

まずは、 お口の健康から

「食べる」「話す」「呼吸する」などの口腔機能—どれもが、毎日の生活に欠かせません。むし歯や歯周病などになってから、その大切さに気付いたという人も多いのではないのでしょうか。体の病気とも密接に関係している、歯と口の健康。この機会に見直してみませんか。

問合せ 予防歯科センター ☎(759)3171

予防歯科センターの歯科衛生士に聞く4つのポイント

意外と知らない!? 歯と口の豆知識

口の不健康が肺炎につながる?

厚生労働省の「27年度人口動態調査」では、肺炎による死亡数が、第3位。また、その80%以上が高齢者という結果が出ています。

高齢者の肺炎のほとんどは、誤嚥性肺炎です。この肺炎は、細菌が唾液や食物と一緒に肺に流れ込むのが原因で生じるため、日頃から丁寧な口のケアを心掛け、口の中を清潔にしておくことが重要です。

また、災害時に、避難所での生活や水不足などにより口の中を清潔に保つことができなくなると、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなるといわれています。防災グッズの中に、歯ブラシや液体歯磨きを用意しておくことも大切です。

口臭の原因は舌苔にあり!

口臭のほとんどは、口の中に原因があるとされています。

むし歯や歯周病など病的なものや、口の中が乾燥しているなどの要因がありますが、中でも見落としがちなのが舌の汚れ。舌の表面の白っぽいものを、舌苔(ぜつたい)といいます。これは、細菌の集まりです。歯磨きの際に1日1回程度、優しくブラッシングすることで口臭の予防に効果があります。

しかし、舌は傷つきやすいため、磨き過ぎには注意が必要です。また、意識的にしっかりかんで食べれば唾液が出るので、舌に汚れが付きにくくなり、口腔機能向上にもつながります。

体の姿勢が歯並びに影響!

スマートフォンやパソコン、携帯ゲーム機などを長時間にわたり、不自然な姿勢で利用している人はいませんか。体の姿勢は、子どもの歯の成長に影響するといわれています。例えば、猫背になると、前歯を舌が押し歯並びが悪くなります。

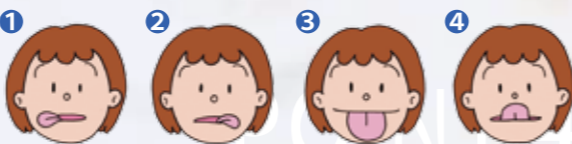
食事の際、テレビを見るために体を横に向けて食べたり、口の中の片側の歯で偏ってかんだりすることなども悪影響を及ぼすといわれています。正しい姿勢で食べるのが理想です。また、高齢者の場合、テーブルが高く、顎が上がった姿勢で食事をしていると、誤嚥性肺炎を招く可能性がありますので注意してください。

舌の体操で機能をアップ!

「かむ」「飲み込む」「話す」「笑う」などの動作には、口の周りの筋肉の力や、唾液腺の働きが必要です。舌や口の体操で口腔機能を維持することができます。また、顔の口角が上がるなど、美容効果も期待されます。

体操の例 ①②口を開けて、舌の先に力を入れて左右にゆっくり動かす③④同じように上下前後に舌を動かす

(他にも、舌をまわす、頬をふくらませるなど)



大切な歯と口の健康。多くの人が毎日歯を磨き、清潔にしなければならぬと感じているのではないのでしょうか。厚生労働省の「平成23年歯科疾患実態調査」によると、80歳になっても20本以上自分の歯を保つための運動「8020運動」達成者の割合が、17年調査結果の24.1%から38.3%に上昇。3人に1人以上が、目標を達成しているという結果が出ています。

また、未成年者で永久歯にむし歯や治療した歯を持つ、むし歯人口の割合は、調査を開始した昭和62年と比べると大きく減少。子どもの頃から、口のケアを心掛ける家庭が多いことがうかがえます。

しかし、20歳以上80歳未満の各世代を見ると、むし歯人口の割合は8割以上。むし歯に悩まされる人が多いのも事実です。

**口腔機能の維持・向上
健康寿命にも影響**

むし歯や、歯の表面に付着した歯垢(しじょう)により発症する歯周病。痛みなどの症状がないため、放置しているという人はいませんか。また、問題がないからしばらく健康診を受けていないという人も多いのではないのでしょうか。

