



口から守ろう、あなたの健康

問 保健課 ☎ 55-1112

毎月実施している3歳児歯科健診。診察や保護者の方との対話を通して子どもの健康な歯づくりをサポートします。

歯と口腔は生涯を通じて食べる機能や、会話をしてコミュニケーションをとる機能など食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要です。お口の健康は全身の健康に影響します。生活の質を高め、元気で明るい毎日過ごすためにも口腔ケアが大切です。

お口の中は細菌がいっぱい

大人の口の中には、300種類以上の細菌が生息しているといわれ、歯をよく磨く人で1千億〜2千億個、あまり歯を磨かない人では4千億〜6千億個、さらに、ほとんど磨かない人では1兆個もの細菌がすみ着いています。

母親のお腹の中にいる胎児は無菌状態の羊水の中で成長するので、口の中に細菌はいません。しかし、生まれ出てからは主に母親や家族から細菌が新生児の口の中に移って定着します。母親の口の中にむし歯の原因となるミュータンス菌が多いと、子どもに移行してむし歯になりやすいことも報告されています。

口の中の汚れや細菌は、唾液のもつ自浄作用によって洗い流されますが、加齢によって唾液の分泌量が減ることで、さらに細菌が定着しやすくなります。

口の中の細菌には、カンジダ菌、黄色ブドウ球菌、緑膿菌、肺炎桿菌、インフルエンザ菌など、全身疾患の原因菌も含まれていて、免疫力の低下とともに増殖し、病気を引き起こすこともあります。

細菌は、頬や舌の表面にも潜んでいるので、歯だけでなく舌や粘膜の清掃もしっかり行いましょう。病気のリスクを減らすためにも、うがい・歯磨き・口の体操などの口腔ケアをしっかり行って口の中を清潔に保ちましょう。

健康寿命と口腔の密接な関係

口腔は、全身の健康を保つためにも重要です。特に健康寿命と口腔には密接な関係があります。

健康寿命とは、日常で介護を必要とせずに自立した生活のできる期間を指します。



おめでとう!

厚生科学審議会資料によると2013年の健康寿命の平均は男性71・19歳、女性は74・21歳でした。

厚生労働省は、運動や食習慣などを改善することで、健康寿命を延ばす事を提案していますが、高齢になるとどうしても認知症や寝たきりといった問題が生まれます。

お口の健康が脳卒中や心臓病、糖尿病などの発症と悪化にも深く関わっていることも分かっています。自分の歯がたくさん残っていると、全身疾患のリスクが低く、長生きになるというデータがさまざまな国の研究から報告されています。

健康寿命を延ばすために

今後、ますます課題になると思われるのは認知症です。健康な歯が多いこと、むし歯があってもちゃんと治療していること、もしくは歯が残っていることは、認知機能を保つ関係があるといわれています。

また、高齢の方にとって肺炎



高齢者の方を対象に数回実施しているお口の健康教室。食事のアドバイスやお口の体操などを行い、介護予防を図ります。

は深刻な疾患です。日本人全体の死因に占める肺炎の割合が高いのは65歳以上の高齢者です。高齢になると飲み込む機能が低下するため、誤嚥性肺炎が原因で亡くなる方が多いからです。

そうしたことから口腔ケアを行うと肺炎の予防になるといわれています。日頃のうがい・歯みがきに加え、顔の表情を上手く作り、口の周りの筋肉を鍛える体操をしたり、舌の運動をしたり、唾液腺のマッサージで唾液の分泌をスムーズにすることも大切です。

歯の健康とともに口腔の機能を維持するとおいしく食べられます。これは健康寿命を延ばすことにつながるのです。

いつまでも健康で、長生きするために。～幼少期・高齢期の口腔ケアの一例～



歯科健診

市内の認定こども園・保育園等で行われているフッ化物洗口

お口の健康教室

3歳児歯科健康診査でむし歯のなかった子どもたち (平成28年10月～平成29年1月実施)

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| ● 加藤 碧瀬くん | ● 鈴木 鉄将くん | ● 佐藤 駿人くん |
| ● 伊澤 鳳己くん | ● 米澤 史紋くん | ● 栗沢 一葵くん |
| ● 鈴木 蒼真くん | ● 吉田 麗ちゃん | ● 富嶋 泰晴くん |
| ● 坂本 蓮斗くん | ● 三浦 桜ちゃん | ● 羽場 響仁くん |
| ● 藤枝 葵生ちゃん | ● 保坂 大正くん | ● 坂本 結愛ちゃん |
| ● 工藤 咲奈ちゃん | ● 吉田 悠人くん | ● 高野 尊くん |
| ● 高橋 水土ちゃん | ● 稲田 ゆいちゃん | ● 齋藤 ことみちゃん |
| ● 藤枝 瑠弥くん | ● 佐々木 大河くん | ● 高橋 日芽くん |
| ● 井上 結葉ちゃん | ● 田口 心結ちゃん | ● 下田 愛実ちゃん |
| ● 田口 侑来ちゃん | ● 坂本 菜穂ちゃん | |