



ずっと「健幸」に

「健口」で



問い合わせ 健康増進課(☎85-6167)

おいしく食事をする、家族や友人と会話を楽しむなど、毎日を生きて暮らすために、歯と口腔(こうくう)の健康は欠かすことができません。また近年では、歯と口腔の健康が全身の健康に深く関わっていることが分かってきました。市はこうした背景から、「歯と口腔の健康づくり」を推進するために条例を制定しました。この機会に、皆さんも自分の歯と口腔の健康の大切さについて考えてみましょう。

口の健康から全身の健康へ～「健康寿命」を延ばそう

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。国の平成25年調査によると、健康寿命(※1)は男性71.19年、女性74.21年です。一方、平均寿命(※2)は男性80.21年、女性86.61年となっています。つまりこの差の期間、男性約9年、女性約12年こそ「不健康な期間」といえます。健康づくりに取り組むことで、不健康な期間を短くし、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

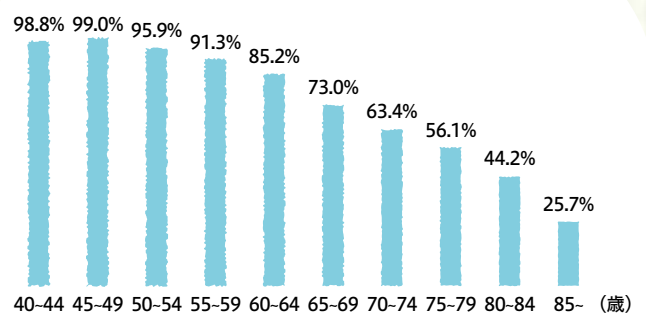
近年では、歯周病が糖尿病に影響していることや、口腔機能の向上が要介護状態の悪化を予防するものとして期待できるとの報告がされています。全身の健康につながる歯と口腔の健康づくりに取り組むことは、健康寿命を延ばすために重要な役割を果たすと考えられます。

(※1)厚生労働省が「国民生活基礎調査」を基に算出 (※2)厚生労働省「簡易生命表」より

いつまでも自分の歯を20本以上保とう

自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足できるといわれています。20本以上の歯を有する人の割合は、年齢とともに減少していきます。多くの歯を保ち続けて、いつまでも自分の歯で食事を楽しむなど、日々の暮らしをより豊かなものにしていきましょう。

年齢階級別20本以上の歯を有する人の割合



厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」より

私たちの歯と口腔(こうくう)の健康のために

市では、歯と口腔の健康づくりに関する基本理念や関係者の責務、歯と口腔の健康づくりの推進についての基本的事項を定め、市民の生涯にわたる健康で生き生きとした生活の確保を目的とし、「春日井市歯と口腔の健康づくり推進条例」を7月6日に公布・施行しました。自身や大切な家族の歯と口腔の健康を保つために、次のことに心掛けましょう。

歯と口腔の健康づくり推進条例

自分の歯と口腔の健康に関心を持ちましょう

歯が痛くないから健康であると思わず、自分の歯と口腔の健康状態に意識を向けましょう。



歯と口腔の健康づくりに関する知識と理解を深めましょう

歯と口腔の健康づくりに関して正しい知識を身に付けるとともに、理解を深めましょう。



日常生活において歯と口腔の健康づくりを心掛けましょう

歯科疾患の予防のために歯ブラシやデンタルフロスなどを使った歯や口腔内の清掃や、よくかんで食べるなどの生活習慣に心掛けましょう。



定期的に歯科健診・歯科保健指導を受けましょう

虫歯や歯周病などを早期に発見し、早期治療につなげるため、定期的に歯科健診を受診し、必要に応じて歯科保健指導を受けましょう。



市では

国や県、歯科医療等関係者、保健医療等関係者などと連携して、市民の歯と口腔の健康づくりに取り組んでいきます。

主な施策

- 歯と口腔の健康づくりに必要な知識や歯科疾患の予防に向けた普及啓発
- 歯と口腔の健康づくりに関する市民の意欲を高めるための運動促進
- 歯科疾患の予防および重症化を防止するための取り組み
- 災害発生時における口腔衛生の確保などによる二次的な健康被害の予防 など

条例制定記念講演会「口の中はふしぎがいっぱい」を開催します

講演後に歯磨きワンポイントレッスンもあります。(歯ブラシ付き)

時 10月15日(日)午後2時～4時 **場** 東部市民センター

講 国立モンゴル医学科学大学歯学部客員教授・岡崎好秀

申 10月5日(木)までに、電話かEメールに講演名、氏名(ふりがな)、住所(町名まで)、電話番号を書いて、☎85-6167、Eメール kenko@city.kasugai.lg.jpへ



