

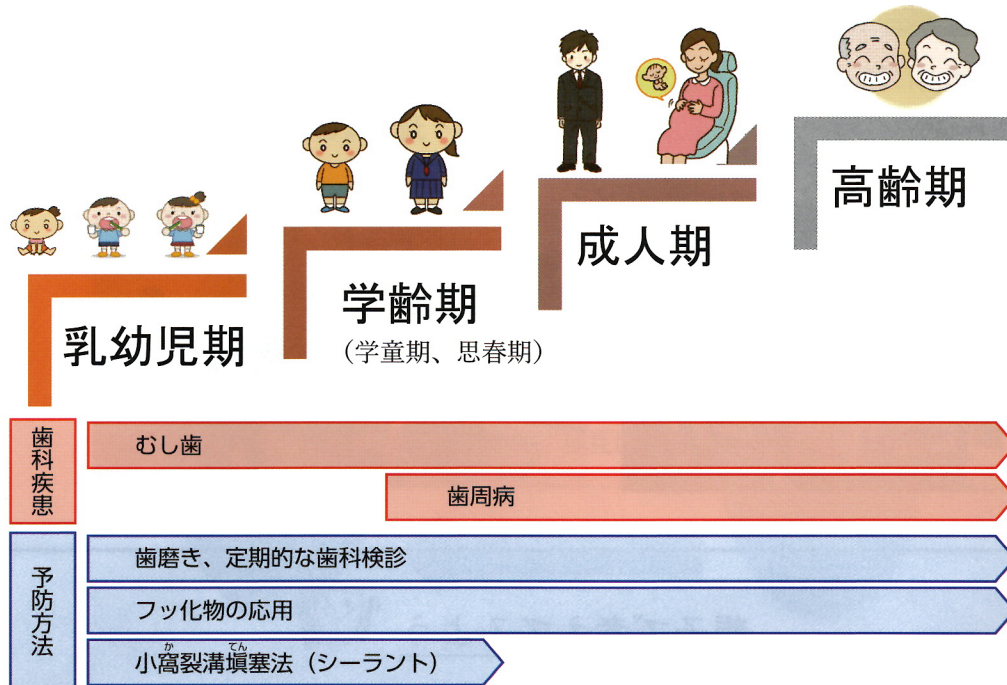
歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第29号

ライフステージと歯科疾患について



乳幼児期 (乳歯が生え始め、生え揃う時期)

歯磨きの習慣づけが必要です。食生活習慣、子どもの発達の程度に応じた歯磨き習慣を身に着けます。保護者による仕上げ磨きが必要です。

学齢期 (学童期、思春期)

学童期 (小学生)

乳歯から永久歯に生え変わる時期に当たります。むし歯予防に加え、高学年からは歯周病の予防も課題となります。子ども自身による歯磨き技術の向上とともに保護者による点検、仕上げ磨きが重要です。

思春期 (中学生から概ね18歳まで)

永久歯が生え揃う時期です。女性においては性ホルモンの影響で歯肉炎が発生しやすくなります。第三大臼歯(智歯、親知らず)が原因で炎症を起こすことがあります。また、歯並びやかみ合わせ、顎関節症や口臭に関して興味関心を持つ生徒が多くなる時期でもあります。

15～19歳では約4.4%が歯肉の腫れ、出血、痛みを自覚しており、5.3%が顎関節の痛みを自覚しています。運動やスポーツでの歯・口腔の外傷が増えるのも特徴です。この時期の歯磨き習慣、生活習慣が将来の健康づくり(歯科疾患の予防)に非常に重要です。

成人期

社会的にも自立・独立の時期です。多忙などの理由によって食生活習慣の不良、喫煙、ストレスなどにより歯周病をはじめとした歯科疾患の増加と重症化がみられます。無症状のまま進行していることもあるので定期的に歯科受診しましょう。

高齢期

歯肉がさがったり、唾液の減少に伴い、歯の根のむし歯や歯周病が進行しやすくなります。歯科医院での定期的なケアの重要性が増す時期です。

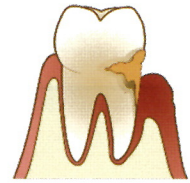
● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

高校で行っている思春期歯科保健活動の例をご紹介します！

歯周病講話

・歯周病は思春期から罹患率が高くなります。歯周病の原因と生活習慣の改善方法の理解を深める目的で行っています。



ブラッシング指導

・自分の歯に関心を持ってもらうため歯垢の染め出しを行い、自分に合った磨き方を学びます。

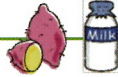


親子で考えてみよう



クイズ：幼児期におすすめの「おやつ」の組み合わせはどれでしょう？

下から選んでみましょう

- | | | |
|---------------|-----------|---|
| ①チョコレートとイオン飲料 | ②さつまいもと牛乳 |  |
| ③フライドポテトとジュース | ④バナナと麦茶 | ⑤グミとあめ |

答 え：②と④

解 説：①甘いチョコと酸性度が高いイオン飲料の組み合わせは、むし歯がしやすいです。

②エネルギー補給とカルシウム補給ができます。

③油と食塩と砂糖を摂りすぎによる肥満に注意しましょう。

④果物の自然な甘みと砂糖を含まない飲料で、むし歯ができてにくい組み合わせです。

⑤むし歯になりやすいお菓子の代表。毎日食べるのは控えましょう。

【歯科衛生士からワンポイントアドバイス】



□幼児期の食生活では、しっかり噛むことで、あごやお口の機能が発達していきます。また、早食いや丸飲みの習慣は肥満など体の健康にも影響します。噛みごたえのある食材を選び、お子さんによく噛むように声かけをしましょう。

