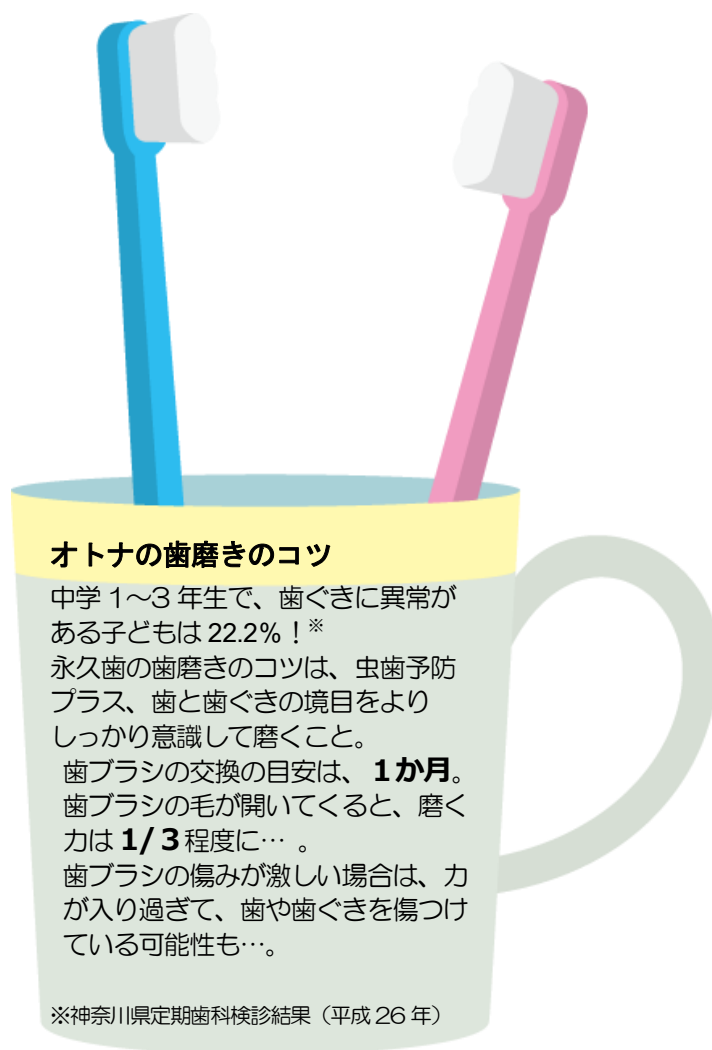


デンタルフロス

細いナイロン糸を束ねたもので、歯と歯の隙間が狭い部分に適しています。

歯間ブラシ

主にナイロン等をワイヤーで固定した小さなブラシで、歯と歯の隙間が広い部分に適しているため、大人になってから使うことが多いです。



オトナの歯磨きのコツ

中学1～3年生で、歯ぐきに異常がある子どもは22.2%！※

永久歯の歯磨きのコツは、虫歯予防プラス、歯と歯ぐきの境目をよりしっかり意識して磨くこと。

歯ブラシの交換の目安は、**1か月**。歯ブラシの毛が開いてくると、磨く力は**1/3**程度に…。

歯ブラシの傷みが激しい場合は、力が入り過ぎて、歯や歯ぐきを傷つけている可能性も…。

※神奈川県定期歯科検診結果（平成26年）

青年期・壮年期・高年期

あなたもわたしも いくつになっても “歯はいのち”

【現状と課題】

- ・「現在の自分の歯の本数（義歯を除く）」が、青年期 28 本以上は 80.8%、壮年期 24 本以上は 83.1%、61～64 歳で 24 本以上は 57.3%、65～74 歳で 20 本以上は 68.1%、75 歳以上で 20 本以上は 50.2%。
- ・「歯や口の状態に満足している」「まあ満足している」人は、青年期 55.2%、壮年期 54.5%、高年期 54.6%。

【一人ひとりができること】

- ・歯間清掃具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）の使用を習慣化する。
- ・週 1 回は、鏡を見て歯と歯ぐきのチェック。
- ・年に 1～2 回は、歯科医院を受診し、歯と歯ぐきのチェックを受ける。
- ・「60 歳で 24 本」「80 歳で 20 本」を目指す。



【みんなでできること】

- ・歯間清掃具の使用を、周りの人にも勧めてみる。
- ・定期的に歯科医院の受診をしていない人に声をかける。
- ・唇や舌の動きを意識して動かしながら、「パタカラ体操」等の口の体操をする。



歯周病 チェック！

次のいずれかに、当てはまる場合は、歯周病の疑いが…
かかりつけ歯科医に相談してくださいね。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまが出てきた
- 歯がグラグラする
(厚生労働省 e-ヘルスネット)

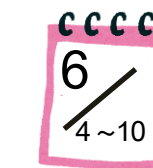


参考

健口づくりの基礎知識



(神奈川県ホームページ)



歯と口の健康週間



いい歯の日

この時期に、鎌倉市歯科医師会の歯科医師による、無料相談会を行っています。

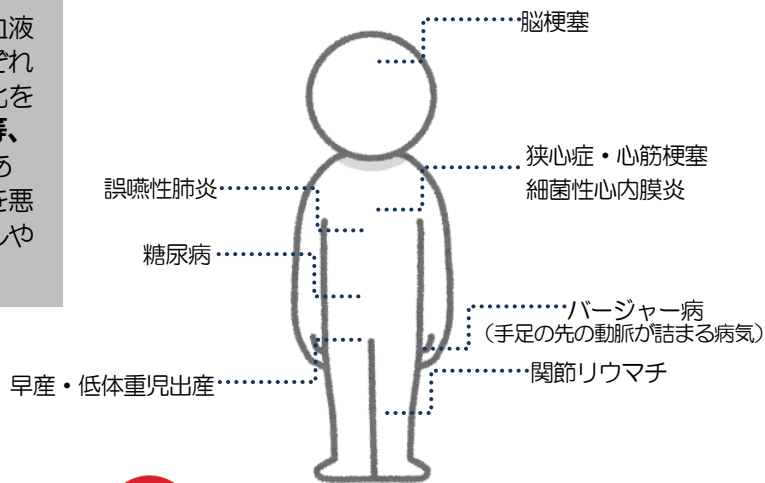


広報かまくら等を要チェック！ですね。

歯周病菌がかけめぐる！

口の中の歯周病菌が血液中に入り込み、血液の流れによって、全身をまわると、それぞれの臓器で炎症を引き起こしたり、動脈硬化を悪化させる等して、**心筋梗塞や脳梗塞等、命にかかわる病気の原因**となることもあります。特に、歯周病があると、糖尿病を悪化させ、また、糖尿病は歯周病を重症化しやすくする等、悪影響を及ぼし合います。

歯周病菌と関連する病気の例



喫煙も歯周病のリスクになります！

歯がなくなると…

歯を抜けたままにしておくと、噛む力が低下し、体力・免疫力が落ちて、病気になりやすくなるだけでなく、からだのバランスが悪くなったり、会話や人づきあい等にも影響を及ぼします。