虫歯や歯周病にならないために

皆さんが日々行っている歯磨きなどの口腔(こうくう)ケア。正しい知識を身に付けて、実践してみましょう。

▶ 虫歯



虫歯菌は口の中の糖
分を餌にして歯垢(プ
ラーク)を作ります。

さらに虫歯菌は糖分
を餌にして、酸を作り
出します。

歯の表面が酸で溶け
た状態を虫歯といひ
ます。

▶ 歯周病

歯垢に含まれている歯周病菌により、歯の
周りの組織に炎症が起こる病気です。

▶ 歯肉炎



歯肉が炎症し、赤く
腫れたり、出血したり
します。

▶ 歯周炎



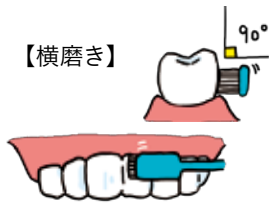
歯を支えている骨が
破壊され、抜けてしま
うことがあります。

1 歯を磨く

ステップ1

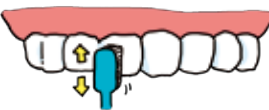
歯ブラシで歯の表面の汚れを
落としましょう。

【横磨き】



- ・歯面に毛先を直角に
当てて、小刻みに動かす。
- ・歯と歯肉の境目にも
当てて磨く。

【縦磨き】



- ・歯ブラシの毛先が当
たりにくい部分は、歯
ブラシを縦にし、上下
に動かして磨く。

ステップ2

歯ブラシで丁寧に磨いても、歯と歯の間の歯垢は完全に
落とすことができません。デンタルフロスや歯間ブラシを
使って、歯と歯の間の歯垢を落としましょう。

【デンタルフロス】



- ・歯の側面にフロスが沿うように
歯肉の中1~2mmまで入れ、ゆっ
くり動かす。

【歯間ブラシ】



- ・歯と歯の隙間に通したときに、
抵抗なく動かせるサイズを選び、
歯と歯の隙間にゆっくりと入れ、
両側の歯面に沿わせて動かす。

災害時の口腔ケア

災害が発生したときの避難生活にお
いて、水や口腔清掃用具が十分に確保
できず、口腔の衛生管理が不十分にな
り、虫歯や歯周病、誤嚥(ごえん)性肺炎
などになることが想定されます。避難生
活においても、出来る限り口腔ケアが
行えるよう、知識を身に付けましょう。

歯ブラシがないとき

- ・食後に少量の水や茶でうがいをする。
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れを落とす。



水が少ないときの歯磨き

- ① コップに少量の水を
用意し、水で歯ブラシ
をぬらして歯磨きする。
- ② 小まめに歯ブラシの
汚れをティッシュで拭
きながら磨く。



- ③ コップの水を少しづつ口
に含み、2~3回に分けてす
すぐ。
- ・液体ハミガキ、洗口液があ
れば、水の代わりに使う。
(水でのすすぎは不要)

※防災グッズの中に、歯ブラシや洗口液などの口腔清掃用具を準備しておきましょう

2

食べ方に気を付ける



▶ よくかんで食べましょう

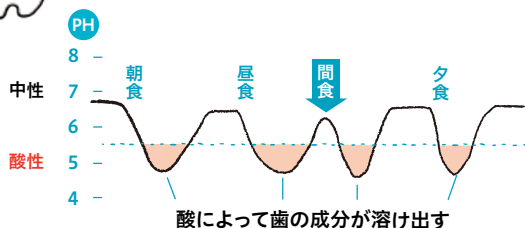
唾液には、歯や口の病気を防ぐ効果があります。唾液の分泌を増やすには、よくかんで食べることが大切です。一口30回かむことを目指しましょう。よくかんで食べることは、肥満の予防にもつながります。

▶ 「だらだら食べ」はやめましょう

食事をすると、口の中は中性から酸性に傾き、歯が溶けやすい状態になります。唾液の作用により食べていない時間に修復され中性に戻っていきます。しかし、だらだら食べが続くと、修復が間に合わず、虫歯になってしまいます。1日の食べる回数や時間を決めることが、虫歯の予防につながります。



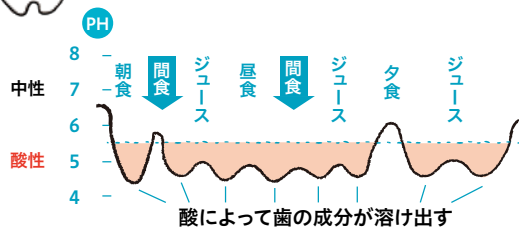
規則正しく食事をすると…



唾液が歯を修復(再石灰化)する時間が確保されています。酸性になっている時間が少ないので、虫歯になりにくい状態です。



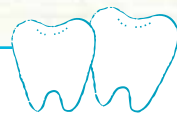
ちょこちょこ間食すると…



唾液が歯を修復(再石灰化)する時間が取れないので、虫歯になりやすい状態です。

3

定期的に歯科健診を受ける



自覚症状がなくても歯科健診を受診して、定期的に歯と口腔(こうくう)の健康状態についてチェックしましょう。

4

口の働きを保つ



口腔機能を維持・向上させることも口腔ケアの重要な要素です。口や顔の筋肉を積極的に動かすことで、かみ砕く、飲み込む、話すなどの機能の低下を防ぐ効果があります。また、唾液がたくさん分泌されることで、食べ物が飲み込みやすくなるため、次のマッサージを行ってみましょう。

三大唾液線のマッサージ

食事前に唾液の分泌を促すために、唾液腺を5~10回指で軽く押します。

じかせん 耳下腺

耳たぶのやや前方上の奥歯の辺り



人差し指から小指までの4本を当て、指全体で優しく押し、後ろから前に向かって回す。

がっかせん 顎下腺

顎の骨の内側の柔らかい部分



親指を当て、1・2秒押しは離すを繰り返しながら、耳の下から顎の先まで移動する。

ぜっかせん 舌下腺

顎の先のとがった部分の内側辺り



下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと1・2秒押しは離すを繰り返す。