歯と口の健康づくりをしよう！

歯と口の健康は、身体全体の健康にもつながっています。どの年代でも、元気に食べ、明るく話し笑えることができるようにするための取り組みをご紹介します。いつまでもおいしく食べ、楽しく話し笑うために、自ら歯と口の健康づくりに積極的に取り組みましょう。

「各ライフステージの特徴・取り組み」

○妊娠期・胎児期

- 妊娠中は、むし歯の増加や歯肉炎の進行がみられる。
- 胎児は、顎の中で乳歯と永久歯ができる。

妊娠中も歯科受診をしましょう。また、バランスのとれた食事摂取や、問食後の歯みがきを心がけましょう。そのことが、お腹にいる赤ちゃんの歯の健康にもつながります。

○乳幼児期(0～5歳)

- 乳歯が生える前の生後5カ月

ろから、食べる機能が発達、形成されていくので、適切な形態の離乳食を始めていく。

- 乳歯は7カ月ごろから生え始め、2歳半ごろに生えそろう。生え始めの歯は、歯の質が弱く、むし歯になりやすい。

☆子どもの歯の仕上げ磨きをしましょう。

- ☆味覚や食べる機能の発達のために、離乳食や間食回数などにも注意しましょう。
- ☆よく噛んで食べるようにしましょう。

☆乳幼児健診やかかりつけ歯科医で行うフッ素塗布や、保育所でのフッ素洗口を積極的に利用しましょう。

*フッ素は、お茶などに含まれる成分の一つで、適度を使用することで、

歯の質を強くし、むし歯になりにくい歯になります。現在、南部保育所、大方中央保育所で、週1回、フッ素の洗口液を使用して1分間のぶくぶくうがいをするフッ素洗口を実施中。また、大方くじら保育所・佐賀保育所でも、今年度中に実施開始予定です。

○学齢期(6～17歳)

- 乳歯から永久歯へ生え替わる。
- 歯や顎が成長、発達する。
- 永久歯のむし歯や歯肉炎にかかると子どもが増加する。

☆正しい歯の磨き方を身につけましょう。

☆フッ素洗口やフッ素入り歯磨き剤など、フッ化物を積極的に利用しましょう。

*現在、三浦小学校・入野小学校にてフッ素洗口を実施中。

*フッ素入り歯磨き剤とは、フッ素が含まれる歯磨き剤のことで、現在日本で市販されている歯磨き剤のうち約9割程度のもので、フッ素が入っています。また、歯磨きの後で使用するフッ素入りホームジェルなどもあります。

○成人期～壮・中年期(18～64歳)

- 成人期は加齢とともにむし歯や歯周病が進行する。
- 歯周病と全身疾患(糖尿病や心疾患など)との関連があるといわれている。

●仕事や家庭など個人を取り巻く環境が多様化し、歯や口の自己管

理がおろそかになりやすくなる。

☆歯科受診をしましょう。

☆歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使用しましょう。

☆歯周病と全身の健康との関わりを理解し、歯周病を悪化させる喫煙や生活習慣について認識し、良好な生活習慣を身につけましょう。

○高齢期(65歳以上)

- 歯の数が減り、摂食・咀嚼・嚥下機能の低下や全身的な身体機能の低下が伴って、さまざまな問題が起こりやすくなる。
- 歯周病で歯肉が下がり、歯根面がむし歯になりやすくなる。

☆歯間部清掃用具やフッ素入り歯磨き剤を使用しましょう。

☆「かみかみ百歳体操」という口の体操など、口機能の向上に取り組みましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係
 43-2836(直通)
 佐賀支所地域住民課保健センター
 55-7373(直通)