

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第27号



特集；乳幼児期の歯科保健



子供の歯並びについて

お子さんの歯がはえ始めると『この歯並びで大丈夫なのかな』と心配に思われることもあるかと思いますが、今回、子供の歯並びについての情報提供を致します。歯並びを考えるにあたっての参考にして頂ければ幸いです。



1. 発育空隙(はついくくうげき)

子供の歯の時期にできる歯と歯の間隙の事を言います。大人の歯にはえ代わる時に必要なスペースと言われていています。この写真では下の歯の中央の隙間の事を指します。



2. 叢生(そうせい)

歯と歯が重なりながらはえている状態です。



3. 過蓋咬合(かがいこうごう)

下アゴが小さく、咬み合わせると上アゴの内側に入り込んでいる状態を言います。



4. 反対咬合(はんたいこうごう)

咬んだ時に咬み合わせが逆になっており、下の歯が上の歯の前にある状態を言います。



5. 開咬(かいこう)

咬み合わせた時に前歯の所に隙間が空いて、上と下の前歯が当たらない状態を言います。

今回、子供の頃に見られやすい歯並びとその名前の情報を提供させて頂きました。特に2～5の咬み合わせの場合には一度、かかりつけの歯医者さんに相談される事をお勧め致します。

● かかりつけの歯科医院をもちましよう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

各市町村の乳幼児期歯科保健の取り組み

宮古市 8020運動推進事業 協働事業 「みんなの歯を磨き隊」

宮古市では宮古歯科医師会と協働し、幼児期のむし歯ゼロを目指して、保育所、こども園・児童館等の子どもを対象に、歯科医師・歯科衛生士・歯みがきボランティアによる仕上げ磨きを実施しています。みんなが歯の健康に関心を持っていけるよう取り組んでいます。

現在の実施施設

- ・愛宕保育所 ・千徳保育所 ・小山田保育所
- ・花輪保育所 ・山口保育所 ・佐原保育所
- ・磯鶏保育所 ・崎山保育所 ・田老保育所
- ・新里保育所 ・小国保育所 ・津軽石保育所
- ・常安寺保育園 ・宮古保育園
- ・認定こども園宮古泉幼稚園
- ・認定こども園宮古ひかり
- ・あかまえこども園 ・重茂児童館

歯みがきボランティアを募集しております。幼児の歯みがきのお手伝いをしてみたい方は宮古市新里保健センターまでご連絡お願いいたします。
(0193-72-3500)



山田町

①幼児歯科健康診査

対象：1歳6か月から3歳未満の幼児

目的：幼児の口腔衛生の向上と保護者のむし歯予防意識の向上を図る。

内容：歯科健診、フッ素歯面塗布、ブラッシング指導、歯科保健指導。

※歯科健診とフッ素塗布を3歳まで無料で行える歯科健康審査受診票2枚を交付。

②4歳半児健康相談（令和元年度より施行）

対象：満4歳6か月を超え、5歳に達しない幼児

目的：発達を確認し、健やかな成長のための支援につなぐ。

内容：歯科医師による歯科健康診査、歯科衛生士によるブラッシング指導、フッ素歯面塗布。保健師による健康相談。栄養士による栄養相談。言語専門教諭による言語調査。



岩泉町

オーラルトレーニングで歯みがき大好き！

お口の中はとても敏感で、外から入ってくる物を反射的にさけようとし押し出すため、仕上げ歯みがきで苦労します。そこで、歯が生える前から濡れたガーゼや指などで毎日歯ぐきや唇に触れてあげる事（オーラルトレーニング）で心地良い刺激となり、この反射がなくなります。



離乳食期に入ったらこのオーラルトレーニングを行い、慣れてきたら毎日歯ブラシで歯ぐきをマッサージしてあげると歯が生える頃にはスムーズに歯みがきをさせてくれるようになります。是非試してみましょう！（岩泉町では9,10か月児健診を受けた75%の保護者が効果あったと回答）

田野畑村

乳幼児期の歯科保健の取り組み

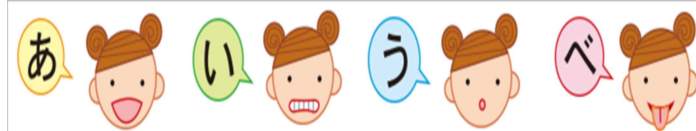
田野畑村では乳幼児期の歯科保健の取り組みの一つとして、「ことばの発達支援」事業を行っています。「幼児ことばの教室」のない本村において、発音・発語に関して気になる部分を支援することを目的に行っています。

取り組みとしては、具体的な「発音・発語の練習や訓練」ではなく「ことば」を発するための土台作りとして以下のことを行っています。

1. お口の体操
2. 体を使った遊び
3. あいうべ体操

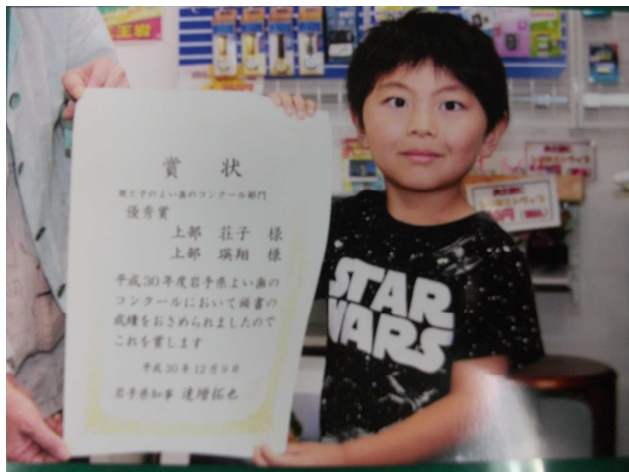
月1回30分程度、児童館・保育園の年少児、年中児、年長児に行っています。あいうべ体操は簡単にできますので（下記イラスト参照）ぜひお家で試してみてください