近年、歯や口の病気は口の中だけのものではないといわれています。

歯と口の健康をおろそかにしていると、肺炎などを引き起こすリスクが上昇。がんや心疾患、脳血管疾患、糖尿病といった、日本人の死亡原因の半数以上を占める生活習慣病にも影響を及ぼすということも明らかになっています。

健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す「健康寿命」。高齢化が進む中で、歯と口の健康を改善し、病気になるリスクを低下させていくことは、今後ますます重要になっていくと思われまます。

健康寿命を延ばすためにも、歯と口の健康は欠かせないものです。健康で幸せに暮らし続けること「健康」のために、皆さんも定期健診を受けることから始めてみませんか。

3人に1人以上が
8020を達成

自分の歯や口の状態 定期健診で確認

テレビで健康を取り扱った番組がよく放送されている影響もあり、歯や口の健康への意識は高まっていると思います。

そう話すのは市歯科医師会の西田真吾さん。「歯と口の健康フェア」（7ページ参照）など、予防歯科の啓発イベントやセミナーを運営する、予防歯科担当理事を務めています。

「口腔機能を維持するためには、病気になる前に食い止めるのが一番。しかし、歯に痛みを感じてから歯医者さんに来るという人も多いですね。自分の口の中の状態を知っておくために、定期健診をお勧めします」

代表的な病気である、むし歯や歯周病。そのどちらも原因となるのは、歯の表面や歯と歯の間の磨き残しのプラーク（歯垢）です。歯周病は、プラークの中に

含まれる歯周病菌が、歯と歯肉の隙間にある歯周ポケットの中で増殖することで引き起こされる病気。

歯肉に炎症を起こし、歯を支えている骨を破壊してしまっています。病気そのものは治療することができても、なくなった骨を元に戻すことはかなり難しいと西田さん。

「歯周病の初期段階では自覚症状がほとんどないので、歯がぐらつくなど悪化してから気付くことがほとんどです。また、糖尿病の進行を早めるなど、体の病気とも密接に関係しています。妊婦さんはホルモンバランスの変化により歯周病にかかりやすく、重度の歯周病は早産を起しやすいためとされています。おとなになってから困らないように、小さい頃からプラークをしっかりと取り除く習慣を身に付けてほしいですね。学校での健診で、歯石がたまった

ている生徒を多く見受けられます。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスなどを併用するなど歯を大切にすることを付けてほしいですね。また、歯科医院で歯科医師や歯科衛生士から専門的なケアを受けることも効果的です。このような習慣を身に付けることが、将来的に歯周病のリスクを低下させることにもつながりますよ」と西田さんは話します。

ケースも多いんです。また、健診で口腔がんが見つかることもあります。命に関わる病気なので、早期に発見することが重要です。近年、「オーラルフレイル」という考え方が広がり始めています。これは口腔機能が衰えた状態のことです。健康と機能障害の中間の症状を指します。大切なのは、かめな食品の増加や滑舌の低下など、ささいな口のトラブルに早い段階で気付くこと。適切な予防や治療をすることで、介護予防になり、健康寿命の延伸につながります。少しでも口の中に不安感を感じるようであれば、歯科医院を受診してください」



市歯科医師会理事 歯科医師
西田 真吾さん

いつまでも歯と口の健康を維持するために、私たちに必要なこと、できることは何でしょうか。市歯科医師会所属で歯科医師の西田さんと、歯科衛生士の林さんの2人に話を聞きました。

歯科医師と歯科衛生士に聞く 歯と口の健康を 自分で守るために

体の健康は気にするけど、歯や口の健康は後回しにしているという人がまだまだ多いようです。口は、体の入り口ですし大切にしてくださいね」

カミングハーモニーの林澄子さん。歯科衛生士として20年間活動しています。

林さんが働いている、「ふれあい歯科診療所」。ふれあいプラザ1階にあります。要介護高齢者や障がい者（児）への歯科診療と休日歯科応急診療を実施。また、「市歯科医師会立訪問歯科センター」では、訪問による口腔ケアをしています。

