

行動目標

健康づくりについての意識調査等からみえてきたこと

歯

子どもⅠ期

よく噛んで にっこり笑うと  
元気な歯

子どもⅡ期

あなたも わたしも

定期的に歯科医院に通院している人は、  
ほとんどの年齢で半数以下！  
青年期では4人に1人しかいないね。



3歳児  
50.7%

小6  
58.3%

「治療以外に」  
中3  
43.0%



母子保健報告及び神奈川県定期歯科健診結果  
(平成26年)



お口の中で、困っていること・気になっていること

- 【小6】 1位 歯ならび
- 2位 歯の色
- 3位 口におい

- 【中3】 1位 歯ならび
- 2位 かみ合わせ
- 3位 歯の色

かかりつけ歯科医活用法

歯科医院は、“痛くなったら行く”の  
ではなく、“痛くならないために  
行く”ところで、歯ブラシの選び方や  
磨き方、生活習慣改善等の相談にも  
のってくれるところです。  
何でも相談できる、かかりつけ医を  
見つけ、定期的なチェックをして  
もらいましょう。



青年期・壮年期

高年期

いくつになっても “歯はいのち”

## 定期的に歯科医院に通院する」人の割合



ご存知ですか...?

歯科治療にかかる通院費は、  
5歳以降の各年代で、上位3位に  
入っています

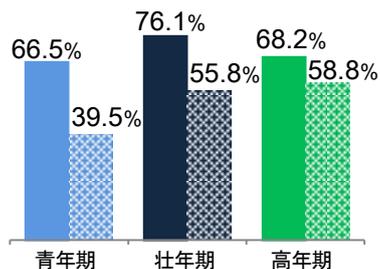
(平成25年5月国民健康保険診療分)。  
治療が必要になる前のメンテナンスで  
身体にも財布にも優しく!

【青年期・壮年期】 1位 物がはさまる  
2位 歯の痛み  
3位 歯ぐきの腫れ

【高年期】 1位 物がはさまる  
2位 固いものがかめない  
3位 歯ぐきの腫れ

「歯周疾患予防についての指導を受けたことがある」

「歯間清掃具を使っている」人の割合



子どもI期

よく噛んで にっこり笑うと 元気な歯

【現状と課題】

- むし歯のない子どもは、1歳6か月児健康診査受診者で98.3%、3歳児健康診査受診者で87.1%（平成21年度 1歳6か月児健診97.4%、3歳児健診83.8%）。
- 小6で、「歯みがきの方法や、歯間清掃具の使い方を教えてもらったことがある」子どもは、85.3%（平成17年度 61.9%）。
- 小6で、「歯ブラシ以外に、糸ようじ等を使っている」子どもは、32.3%（平成17年度「ほぼ毎日使う」「時々使う」46.3%）。

【一人ひとりができること】

- 大人と一緒に、歯間清掃具（デンタルフロス）の使い方を練習する。
- 「つ」のつく年齢（九つ）まで、保護者が仕上げ磨きをする。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受ける。



【みんなのできること】

- 家族みんなで、歯間清掃具を使う。



おやつ時間は決まっていますか？

むし歯の原因菌は、歯垢（プラーク）に存在し、食べ物に含まれる糖분을分解して、酸をつくり出すため、口の中は酸性に…。この酸によって、歯の表面が溶かされます。ここで活躍するのが唾液！酸を中和する他、唾液に含まれるカルシウムやリンが歯の表面の溶かされた部分を修復します（再石灰化）。ただ、再石灰化には時間がかかるため、“だらだら飲み・食べ”をしていると、酸の中和や再石灰化が間に合わず、むし歯に…。

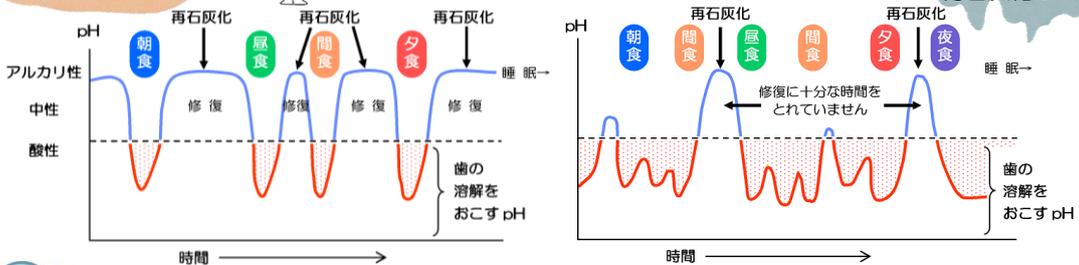
乳歯は歯の表面が、まだ柔らかく、歯が溶ける危険度がより高くなっています。



食事やおやつの間隔が3～4時間あけられると理想的♪



だらだら食べだらだら飲み再石灰化が…



唾液の酸性度の変化



## 子どもⅡ期

あなたもわたしも いくつになっても “歯はいのち”

