

歯っぴい～すまいる

創刊号

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・岩泉町・山田町・田老町・川井村・田野畑村・新里村

● **誕生日健診** をおすすめします。

● **かかりつけの歯科医院** をもちましよう。

大切な**早期発見・早期治療**。そのコツは**定期健診!!**

早期発見・早期治療はとても大切なことですが、もっと大事なの**「病気になること」**です。時代は**治療から予防へ**と移っています。

歯科医院といえば、「痛くなったらしようがなく行く所。それでもなるべくなら行きたくない所。」というイメージをお持ちだと思います。でも、お口

の中で悪いところを、ご自分で早期に発見することはとても難しいことです。**かかりつけの歯科医院**で定期健診をすることにより、問題が解決できたり、あるいは未然に防ぐことができたり、そして何もなくても、その良い状態を長い間保つことができるのです。



健診の時期は年齢やお口の状況で変わります。3～6ヶ月に1度が望ましいといえますが、少なくとも年に1回の**「誕生日健診」**をしましょう。

誕生日が近づいたら、ご自分の歯・お口に思いを馳せリフレッシュしましょう。

ぜひ、おすすめします!!

創刊にあたって

岩手県宮古保健所長 鈴木俊彦

いまや世界一の長寿国となったわが国ですが、人生が長くなった分病気を抱えて暮らす期間も長くなり、医療や介護の費用が国にとって大きな問題となってきました。平成12年に政府が公表した「健康日本21」と昨年5月に施行された健康増進法では、誰もが「健康な生活習慣の獲得に努め、一生涯をできるだけ健康で暮らす、病気になっても介護を受けない期間をできるだけ長くする」ことを目指すよう定められました。健康な暮らしには「健康な歯」を持ち、一生自分の歯で食事を楽しむことが最も基本となります。

このたび、宮古下閉伊地域の行政や歯科医療関係者が一体となって「歯の健康」の取り組みを強化することになり、その対策の一つとしてこの歯科ニユ

ースが発行されることとなりました。宮古歯科医師会の先生方の監修をいただくほか市町村関係者の随想なども掲載され、楽しく読んでいただきながら家庭や学校、職場など、地域のあらゆる所で「歯の健康」に取り組むための知識、知恵の広場として親しまれるものになると期待しております。医学の進歩は目覚しく、むし歯についても「むし歯菌」の感染による「病気」であること、しかも、しっかりした知識を持って取り組めば確実に予防できることが分かってきました。

皆さんが「丈夫な自分の歯」で笑顔あふれる人生を送ることができるよう、大いにこの「歯っぴい～スマイル」を役立ててください。



シーオー C O っ て、 な～に？

最近、テレビの歯みがきのCMでもよく目にしたことがあると思います。子供さんの学校健診のお知らせ等で「要観察歯」と書かれているものもあります。つまり**むし歯の初期の症状を疑わせる歯**のことなんです。初期のむし歯を放置すると、ミュータンス菌などが作り出す酸によってやがては穴があいてきます。しかし、お



口の中では唾液の中のカルシウムなどのミネラル成分が歯に戻る「再石灰化(さいせつかいか)」というすばらしい現象が起きているのです。むし歯のできはじめの正しい対応と、むし歯を予防するためのいろいろな処置を行うことでこの再石灰化を促進させて、歯を元の健全な元気な状態に戻すことができます。大切な歯を削ったりせずすむのですからC O (シーオー)の段階で進行を食い止めることが大事です。

1. おうちでは!!

- ・お口の中をきれいにたもつ。(唾液の機能をアップ)
- ・規則正しい食生活習慣(糖分のコントロール)
- ・フッ素の応用(フッ素配合の歯みがき剤を使う。フッ素洗口などをする。)

2. 歯医者さんでは!!

- ・歯ブラシの使い方などの指導を受ける。
- ・予防処置を受ける。(フッ素塗布、シーラント)
- ・定期健診を受ける。(進行状況を観察)

むし歯はこうして忍び寄る!

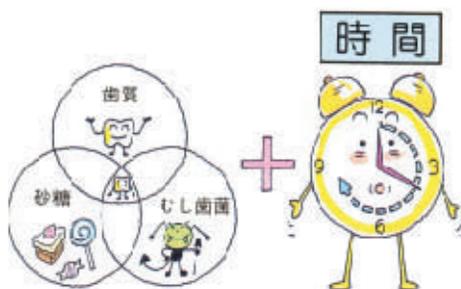
甘いモノを食べるからむし歯になる。多くの人がそう信じています。実はむし歯の発生にもちゃんとメカニズムがあります。下の絵の**4つの条件**がそろったときに、むし歯が発生します。!

1. 細菌(歯垢)→歯磨き

むし歯を作る原因菌はミュータンス菌といいます。菌の固まりがプラーク(歯垢・歯クソともいいます)です。

2. 食べ物→砂糖を減らす

ミュータンス菌は、砂糖を原料に乳酸を出しますが、その乳酸が歯を溶かします。



3. 歯そのもの→よく噛む

ひとりひとり顔が違うように、歯の性質も千差万別。人によって歯の質、形、歯並びなどの違いによってむし歯にかかる危険性(リスク)が高い場合もあります。

4. 時間→食べたらずぐ磨く!

歯に歯垢がついている時間が長いほどむし歯になりやすくなります。

ワンポイントアドバイス

歯の汚れは、なかなか落ちないと思うから……
力を入れないと磨いたような気がなくて…

— だからみなさんは —

歯をみがく時、**カマかせ**につい
ゴシゴシ!! と、やっていませんか?

しかしこれでは **逆効果です!!**

☆歯磨きは力を抜いて!

力を抜いてやさしく、
毛先を使って軽やかに

シャカシャカ!!

の、**イメージ**でみがきましょう!!

宮古歯科医師会ホームページ
<http://www.miyako-da.jp>