「8020運動の達成者は

や訪問歯科センターも紹介されます。高齢化が進む中で、これまで以上に高齢者の口腔ケアは重要になってくると思います」と林さんは話します。

「セミナーで定期健診を受けているか聞いたところ、受けていると回答した参加者は約半数でした。歯や口の健康への関心が高い人での数ですから、受診している人はもっと少ないと思います。むし歯は初期には痛みもなく、歯周病も慢性的に進行する病気です。痛みが出たときにはは進んでいることが多いです。自覚症状がないときから定期健診や歯石除去を受けることで痛い治療や長い治療期間からも解放され、医療費も抑えることができます。自覚症状がなく、いきなり歯医者に行くのは抵抗があるという人も、市の健診制度などを利用してはいかがでしょうか」



地域歯科衛生士グループ
「カミングハーモニー」
林 澄子さん

増えていきます。でも、体が不自由になり、自分でケアできなくなつた途端、むし歯になるという人も多いんです。ケアを怠ると、誤嚥性肺炎などを引き起こす原因となります。また、高齢者で多いのが歯の根っこの部分のむし歯。年齢と共に歯肉が痩せ、軟らかい根の部分が出ることから発生しやすくなります。セルフケアが十分にできない人には家族など周りの人が細かい部分を磨いたり、入れ歯を洗ったりするなどの介助が必要ですよ。かかりつけ歯科医に相談し、健診や専門的口腔ケアを受けてほしいです。必要に応じてふれあい歯科診療所

か」

食 生活の変化により、歯と口の健康にも影響が出ています」と林さんは話します。

「最近、顎が小さくて、歯がきれいに並びきらない子どもが増えてきたといわれています。特別なことをするのはなく、普段から姿勢正しく、よくかんで食べることで骨の発達を促すことができます。入れ歯を使っている方は、自分に合ったもので食事をするのが重要です。しっかりと噛むことは、むし歯予防や脳を刺激することにつながりますよ。また、中には、朝や夜しか歯磨きをしないという人もいます。朝、昼、晩に関わらず、食事をした後は、必ず歯磨きをすること。病気を予防するために、何より肝心です。老若男女問わず、歯を大切にして健康な生活をしていきましょう」

Care お口は体の入り口 日頃の手入れが大切

「健幸」への第一歩を応援

昨年10月、「市健幸まちづくり条例」を施行。「歯と口の健康づくりに関する施策」を重要項目の一つとして掲げています。ここでは生活の質を向上させるための取り組みについて、紹介します。

「市健幸まちづくり条例」では、歯と口の健康について、「糖尿病などの生活習慣病予防はもとより、全身の健康の保持増進にも深く関わり、生涯自分の歯で『よく噛んでおいしく食べる』『会話を楽しむ』などといった生活の質の向上のためにも重要」としています。

また、年間を通して、「歯と口の健康セミナー」を開催。子ども向けのものや、一般向けのものなど、テーマ別に、今年度は8回実施します（次の開催は左記参照）。生涯にわたる自分の歯で健康に過ごせるように、まずは、市の取り組みを参考に、できることから始めてみませんか。

市では、市歯科医師会や関係機関と連携し、歯科保健事業を展開。20・25・30・35・40・50・60・70歳の年齢の節目を迎える市民を対象とした「成人歯科健診」や、歯周病になりやすい妊娠時の母親を対象に「妊婦歯科健診」をしています。

予防歯科センターで開催

歯と口の健康セミナー

定員は各30人。申し込みは電話で同センターへ（先着順）

6月29日（木） 午前10時—11時半
講師 市歯科医師会の原田茂光さん
テーマは「口腔育成—良い姿勢と食習慣で歯並び、噛み合わせを育てよう」。
対象は子どもを持つ保護者。保育あり（1歳半以上。定員8人）。

7月19日（水） 午前10時—11時半
講師 市歯科医師会の西田真吾さん
テーマは「はじめての歯みがきレッスン—むし歯予防に大事なことって何かな？」。
対象は2歳未満児と保護者。

問合せ 予防歯科センター ☎(759)3171

6月4日（日）歯と口の健康週間事業

歯と口の健康フェア

主催 市・市歯科医師会
後援 阪神北県民局
川西いずみ会
協力 市新田愛育班
市健康体操協会

テーマは「噛むかむカミング健康づくり—
今までありがとう子どもの歯これからよろしく大人の歯」

問合せ 予防歯科センター ☎(759)3171

歯と口の健康週間ポスターコンクール

市長賞を小学生の部で東谷小学校3年生の千田華鈴さん、中学生の部で東谷中学校3年生の平木佑奈さんが受賞しました。

白い歯を
目指して
千田さんの作品(左)と平木さんの作品(右)

