

特集 健康

# みんなで 歯っぴーライフ



健康は  
食から歯から元気から

平成25年「歯と口の健康週間」標語



## 口は社会との門

尾道市歯科衛生連絡協議会は、市内の歯科保健の向上に取り組む各団体で構成し、中学生へのデンタルフロスの配布・8020表彰などを行っています。

「かんで食べれることは当たり前」と普段は感じていて、食べられなくなるとはじめて歯の大切さに気づくことが多くあります。むし歯も歯周疾患も生活習慣病のため、生活習慣を変えることで予防できます。若い世代からライフスタイルを見直しながら日々のセルフケアにも取り組み、定期的に歯科健診を受診し、自分の歯をできるだけ残していくことが大切です。

自分の歯が少なくなっても、正しく義歯など使用することにより健康寿命の延伸につながるという報告もあります。「口は社会との門」いつまでもおいしく食べて、会話を楽しむために今後も口と歯を大切にしていだけたらと思います。



尾道市歯科衛生連絡協議会  
齊田健一 会長

歯と口の健康で、  
食べる楽しみ・会話する喜びのある人生を

歯を失う多くの原因は、むし歯と歯周病です。むし歯は、口の中にいるむし歯菌が原因の感染症で、子どもから大人までなる可能性があります。

一方、歯周病には40歳以上の10人に8人以上がかかっていると言われています。

この機会にみなさんと一緒に「歯と口の健康」について考えてみませんか？

健康推進課 ☎0848-24-1962

# 年齢に沿った予防とワンポイントケア



## 妊娠期



虫歯の原因菌は、保護者のお口からお子さんにうつります。お互いに定期的に歯科健診を受けて、お口の健康を守ってくださいね。



## 乳・幼児期

生後6カ月頃から歯が生えてきます。ブラシ部分の小さい乳児専用の歯ブラシで、やさしく磨いてください。2~3歳頃には乳歯が20本生え揃います。まだまだ磨き残しがあるので、10歳頃まで、保護者が仕上げ磨きをしてあげてください。

1歳6カ月児健診



### 歯科医師

あごが小さく、歯並びが悪いお子さんが増えています。しっかりとむよようにしましょう。

### 栄養士

スポーツ飲料は、意外に砂糖がたくさん入っています。お茶代わりに与えるのはやめましょう。

●3歳児健診でのむし歯のある子ども  
平成24年度 19.8%

### 歯科衛生士

仕上げ磨きをする時には「軽く・細かく」みがきましょう。

## 学齢期

学齢期のむし歯は減ってきていますが、逆に歯周炎は増えてきています。歯ブラシや歯間部を清掃するフロスなど上手に利用しましょう。

小学生へのフロスブラッシング指導



●中学1年生で歯肉出血のある生徒  
平成24年度 34.9%

歯科校医の指導



中学生へのフロス指導



## 成人期以降

成人期以降は、学校での定期検診がなくなり、むし歯や歯周疾患は放置されやすくなります。また、年齢とともにだ液の量も少なくなるためさらにむし歯や歯周疾患がすすみやすくなります。定期検診を受けて、必要なケアや治療をするように心がけましょう。

## 8020表彰

毎年、尾道市歯科衛生連絡協議会では、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人で、今まで表彰されたことのない人を対象に、8020表彰を行っています。昨年度の表彰者は、251人でした。年々、表彰者の人は増加しています。広報おのみち9月号に応募方法をのせますので、まだ表彰されていない人は、ぜひ応募してください。



# 歯っぴー検診 (歯周疾患検診)

今年も9月・10月の2カ月間、歯っぴー検診を次の医療機関で行います。対象者は、今年40・50・60・70歳になる市民の人で、8月中旬にはがきで個別通知を行います。

## こんな症状ありませんか？



「歯みがきの時に出血する」「口臭がなんとなく気になる」

歯周疾患は成人の約8割がかかっていると言われ、あまり痛みを感じないままゆっくりと進行するので、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまうことがあります。ぜひこの機会に、検診を受けてみませんか。

## 歯っぴー検診を受けて

「はじめて歯っぴー検診を受けました。たまたま奥歯のかぶせがとれていたのので、治療もしてもらいました。なかなか普段歯医者さんに行きにくいのでいい機会になりました。」  
-40歳女性-

「痛みもないし、気になることはなかったけれど、はがきが届いたので無料だし、思い切って受診しました。「初期のむし歯と歯石がたまっているよ。」と言われ、びっくりしましたが、歯石も取り除いていただき口の中がすっきりしました。」  
-50歳女性-



