

お口からはじめる

健康づくり

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。皆さん、一日の回数やタイミングは違っても、毎日歯磨きをしましょうね。

「むし歯予防のために」という理由のかたが多いと思いますが、歯磨きなど、お口のケアをしっかりとってお口の健康を保つことが体全体の健康につながるのをご存じですか。

歯磨きやお口のケアをしっかりとしないと、むし歯や歯周病が悪化して、歯がぐらついたり失ったりしてよく噛めなくなり、日々の生活に必要な栄養を取ることが難しくなります。

さらに、一見無関係と思われる糖尿病などに悪影響を与えることもあります。

むし歯や歯周病は、日頃の生活習慣と関係が深く、一度かかると自然に治らない病気で、予防には家庭での毎日のケアと、歯科医院で定期的なケアを行うことが重要です。自分で気づかないトラブルの芽を早期発見してもらうことで重症化を防ぐことができます。

歯磨きをしているのに歯と歯ぐきの境目や歯の間などが磨けていないことが多いので、歯科医院で磨き残しの部位を確認し、毎日の効果的なケアに役立てましょう。

「お口のセルフチェック」

- 冷たいものや甘いもので歯がしみる
- 歯が欠けたり、かぶせ物が取れたりしている
- 歯茎から膿が出ることもある
- 歯茎から出血したり腫れたりしている
- 歯がぐらぐらと浮いたような感じがする
- 入れ歯の調子が悪い
- 堅い物を食べると痛む時がある
- 食べ物が飲み込みにくい
- 食事中にむせやすい・喉がゴロゴロする

※1つでもチェックがついたら、
歯科医院に行きましょう！

【問い合わせ】
口腔保健支援センター
☎ 829-1436

長崎市の取り組み その①

歯周疾患検診

歯周疾患は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、歯のぐらつきや痛みを自覚する頃には症状が進んでいることが多くあります。予防するには専門家による定期的なチェックが必要です。検診対象の市民のかたは、ぜひこの機会に受診しましょう。

【対象】・満 20・25・30・35・40・50・60・70・80 歳のかた
・禁煙を希望する喫煙者のかた

【費用】400 円（一部のかたは各種証明書などの提示で無料）

【場所】市内の協力歯科医院

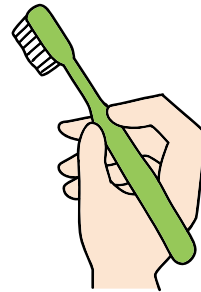
詳しくはこちら



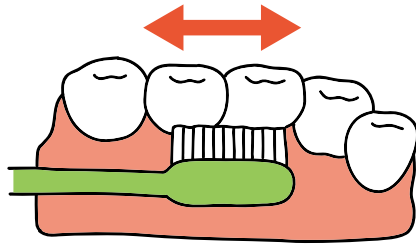
むし歯を予防しよう

1 適切なブラッシング方法で磨こう

- ① 歯ブラシを鉛筆を持つように持つ

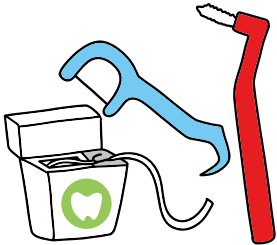


- ② 歯と歯茎の境目に歯ブラシを当てて、小刻みに動かす



- ③ 歯ブラシは、歯を1〜2本ずつ磨くように細かく動かす

- ④ 歯と歯の間にフロスや歯間に合わせたサイズの歯間ブラシを使う

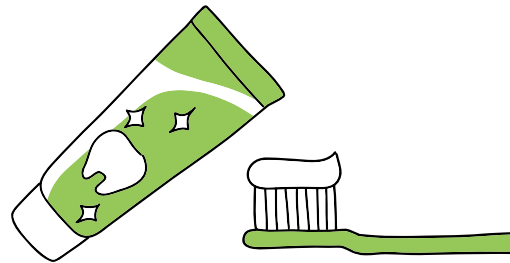


2 フッ化物配合歯磨き剤を使う

- ① 歯磨き剤は「フッ化物配合」のものを選ぶ。中学生以上は2センチ程度出して磨く

- ② 少ない水で軽く1〜2回うがい

- ③ 30分は飲食を控える



3 定期的に歯科健診の

受診をしましょう

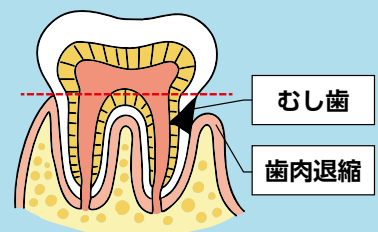
定期的に専門的なケアを受けて、むし歯や歯周病の予防をしましょう



永久歯の根元のむし歯

歯周病などによって歯茎が下がると、歯の根元部分が露出してきます。

エナメル質で覆われていない歯の根元はむし歯になりやすく、進行が早いいため、気付くのが遅いと歯が折れてしまうリスクもあります。



こんなかたは要注意

- 以前に比べて歯が長くなった
- 歯と歯の間の隙間が目立つようになった
- かぶせ物の根元が見えてきた

マスク生活でのお口のトラブル

マスクをしていると、いつの間にか口呼吸をしていたり、会話を控えて口を動かさないため、唾液量が減り、むし歯や口臭の原因になります。帰宅したら、手洗いうがいをするといいと思います。うがいの時は、お口周りの筋肉を意識しながら口を閉じて頬を動かすブクブクうがいと、喉の筋肉を意識しながら口を開けて喉の近くで行うガラガラうがいをを行うことから始めてみてください。