家族で考えよう！歯と口の健康標語

市長賞を小学生の部で明峰小学校3年生の牛田椿雪さん、中学生の部で多田中学校3年生の梨元彩衣さんが受賞しました。

牛田さんの作品「今までありがとう子どもの歯これからよろしく大人の歯」
梨元さんの作品「健康は 歯から口から 守るもの」

- ▼アステ川西びいぶう広場
午前10時—午後3時（受け付けは2時半まで）。
- ▼ブラッシングコーナー（歯みがき指導）
8020コーナー（歯周病予防や義歯洗浄など）
- ▼かむ・かむレストラン（歯ごたえメニューの試食）
- ▼禁煙コーナー
- ▼ステージ（ぬいぐるみショーや風船ショー、きんたくん健康体操、かむかむクッキングなど）
- ▼市内歯科医院（下表）
午前10時—午後1時（受け付けは0時半まで）。
- ▼無料歯科健診・歯科相談
ブラッシング指導

医院名(住所)	電話番号	医院名(住所)	電話番号
森永歯科医院(大和西1)	(794)6030	市川歯科医院(栄町)	(757)8822
荒垣歯科医院(平野3)	(793)7715	福地歯科クリニック(小戸1)	(744)3981
今村歯科医院(西多田2)	(793)9586	村上歯科医院(栄町)	(757)5229
なかむら歯科(多田桜木1)	(792)8669	浜田歯科医院(花屋敷1)	(757)4182
頭司歯科口腔外科クリニック(萩原台西1)	(764)6927	よしの歯科クリニック(久代4)	(756)8214

新しい情報や予防方法 市民に伝えるのが役割

「健康はお口からだ！」という言葉聞いたことがあるでしょうか。ある企業のコマーシャルメッセージとして使われていたこの言葉。「からだ」の上に「お口」、つまり「全身の健康は、体の入り口である口から始まる」ということを示しています。

「お口の健康が、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たす」として23年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行。それを受け、各自自治体で「歯科の条例」の制定が広がっています。市でも「市健幸まちづくり条例」の基本計画4本柱の一つに「歯と口の健康づくり」を掲げています。

子どものむし歯予防に重点がおかれていたことと比べると、少子高齢化など時代背景の変化に伴って歯や口の

健康の課題も変化してきました。むし歯や歯周病の予防はもちろん、乳幼児期からの口腔育成や成人・高齢期のお口の機能（食べる・飲み込む・話すなど）の維持向上など「一生自分の口でおいしく食べて健康に暮らす」ため、市民の皆さんにお伝えしたいことがたくさんあります。

新しい情報や予防のヒントなどを、より多くの市民の皆さんにセミナーや歯科健診などを通じてお伝えすることが、予防歯科センターの役割だと考えています。相談や気になることがあれば、乳幼児歯科健診の他、歯科相談事業や保健センターでの無料歯科健診などをご利用ください。



予防歯科センター歯科衛生士 曾野 順子

歯と口の健康セミナー参加者 井之上 恵子さん

日常生活でも役立つ話が聞けて有意義でした

昨年度、歯と口の健康セミナーを受講しました。きっかけは、「かわにし健幸マイレージ」のポイント対象事業だったからなんです。それに、もともと歯が弱かったこともあって、口の健康には以前から気を付けていたので、気になって参加しました。歯の病気だけでなく、口内炎など口の中の病気であれば歯科医院で診てもらえるんですね。このような、今まで知らなかった日常生活でも役に立つ話が聞けたので、有意義でしたよ。機会があれば、また参加したいと思います。



2歳児のびのび教室参加者 木下 華さん・和奏ちゃん

子どもの将来を考えた口腔ケアを心掛けます

子どもの口腔ケアは大切ですね。でも歯を磨くとき、じっとしていないので、結構大変で。そんな時に市から教室の案内が届き、今回の教室に参加しました。健診を受けたり、専門的な話も聞けましたよ。食事やおやつを食べてさらに母乳をあけると、口が汚れやすくむし歯になりやすいと聞いて、これを機に卒乳しようと思いました。健診で磨いているつもりでも、磨き残しがあるということが分かりました。子どもの将来のためにも、さらに慎重な口腔ケアをしたいですね。