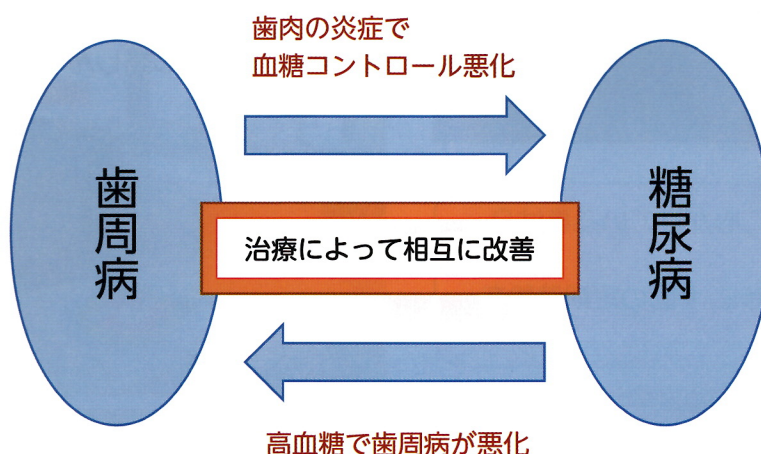
□むし歯予防のために、食後のブクブクうがいと歯みがきの習慣をつけ、就寝前はお家の方による仕上げみがきで、歯の汚れをしっかりと落としましょう。

今一度知ってほしい歯周病と糖尿病の関係

歯周病は細菌感染による慢性の炎症が歯ぐきに起こっている病気で、様々な全身疾患とも深い関りがあることは以前にもお伝えしましたが、近年「歯周病は糖尿病の第6の合併症」と認識されるようになりました。

歯周病と糖尿病はお互いに悪い影響を及ぼしやすく、歯周病があると糖尿病の血糖コントロールが難しく、また、糖尿病の方では歯周病が悪化しやすいことがわかっています。しかし、逆に歯周病を治療すると血糖値が改善するという研究結果も報告されています。

しっかりと歯磨きをして歯垢を取り除き、歯科医院を定期的に受診して歯石を取るなど歯周病をコントロール出来れば生活の質を低下させない快適な生活を送れるでしょう。



口腔ケアで感染症予防

マスク生活での会話の減少による口腔の乾燥、在宅勤務などによる食事の乱れ、コロナ禍の受診控えなどから、むし歯や歯周病が悪化していませんか？

むし歯や歯周病によって、歯垢の中の細菌が産出するさまざまな酵素がウイルスの攻撃力をアップさせ、感染症が重症化しやすいと言われています。普段の歯みがきに加えて、歯間ブラシ・フロス・洗口液・舌ブラシなどを活用し、お口を清潔に保ち、感染症を予防しましょう。

うがいが難しい子どもや高齢者は、こまめな水分摂取をしましょう。水分摂取をすることで、のに付着したウイルスが洗い流され感染予防が期待できます。



- ・歯みがき
 - ・歯間ケア
 - ・マウスウォッシュ
 - ・舌ケア
- = 感染症予防！**

令和2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

たなば

最優秀賞 田名場 サワミさん (91歳) (岩泉町)


【プロフィール】

病院や中学校の養護教諭として40年間勤めながら2人のお子さんを育てました。
歯は全部で26本あります。

介護予防教室いきいきくらぶ(月1回)に参加しリハビリや体操、創作活動を楽しみながら仲間とお話するのが楽しみです。特にもリハビリで握りにくかった手の動きが良くなったことが一番嬉しかったです。楽しいので皆さんも是非参加してください!

他にも、ノルディックウォーキングやいきいき百歳体操等も参加し楽しんでます。



歯を健康に保つために心がけている事は?



食後の歯みがきと半年に1回の定期健診を受ける事です。

受賞された感想は?



とても驚いたが、自分の健康のために当たり前的事をただけです。表彰状や記念品までいただきとても嬉しいです。推薦してくれた歯医者さんに感謝しています。

全身の健康は、まずお口から!

令和3年4月に宮古保健所に異動してまいりました、所長の杉江と申します。

お口は身体の入り口です。それは、食べ物だけではなくウイルスや細菌などの病原体にとっても同じです。そのため、お口は、病原体が身体の中に侵入して感染症にかからないように様々な働きをしていますが、お口の中を不潔にしておくと、その働きが十分に行われなくなってしまいます。つまり、適切な口腔ケアで「お口の中を健康に保つこと」は、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、肺炎など感染症の予防にとっても大切です。また、歯周病は糖尿病や動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中の発症にも関係することがわかっており、まさに「全身の健康は、まずお口から!」です。

新型コロナウイルス感染症との戦いも長期化してまいりました。先の見えない不安な毎日が続きますが、「マスクの着用」「手洗い・手指消毒」「密の回避」「適切な換気」を徹底し、引き続き、地域一丸となって取り組んでいきましょう。
(岩手県宮古保健所長 杉江琢美)



「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。