あいうべ体操（10回1セットを1日3回、毎日行うと効果的です）



平成30年度「岩手県よい歯のコンクール」受賞者の声

親と子のよい歯のコンクール部門 優秀賞
宮古市 上部 荘子さん・瑛翔（えいと）くん



瑛翔くんから一言

- ・むし歯がないとおいしくごはん
食べられるからいいよね～。
- ・ぼくは果物と野菜が好き！

Q.平成30年12月9日に開催された岩手県歯科保健大会表彰式に出席されて、いかがでしたか？

表彰していただいて、うれしかったです。あまり緊張せず、リラックスして賞状を受け取りました。これからも、むし歯を作らないようにがんばろう！と改めて思いました。

Q.むし歯予防について、普段の生活で気を付けていることはありますか？

甘い物は極力食べさせないようにしていますし、食後にお茶を飲むことが習慣になっています。朝と寝る前はしっかり仕上げ磨きをしています。日中は保育所で先生方や歯磨きボランティアさんにきれいに磨いてもらっていて、とても助かっています。3か月に1回、かかりつけ歯科医院に親子で通院し、フッ素を塗ってもらっています。

よい歯のおじいちゃん子・おばあちゃん子
コンクール部門 最優秀賞（知事表彰）
山田町 福士 安壽さん・絢斗（けんと）くん

Q.安壽さんはむし歯になったことがないそうですが、むし歯ができないように心がけていることはありますか？

特別なことはやっていません。好き嫌いなく何でも食べ、食後のケアを毎日欠かさず行うことです。特に寝る前の歯みがきは欠かしません。健康であることで食べることに不自由がなく、家族で同じものを食べられることは幸せと感じています。

Q.むし歯予防の取り組みについて、絢斗くん親子との協力の工夫があれば教えてください。

母親が中心となって育児ができるように余計な口出しはしないよう心掛け、今の知識を聞きながら祖父母はサポートに徹しています。

Q.知事表彰受賞後の現在の様子を教えてください。

自分も孫もむし歯なく過ごしています。おやつは、昔ながらの小魚や昆布のような体にいいおやつもたまには必要と考えています。今は甘いものも食べるようになりましたが、食後の歯みがきは継続しています。絢斗には姉と弟がいますが、みんな、むし歯がありません。



平成30年度よい歯のコンクール表彰 イー歯トープ8020コンクール部門



最優秀賞 かなざわ ひでお 金澤 英夫さん(82歳) (宮古市)

〈プロフィール〉

皆様ご存知の金沢内科医院の院長であります、金澤英夫先生です。

金澤先生は、27本（健康な歯25本、治療済みの歯2本）の歯を保有されています。

毎日お忙しい日々を過ごしておられますが、診療後にインタビューさせていただきました。

歯を健康に保つために、心がけていることはありますか。

特に意識して特別なことをやっているわけではないよ。歯磨きは1日3回と半年に1回の定期歯科健診。おかしいなと思えばすぐ歯科医院へ受診します。

好きな食べ物は何ですか。

好き嫌いはないね。魚が好き。ぜいたくな食事はとらず、出された物を食べています。どうしても仕事のことを考えながら食べてしまいます。

同席されていた職員の方) 奥様が体の事を心配し、栄養バランスを考えて作っておられます。

ご趣味は何ですか。

空手かな。最近はやる時間が少なくなったけどね。

ご挨拶

この度、宮古歯科医師会の会長に就任しました昆亜紀夫です。少子高齢化の今、それぞれの年代、地域において歯・口の健康に関わる問題・課題が山積しておりますが、多職種間における情報共有・協力と啓蒙活動を中心としたむし歯、歯周病予防を行い、歯・口に関する諸問題に取り組んでまいります。

さらに、宮古・下閉伊に住む地域の皆さんの声に耳を傾けて、共に歯・口の健康増進に努めてまいります。そして、食べる喜びは生きる喜び・生きる証にもなります。その両方の喜びを生涯において、微力ではありますが、歯科医としてお手伝いをしております。

これからも、かかりつけ歯科医を中心とした地域に根差した歯科医師会を目指してまいりますので、よろしくお願いいたします。

(宮古歯科医師会 会長 昆 亜紀夫)



8020運動をさらに推進しましょう!

皆様、こんにちは。平成31年4月から宮古保健所長を務めさせていただいております森谷と申します。

平成元年に8020運動がスタートしてから、30年が過ぎました。全国的に歯科保健の状況は年々改善していますが、地域や個人の間で歯科保健の状況に大きな違いが生じています。このことは、宮古地域でも同様です。

多くの地域で、歯科保健の状況が向上するためには、自分や家族によるセルフケアを中心として、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアと市町村・保健所・歯科医師会・保育所・学校・企業等の歯科保健活動によるコミュニティケアが重要となります。この3つのケアに取り組み、8020運動をさらに推進しましょう。

(岩手県宮古保健所長 森谷俊樹)



「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。