## 【現状と課題】

- 中3で、「歯みがきの方法や歯間清掃具の使い方を教えてもらったことがある」子どもは、89.0%（平成17年度 81.2%）。
- 中3で、「歯ブラシ以外に、糸ようじ等を使っている」子どもは、24.5%。
- 中3で、歯をみがくのは、「朝食後」76.0%（平成17年度 78.5%）、  
「寝る前」63.0%（平成17年度 78.9%）

## 【一人ひとりができること】

- 歯間清掃具（デンタルフロス）の使用を習慣化する。
- 週1回は、鏡を見て歯と歯ぐきをチェック。
- 半年に1回は歯科医院でメンテナンス。



## 【みんなでできること】

- 家族そろって、歯間清掃具を使用する。



## 歯間清掃具とは……

## デンタルフロス

細いナイロン糸を束ねたもので、歯と歯の隙間が狭い部分に適しています。

## 歯間ブラシ

主にナイロンなどをワイヤーで固定した小さなブラシで、歯と歯の隙間が広い部分に適しているため、大人になってから使うことが多いです。



## オトナの歯磨きのコツ

中学1～3年生で、歯ぐきに異常がある子どもは、**22.2%**！\*

永久歯の歯磨きのコツは、虫歯予防プラス、歯と歯ぐきの境目をよりしっかり意識して磨くこと。

歯ブラシの交換の目安は、**1か月**。

歯ブラシの毛が開いてくると、磨く力は1/3程度に…。

歯ブラシの傷みが激しい場合は、力が入り過ぎて、歯や歯ぐきを傷つけている可能性があります。

※神奈川県定期歯科健診結果（平成26年度）

青年期・壮年期・高年期

あなたもわたしも いくつになっても “歯はいのち”

【現状と課題】

- ・現在歯数（義歯を除く自分の歯）で、青年期 28 本以上は 80.8%、壮年期 24 本以上は 83.1%。75 歳以上で、20 本以上残っている人は、50.2%。
- ・「歯や口の状態に満足している」「まあ満足している」人は、青年期 55.2%、壮年期 54.5%、高年期 54.6%。

【一人ひとりができること】

- ・歯間清掃具（デンタルフロスや歯間ブラシ）の使用を習慣化する。
- ・週 1 回は、鏡を見て歯と歯ぐきのチェック。
- ・年に 1～2 回は、歯科医院を受診し、歯と歯ぐきのチェックを受ける。
- ・「60 歳で 24 本」「80 歳で 20 本」を目指す。



【みんなのできること】

- ・歯間清掃具の使用を、周りの人にも勧めてみる。
- ・歯科受診をしていない人に声をかける。
- ・唇や舌の動きを意識して動かしながら「パタカラ体操」等の口腔機能の体操をする。



参考

健口づくりの基礎知識



（神奈川県ホームページ）



歯周病 チェック！

下のいずれかに、当てはまる場合は、歯周病の疑いが…  
かかりつけ歯科医に相談してくださいね。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまが出てきた
- 歯がグラグラする  
（厚生労働省 e-ヘルスネット）



歯と口の健康週間



いい歯の日

この時期に、鎌倉市歯科医師会の歯科医師による、無料相談会を行っています。

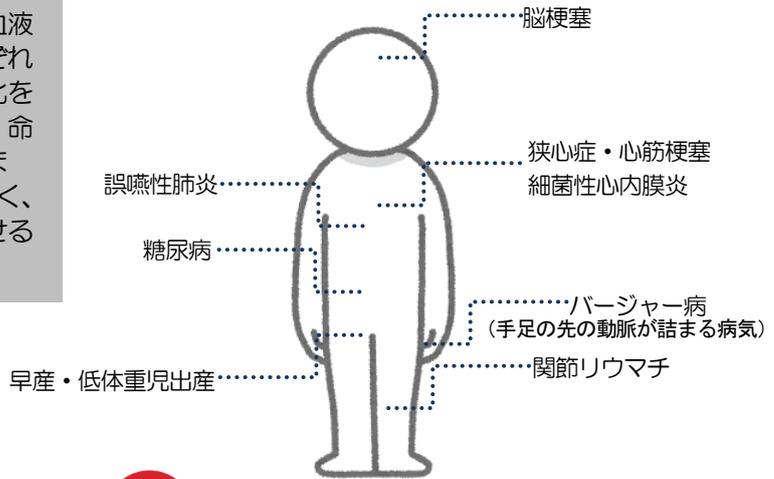


広報かまくら等を要チェック！ですね。

### 歯周病菌がかけめぐる！

口の中の歯周病菌が血液中に入り込み、血液の流れによって、全身をまわると、それぞれの臓器で炎症を引き起こしたり、動脈硬化を悪化させる等して、心筋梗塞や脳梗塞等、命にかかわる病気の原因となることもあります。特に、糖尿病は歯周病を重症化しやすく、また、歯周病があると、糖尿病を悪化させる等、悪影響を及ぼし合います。

歯周病菌と関連する病気の例



喫煙も歯周病のリスクになります！

### 歯がなくなると…

歯を抜けたままにしておくと、噛む力が低下し、体力・免疫力が落ちて、病気になりやすくなるだけでなく、からだのバランスが悪くなったり、会話や人づきあい等にも影響が生じます。

