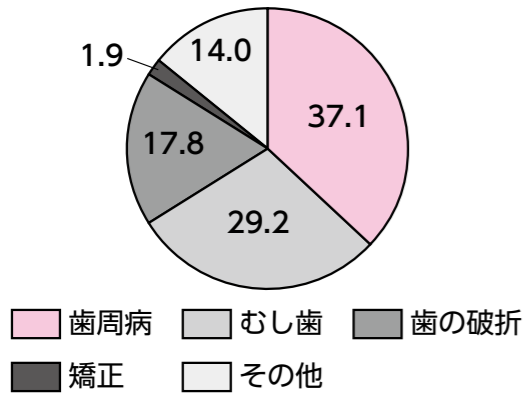


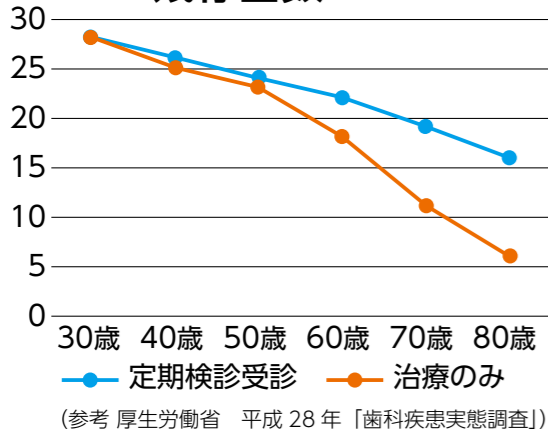
歯を失う原因の1位は、 歯周病です

日本人の約7割が歯周病にかかっているといわれています。歯周病は、歯を支えている歯肉やあごの骨が、徐々に破壊されていく病気です。また、口の中の血管や神経は、全身とつながっているため、歯周病が進行すると、歯周病菌が心臓や肺、子宮や脳まで行き渡り、病気や疾患の原因になります。歯周病予防を心掛けましょう。

歯を失う原因 (%)



残存歯数 (本)



自分の歯、ジブンゴト

育児者が根気よく、ゆとりく習慣付けていきましょう。
☆むし歯を作らないポイント
 ●食事やおやつを時間を決める
 ●育児者が仕上げ磨きをする
 ●かかりつけの歯医者を持つ
☆あごの発育が大事です
 噛みごたえのある食べ物をよく噛むと、脳の発育や口・あごの正常な発育を促し、運動能力が向上します。あごの正常な発育は、きれいな歯並び作りを助けます。

乳幼児期
**歯が生え始めたら、
歯磨き開始**

定期検診を受け、自分の口の中や歯の健康に目を向けましょう。
☆マスク着用の影響
 感染症対策の基本に、マスクの着用があります。マスクを付けて鼻を覆うと、息苦しさから口呼吸になりがちです。
 □呼吸が長く続くと、口の中が乾き、唾液の量が減って、口の中の細菌が増えます。口臭の原因や歯周病、虫歯にかかりやすくなります。□呼吸にならないよう注意しましょう。

成人期
半年に一回は、定期検診

歯周病などにより、噛めない、口が乾く、むせる、飲み込みにくいといった状態になります。
 この状態をオーラルフレイルといい、食欲不振や体力低下などの虚弱状態(フレイル)につながります。
 また、奥歯が抜けてしまうと、噛み締めて踏ん張ることができず、身体のバランスを崩して転倒しやすくなります。
 歯周病予防が、寝たきりや認知症予防につながります。

高齢期
寝たきり・認知症予防

口のトレーニング あいうべ体操

舌や口の周りの筋肉を鍛えて、鼻呼吸をすることで、口の乾燥を防ぎ、自律神経を整える効果があります。(1日30回が目安)

1. 口を大きく開く
2. 口を大きく横に広げる
3. 口を前に突き出す
4. 舌を突き出し下に伸ばす

11月8日は いい歯の日

「自分の好きなものを食べる」「家族との会話を楽しむ」。赤ちゃんから大人まで全世代にかかわる歯と口の健康は、健康長寿を実現するために欠かせない要素です。
 ライフステージに合わせた、注意点をまとめました。
 歯健康増進課 ☎32-2069



妊娠期
**バランス良い食事で
栄養を吸収**

赤ちゃんの乳歯のもとには妊娠初期、永久歯は妊娠4カ月頃に作られます。カルシウムだけでなく、野菜や果物、魚、肉、穀物などをバランスよく食べ、必要な栄養素を取りましょう。
 妊娠中は、女性ホルモンの急激な変化で、歯周病になりやすい状態になります。また、つわりによって食生活が変化したり、歯磨きがしにくくなり、むし歯や歯肉炎のリスクが高まります。
 次のことを心掛けましょう。
 ●歯磨きできない時は、うがいをする
 ●安定期には、歯科医院で検診を受ける
 ●ストレスを上手に発散し、リラックスマする時間を作る
☆赤ちゃんの虫歯の原因は？
 赤ちゃんの口の中に、ミュータンス菌(むし歯を作る菌)はいません。歯が生え始める6カ月〜2歳6カ月くらいに、育児者の唾液でうつります。このため、赤ちゃんだけでなく、育児者の歯のケアも必要です。