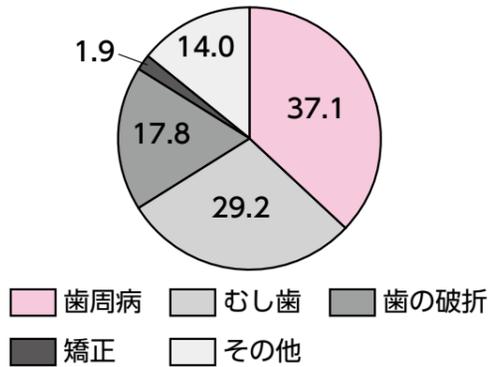


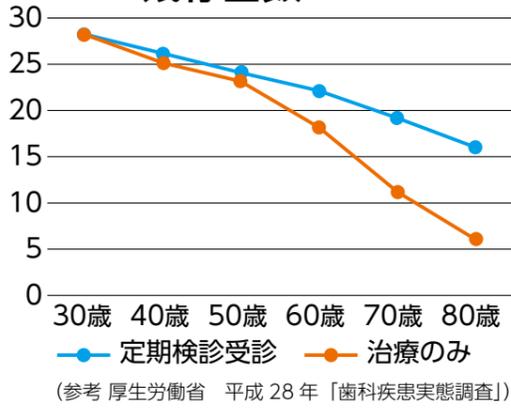
歯を失う原因の1位は、 歯周病です

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

成人期

半年に一回は、定期検診

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。
● 口呼吸が長く続くと、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。口呼吸にならないよう注意しましょう。

高齢期

寝たきり・認知症予防

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。

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。
図健康増進課 ☎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。

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)