## 豆知識

楽しい食事と  
会話をいつまでも…



### 歯や口の役割

#### ○肥満を予防・代謝を促進

よく噛むことは、満腹中枢を刺激し、脳に満腹感をもたらすことで食べすぎを防ぎ肥満予防になる。

#### ○脳の活性化・朝からの活動リズムを整える

噛むこと、味わうことで脳の広い範囲が刺激をうける。朝食をよく噛んで食べる習慣は、朝型の体内リズムを整える。

#### ○歯や口の病気・口臭の予防

よく噛むと唾液の分泌が促され、口の中を洗い流し歯周病や口臭を予防する。

#### ○消化器系のがん等の予防

よく噛むことで胃腸の負担を軽くできる。

#### ○力やバランスの発現

噛みしめることにより、運動面ではより力を出すことができ、姿勢を保つ筋肉群のバランスを保つ。

#### ○言葉の発音、顔の表情を整える、飲み込む機能を維持する

噛むことは、口の周りの筋肉を発達させ、下、頬、唇の動きをよくする。

# 歯っぴー検診・妊婦歯科健診が受けられる歯科医療機関

町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号
山波町	石井 歯科医院	46-4478	十四日元町	中尾 歯科医院	37-2067	御調町	公立みつぎ総合病院	76-1111
	砂田 歯科医院	37-8880	天満町	苅田 歯科医院	22-5650		日野 歯科医院	76-0153
尾崎本町	大元 歯科医院	37-3332	栗原西二丁目	篠原 歯科医院	25-4522		村上 歯科医院	76-2511
久保	黒瀬 歯科医院	37-4184		やまもと 歯科	21-1015		よこた 歯科医院	76-3320
	長岡 歯科医院	37-7314	西則末町	河上 歯科医院	22-2882		因島総合病院	22-2552
	宮野 歯科医院	37-3530	門田町	三藤 歯科医院	23-5533	因島村上歯科医院	22-8388	
東久保町	吉田 歯科医院	37-1892	栗原町	オカノ 歯科医院	24-0240	因島土生町	岡野歯科クリニック	22-7100
長江	三谷 歯科医院	37-3370		カメイ 歯科	25-2557		歯科・齋藤クリニック	22-8844
土堂	井上 歯科医院	22-3588	美ノ郷町	田中第二 歯科	24-2888		齋藤 歯科医院	22-0283
	鍋島 歯科医院	22-2878		さいだ 歯科医院	48-0014		田川 歯科医院	22-0968
	馬越 歯科医院	25-2424	古川 歯科医院	48-2666	林 歯科医院		22-0106	
	おおもとクローバー 歯科クリニック	24-7088	浦崎町	檀上 歯科医院	73-3025	因島三庄町	宮地 歯科医院	22-0336
	小川 歯科診療所	22-5566	新高山	ほていや 歯科	56-0821	因島田熊町	岡田 歯科医院	22-0877
	進来 歯科医院	22-4736		尾道市立市民病院	47-1155		宗金 歯科医院	22-7216
東御所町	森田 歯科クリニック	24-0660	高須町	板阪 歯科医院	55-0007	因島中庄町	あおかげ 歯科	24-2777
西御所町	岩崎 歯科医院	22-4431		勝島 歯科医院	46-3610		酒井 歯科医院	24-3648
	福岡 歯科医院	22-2001		そえだ 歯科医院	46-5044		ファミリー 歯科宮地	24-2555
	しまなみ 歯科医院	38-1118	第二小川 歯科医院	46-4568	因島重井町	瀬戸内 歯科	25-0663	
はしづか 歯科医院	24-3355	はしもと 歯科	47-0848	瀬戸田町		瀬戸田村上 歯科医院	27-4195	
平原	J A 尾道総合病院	22-8111	中司 歯科医院		44-7078	藤田 歯科医院	27-0029	
古浜町	小山 歯科医院	22-2981	宗永 歯科医院		44-6470	富士田 歯科医院	27-0178	
沖側町	岡田 歯科医院	23-8188	柏原ファミリー 歯科		45-4618	市外局番	尾道・向島・御調 (0848)	
神田町	丸山 歯科医院	25-3775	カツシマ 歯科		44-2666		因島・瀬戸田 (0845)	
三軒家町	みやもと 歯科医院	22-8211	向島町	くろせ 歯科クリニック	20-6480			
				桑原 歯科医院	44-2220			

☎健康推進課 (☎0848-24-1962)