お子さんとママのお口の健康を守る



トラブル前から健診受診を

お口の状態は常に変化します。生えればかりの歯はむし歯になりやすく、特に小さなお子さんは自分でケアできないため、周りのサポートが必要です。お子さんの奥歯が生える頃には、お口の状況に合わせた指導を受けるためにも、かかりつけ歯科医を決めた方がよいと思います。

むし歯予防のコツは、次の3つです。

- ① お口を酸性にしやすいジュースなどの加糖飲料を含めた間食をダラダラしないこと
 - ② 唾液が少なくなる就寝前に仕上げ磨きをすること
 - ③ 歯質を強くするフッ化物を有効に活用すること
- 糖分を含む清涼飲料水などは、大量に飲み過ぎるとかえって喉が渇き、全身がだるくなることもあります。水分補給には、お茶や水を飲むようにしましょう。

また、パパやママ、育児に関わる人は、ご自身のむし歯やお口のケアにもご注意ください。治療していないむし歯があると、お子さんへむし歯の菌が移り、早く定着することがあります。

新型コロナウイルス感染症の影響で、受診を控えているかたもいらっしゃると思いますが、むし歯や歯周病は一度かかると自然治癒が難しく、適切なケアをしないと進行します。歯ブラシに加え、フロスなど補助清掃用具を使用した毎日のケアと定期的な歯科医院での専門的なケアを両輪に、お口の健康を維持しましょう。



口腔保健支援センター
古堅 麗子 次長

お口育て

お口の機能は「話す」「食べる」「呼吸をする」などたくさんあり、特に食べる機能は手などの体の成長とともに発達し、学習によって獲得していくものです。食べる際には足の裏を床にしっかり付け、肘が直角になる高さの机でやや前傾した姿勢が保てるようにしましょう。子どもが自分で食べようとする意志を引き出すことが大切です。日々の子育ての中の小さな積み重ねが、お子さんの健康なお口を育てていきます。



ぜひ、その一歩として、左の遊びなどで、お口の周りや舌などの筋肉を使う「お口育て」をやってみてください。

お口の育ちを促す遊び



ラッパを吹く



あっかんべー



あっぷっぷー



子どもが転んで歯を強く打った時の対処方法

出血がある場合

出血しているところを確認し、圧迫して止血しましょう。

歯がグラグラしている場合

隣の歯と固定が必要な場合があります。すぐに歯科医院を受診しましょう。

歯が抜けた場合

歯の根の周りは触らないでください。土などで汚れている場合は、流水で軽く流して乾燥しないようできれば牛乳に浸して、すぐに歯科医院を受診しましょう。

※頭を打った場合は、医科の受診を優先してください

かかりつけ歯科医をもとう

最近、お口をポカンと開けて呼吸をしたり、歯並びやかみ合わせが良くないなどのトラブルをかかえたお子さんが増えています。お子さんの体の発育や発達にはそれぞれ個人差があり、みんなが同じように育っていくわけではありません。口と歯は成長と共に状態が変わってきます。お口の中の状態を定期的に見てもらったりかかりつけ歯科医をもつことでむし歯などの予防はもちろん、お口のトラブルがあったときに、より適切な処置ができるようになります。さらに、お口のケアの仕方やかみ合わせなどに関するアドバイスを得ることもできますので、かかりつけ歯科医と一緒に、お口の健康を維持しましょう。

長崎市の取り組み その③

ママの歯っぴいチェック

妊娠中と出産後1年以内に1回ずつ健診が可能。歯科健診や歯科保健指導を行います。健診の際は母子健康手帳と母子健康手帳別冊が必要です。

【場所】市内の協力歯科医院（要電話申し込み）

【対象】市民 【費用】無料



【保育サポート】就学前の子どもの同伴の場合は、健診日の1週間前までに口腔保健支援センターへ申し込みください。

長崎市の取り組み その②

歯育て健診

1歳6カ月から3歳5カ月までの間に、市内の協力歯科医院で健診（歯科健診とフッ化物塗布）を1回無料で受けることができます。子どものむし歯予防のため、かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診やフッ化物塗布、ブラッシング指導などを受けましょう。「歯育て健診」の受診票は、1歳6カ月児健診時に配布しています。長崎市に転入した対象年齢の幼児にも、近くの地域センターや子育てサポート課などで受診票を配布しています。