

子どものお口の健康



給食後の寄居小学校の教室。歯みがきの準備が終わると「歯みがきの歌」が流れ始めます。音楽に合わせて、3分間、児童たちは楽しそうに歯みがきをしていました。

寄居小学校では、児童に正しい歯みがきの習慣を身に付けてもらうため「歯みがきタイム」を取り入れていきます。歯みがきを「楽しいもの」として行うことで、歯みがきを嫌がらず、自然と習慣化できるというメリットがあります。

お口のトラブルを早期に見つけるために

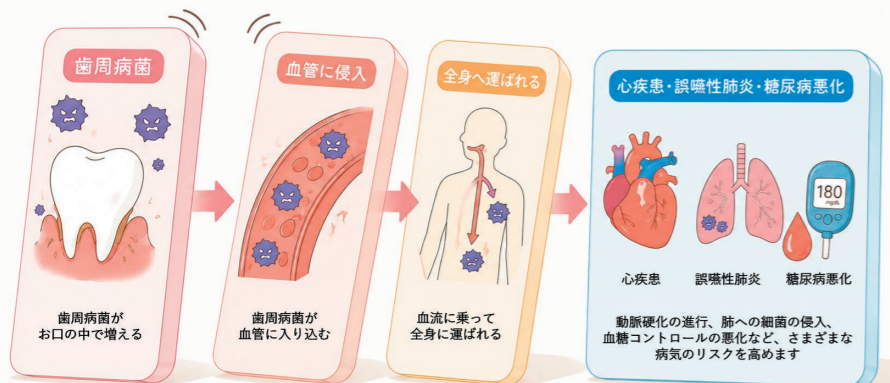
「いつまでも自分の歯でおいしい食事を楽しみたい」と思うのは、多くの人が願うことです。赤ちゃんから高齢者まで生涯を通じて、お口の健康を保つためには、毎日のブラッシングなどのセルフケアに加えて、歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアが必要です。

では、なぜ定期的なプロフェッショナルケアが必要なのでしょう？むし歯や歯周病などの「早期発見・早期治療」だけでなく、セルフケアでは落ちない汚れを「クリーニング」で除去することで、お口の環境を清潔に保つことができるからです。

自分では気が付かないでいたり、分かっていても放置していたりすると、単に「歯」を失うだけでなく、全身の健康にまでドミノ倒しのように悪影響が及びます。かむ力が弱まり、柔らかいものばかりを食べると、栄養バランスが偏ります。また、歯肉の中に歯周病菌などの細菌が入り込み、血流に乗って全身へ運ばれることで心疾患、糖尿病の悪化、誤嚥性肺炎など、さまざまな病気を引き起こします。たかが口の中、と思われがちですが、口は全身の入り口です。

むし歯や歯周病を放置すると、治療の費用や期間がかかるだけでなく、健康寿命そのものを縮めてしまうリスクがあります。

お口のトラブルは、全身の健康に影響します



お口の状態にもよりますが、一般的には、3カ月から6カ月程度を目安に、症状がなくても受診することをお勧めします。しかし、「痛み」「歯茎の腫れ」「違和感、しみる」「詰り物が取れた」などの症状や不具合があれば、定期受診の時期を待たずに、かかりつけ医に相談しましょう。お口のサインを見逃してはなりません。

寄居小学校では「歯みがきタイム」に加え、習慣付けを目的とした歯みがき力レンダラーの実施や、歯科保健指導などの取り組みが評価され、県の学校歯科保健コンクールで入選校に選ばれています。



減少傾向にはありますが、むし歯の児童はまだ多いのが現状です。乳歯から永久歯への生え変わりの時期は、歯がでこぼこになり、どうしてもみがき残しが多くなってしまいます。乳歯の時期のむし歯は、永久歯に悪影響を及ぼす可能性もあります。むし歯は早期発見、早期治療が何よりも大切です。むし歯が見つかったら歯医者さんに診てもらいましょう。家庭でも毎日のセルフケアを心がけ、子どものうちからむし歯のない歯を目指しましょう。

