いつまでも自分の歯を大切に

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

8020運動はご存知ですか。80歳で20本以上の歯を保とうという国民運動です。生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、歯周病を予防しましょう。

▼歯周病とは

歯周病とは、細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です。歯みがきが十分でなかったり、糖を頻回に摂っていたりすると、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢（プラーク）と言い、粘着性があってうがいでは落ちません。歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石となって歯の表面に強固に付着します。こうなると歯みがきでは取り除けません。歯石を放っておくと炎症が進み、歯を支える骨が破壊され、やがては歯が抜けてしまいます。

▼歯周病が全身に与える影響

歯周病菌は血液に乗り全身に影響をおよぼします。動脈硬化を引き起こし狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を起こしやすくします。また糖尿病、低体重児、早産、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症などと関連があることが分かっています。歯周病を予防・治療することでこれらが改善することも分かってきています。

▼歯周病のセルフチェック

朝起きた時口の中がネバつく、歯をみがくと血が出る、口臭がある、歯肉がむずがゆい・痛い、歯肉が赤く腫れている、硬い物が噛みにくい、歯が長くなったような気がする、歯と歯の間に隙間ができた・食べ物が挟まる。これらは歯周病の兆候です。

▼予防と治療

①毎日の歯みがきで歯垢を落とす
②歯科医院で歯石の除去、歯肉や骨の治療を受ける
③歯科医院で専門的な指導を定期的に受ける。

歯垢をためない・増やさないことが予防の基本になります。正しくみがけているか、新たなトラブルが起きていないか確認するため、症状がなくても定期的に歯科医院を受診することをお勧めします。

▼歯周疾患検診

那須町では健康増進法に基づき、年度年齢40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に歯周疾患検診を行っています。これは、検診費用の一部を町が負担するもので、対象となる方には個別に受診券を送付しています。受診券が届いた方はぜひ受診してください。

▼**問合せ**　町保健センター
☎72 5858

みんな白い歯ピッカピカ

よい歯のコンクール　一次審査を開催

栃木県では、3歳児健診を受けてむし歯がなく歯並びの良かった親子を対象に、よい歯のコンクールを毎年開催しています。市町による一次審査、健康福祉センターによる二次審査、県による三次審査があり、そこで最優秀となった親子は全国コンクールに県代表として参加します。

町では、5月16日(月)に、ゆめプラザ・那須で一次審査が行われました。14組の参加があり、最優秀賞には「3歳児の部」に秋葉智遥ちゃん、「親と子の部」に高根沢葵ちゃん・千紘さん親子の2組が選ばれ、町代表として二次審査に進みました。今回参加された皆さんは、それぞれにおやつや飲み物のとり方を工夫したり、歯みがきを頑張ったりと、むし歯を作らないよう日頃から家族で心がけていました。

那須町のむし歯のある子の割合（平成27年度）は、1歳6か月児健診は3.0%、3歳児健診は20.8%で、3歳になると虫歯のある子が増える傾向にあります。幼児の乳歯のむし歯は永久歯にも悪影響を与えます。ご家庭でも、歯が生えてきたら家族みんなでむし歯を予防し、たくさんの子どもたちがよい歯のコンクールに参加してくれるのをお待ちしています。

【むし歯のないきらピカな歯をつくる工夫】

①おやつは量と時間を決めましょう
②歯みがき・仕上げ磨きをしましょう
③定期的に歯科検診を受けましょう

▼**問合せ**　保健センター
☎72 5858

秋葉智遥ちゃん

高根沢葵ちゃん・千紘さん親子