

# かつぎーの歯☆ぴかな話

知立市で推進している「健康知立ともだち21計画」では、「歯の健康」が重点課題にあがっています。歯の健康は食事や会話を楽しむことなど、豊かで質の高い生活を送るために大切です。生涯にわたり自分の歯を20本以上保ち、健やかで楽しい生活を過ごせるように、自分の歯の健康に関心を持ちましょう。

## 市民の取り組み

- ・ 甘味食品・飲料のとり方に注意します
- ・ 毎日正しい方法で歯みがきをします
- ・ 半年に1回は、歯科健診を受診します

## 妊娠したら…♡

妊娠をきっかけに自分自身やパートナー、生まれてくる赤ちゃんの歯の健康に関心を持ちましょう！  
むし歯の悪玉菌（ミュータンス菌）は生まれたばかりの赤ちゃんは持っていません。多くは、周囲の大人の唾液を通して感染します。大人の口の中のミュータンス菌の数が多いほど赤ちゃんの感染リスクが高くなるといわれています。

知立市では、妊娠中から産後1年未満の間に1回、歯科健診を公費負担で受けられる受診票を交付しています。妊娠中はホルモンバランスや食生活の変化等でむし歯や歯周病を生じやすい口腔環境になりますが、利用率は約30%と依然として低い現状にあります。なるべくつわりが落ち着いた安定期に歯科健診を受け、かかりつけ医を持ちましょう。

## 赤ちゃんの歯♡

乳歯は妊娠2～3か月頃からはその芽になるものができ、妊娠4～5か月頃には石灰化が始まります。石灰化に必要な栄養はお母さんの血液中から供給されます。必要な栄養が不足しないように、つわりが終わったらバランスよく規則正しい食事を心がけましょう。生まれてくる赤ちゃんの歯を丈夫にするにはカルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素をバランスよくとることが大切です。

赤ちゃんの歯は、一般的に生後6か月頃から生え始めます。歯が見えてきたらガーゼで拭いたり、赤ちゃん用の歯ブラシで歯みがきをして、むし歯を予防しましょう。

## 生活習慣がむし歯予防には重要！！

知立市の1歳6か月児健診の結果から、むし歯と関係のある生活習慣が次のようにわかりました。

- ① 甘い飲み物を週5日以上飲む習慣がある
- ② 保護者の仕上げみがきの習慣がない
- ③ 寝る時に母乳または哺乳瓶（水、お茶以外）の使用がある

口の中は、唾液で清潔が保たれる仕組みになっています。就寝時は唾液の分泌が少なくなるので、夜はむし歯が作られやすくなります。むし歯予防の基本は、親の仕上げみがきです。風邪の予防に手洗い・うがいをするように、むし歯の予防に食後の歯みがきを習慣にしましょう。親の膝の上で仕上げみがきをする時間は親子のよいコミュニケーションにもなります。

保健センターでは年に3回、2歳児を対象に「フッ化物塗布」を行っています。（広報折込の日程表参照）

- フッ化物は、
- ① 歯の表面を溶けにくくする
  - ② むし歯菌の活動を抑える
  - ③ むし歯になりかけた部分を元の健康な状態に戻す

といった働きがあり、3～6か月おきに定期的に塗布することで効果があります。家庭で利用できるものが薬局でも手に入ります。しかし、甘い飲み物の取りすぎや歯みがきが足りないとフッ化物を塗っていてもむし歯になります。毎日の生活習慣の見直しとフッ化物の上手な利用で、むし歯のない生活を送りましょう。

## 80歳になっても自分の歯で！目指そう20本！！

○歯周病について知ろう

歯周病は、歯肉および歯を支える周囲の組織に起こる病気です。歯肉にだけ炎症がある歯肉炎と、さらに進んで、歯を支えている歯槽骨にまで及んだ歯周炎があります。歯周病は、歯ブラシや歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使った正しい歯の手入れはもちろん、**食事やストレス、喫煙**などの生活習慣、糖尿病などの生活習慣病と密接にかかわっています。生活習慣を見直して、歯や歯肉の健康づくりを行いましょう。



健康知立ともだち21計画  
マスコット「かつぎー」



○歯周病の症状は？

口臭、歯がグラグラする、歯と歯肉の間に隙間ができる（歯周ポケット）、膿が出る、歯肉の発赤・出血など

○まずは歯磨きチェック！  
歯磨きの最大の目的は虫歯や歯周病の原因である歯垢を取り除くことです。鏡を見ながら歯磨きし、セルフチェックを行いましょう。また、歯ブラシだけでは汚れは取りきれません。デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間の汚れも取ることが大切です。

大人の歯を失う原因第1位！

## 歯周病



### 糖尿病

歯周病は合併症のひとつです！

### たばこ

歯周病を治りにくくし、悪化させます！

**歯周病は、糖尿病の合併症です！ たばこは、歯周病の危険因子です！**

★歯周病が治りにくく悪化しやすい

★歯周病が治りにくく悪化しやすい

★血糖コントロールが悪いと歯周病が悪化

★歯肉の腫れや出血などの自覚症状が出にくい



フロスや歯間ブラシを  
使ってみませんか？

歯周病菌は、歯ブラシが届きにくい歯周ポケットや歯と歯の間に住み着いています。

## おすすめ！フッ化物配合歯磨剤

世界のう蝕予防専門学会では、フッ化物配合歯磨剤の利用を強く勧めています。日本では、この10年間でフッ化物入りの製品が増え、現在では、スーパーや薬局で購入できる歯磨剤のほとんどにフッ化物が入っています。手軽にできるう蝕予防の手段として大いに期待されています。

### 推奨される効果的な使用方法（う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤応用マニュアルより）

- 1) 使用量：歯ブラシに年齢に応じた量（下記参照）の歯磨剤をつける。
- 2) 歯みがき：みがく前に歯磨剤を歯面全体に広げる。2～3分間みがく。
- 3) うがい：歯磨剤を吐き出す。10～15mlの水を口に含み、5秒間程度ブクブクうがいをする。  
うがいは1回のみ。
- 4) 歯みがき後：1～2時間程度は飲食をしないことが望ましい。

## 歯磨剤の量（年齢別）



6か月（歯の萌出）～2歳  
切った爪程度



3歳～5歳  
5mm以下(0.25g)



6歳～14歳  
1cm程度(0.5g)



15歳以上  
2cm程度(1g)

▶問合せ 保健センター（☎82-8211）