Interview  
寄居小学校 養護教諭 原口 幸代 先生

むし歯や歯周病は、お口の中だけの問題ではありません

糖尿病や認知症、心疾患、脳血管疾患、誤嚥性肺炎など、さまざまな病気との関わりがあり、お口を清潔に保つことは、全身的な病気の予防にもつながります。

最近では、定期的な口腔管理を目的に歯科医院を受診される方が増えてきたと感じます。一方で「歯が痛くなってから受診する」という方もまだ多く、気付いた時にはむし歯や歯周病がかなり進行してしまっているケースも少なくありません。むし歯や歯周病は、痛み等の自覚症状が出ないまま進行していることが多く、症状が出た時にはかなり重症化している場合がほとんどです。むし歯や歯周疾患等の早期発見・早期治療のためにも、少なくとも年2回程度は、かかりつけの歯科医院を受診していただければと思います。

毎日のセルフケアで大切なのは、食べたらみがくという習慣を持つことです。特に、夜寝る前の歯みがきが重要です。就寝中は口の中細菌が増えやすいため、寝る前にしっかり汚れを落としておくことが大切です。また、年齢を重ねると唾液量が減少したり、飲み込む力が衰えたりする「オーラルフレイル」になりやすくなります。オーラルフレイルの予防には、お口や喉の周りの筋肉を動かす運動や唾液腺マッサージなども効果的です。

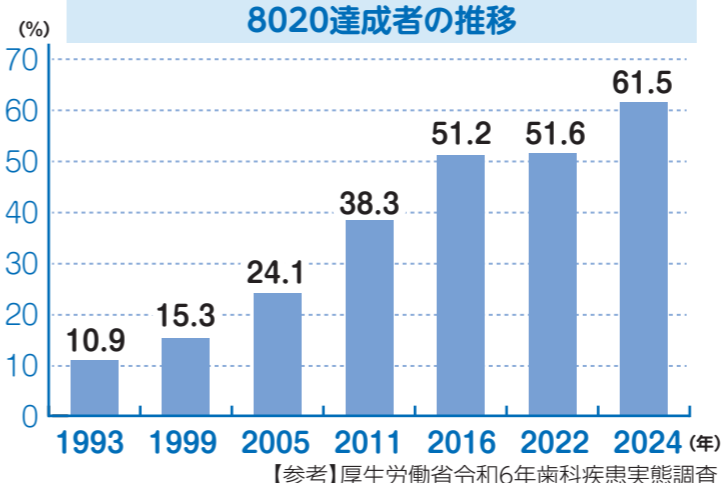
お口の中だけでなく、全身の健康を維持するためにも、毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアの両輪で取り組み、将来の健康につなげていただくと幸いです。

Interview  
井口 将 先生  
井口歯科医院 院長  
Profile  
深谷寄居歯科医師会副会長  
明海大学歯学部客員助教



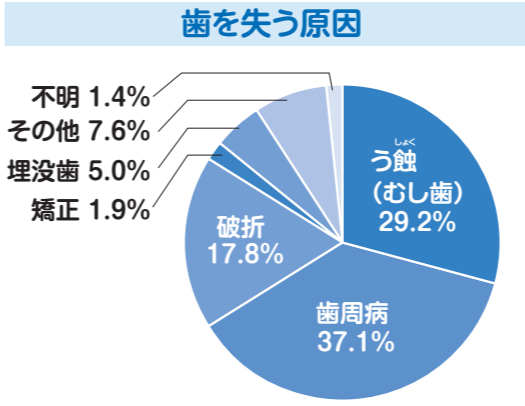
町では、今年度から歯周病検診を実施します。検診の詳細は、本誌7月号でお知らせします。  
健康づくり課 ☎581・2121内線 211・212

80歳になっても20本以上の歯を保とう



「8020（ハチマルニイマル）」運動という言葉を知っていますか？機能する自分の歯が少なくとも20本あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられることから「80歳になっても20本以上の歯を保ちましょう」という運動です。

8020の達成者は年々増加傾向にあり、令和6年度の調査では達成者率は61.5%となり、6割を超えました。



た。社会全体の口腔衛生に関する意識の変化や醸成が進んだことがうかがえます。

では、歯はどのような原因で失われるのでしょうか。歯を失う原因の約7割はむし歯と歯周病が占めています。これらの歯周疾患は、適切な口腔ケアで予防することが可能です。

8020運動は、若い頃からの口腔ケアの積み重ねが将来の歯の本数に大きく影響します。今後もお口の健康への関心を高めていくことが重要です。

【参考】(公財)8020推進財団第2回永久歯の抜歯原因調査報告書