



特集 11月8日はいい歯の日

歯は一生のパートナー

歯を失う原因はむし歯と歯周病

歯を失う大きな原因には、「むし歯」と「歯周病」があります。比較的若い時期にはむし歯が多く、年齢が高くなるにつれて歯周病で歯を失うことが多くなります。そのむし歯や歯周病になる原因にあげられるのが歯垢（ブラーク）です。

歯垢は、口の中で繁殖した細菌が水に溶けにくいネバネバした物質で、歯に付着してきた細菌のかたまりといわれており、780種類以上もあります。べつたりと歯に付着するため、口をゆすぐだけでは簡単に取り除くことができません。

この歯垢から出る毒素が原因で、歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支えている骨が破壊されたりして、最後は歯が抜けてしまいます。

むし歯や歯周病を防ぐためには

歯垢を取り除くためには、毎日の歯磨きが重要です。毎食後はもちろんですが、1日1回は時間をかけて丁寧に磨かなければいけません。テレビを見ながら、お風呂に入りながらゆつくりと磨くことを心掛けましょう。

また、正しく歯を磨くために、歯科医や歯科衛生士などの専門家から教えてもらい、効果的に歯磨きすることもお勧めします。

かかりつけの歯科医を持ちましょう

むし歯や歯周病を予防するためには、栄養バランスの良い食事を規則正しくとるなど、食事管理をすることも、歯科医で定期的に口腔内を検査してもらうことも大切です。かかりつけの歯科医を持ち、専門家による定期的な手入れをすることで、いつまでも「いい歯」で健康に暮らすことができます。

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯の日」は、「11月（いい）8日（歯）」の語呂合わせで、平成5年に日本歯科医師会によって制定されました。

また、4月8日は「よい歯の日」、毎年6月4日から10日までは歯の衛生週間、さらには80歳になっても自分の歯を20本保とうと「8020運動」のキャンペーンを展開し、健康な歯と歯ぐきを大切にすることを呼び掛けています。

市で行う各種歯科サービス

市では、生涯を「いい歯」でいきいき過ごしてもらうために、各種の無料歯科サービスを実施しています。小さいころから健康な歯と口腔を育てる「幼児歯科健診」は、2歳児歯科健診（各総合支所単位で集団健診）、2歳

6カ月児・3歳児歯科健診（市内協力歯科医院での個別健診）を行い、希望者にはフッ素塗布を実施しています。

また、歯周病が急増する31・40歳の人を対象に厄年歯周疾患健診（市内協力歯科医院での個別健診）や妊婦歯科健診（離乳食教室に併せて開催）も実施。そのほか、歯の健康づくりのお手伝いとして、歯の噛み合わせやむし歯の悩みなどを、専門の歯科医師が相談を受ける歯科健康相談（※）も毎月実施しています。

【問い合わせ】

市民生活部健康推進課
☎0220(58)2116

（※）歯科健康相談日を設けています

【実施日】毎月第1月曜日午後1時から4時まで（休日の場合は翌週）
【場所】市役所南方庁舎
●予約制になりますので、健康推進課までお電話ください。
●相談は健康推進課の歯科医師が対応します。

歯科健康テレホン相談 11月8日「いい歯デー」

☎022(265)1667

口腔内の健康や歯科医療の正しい知識を広げ、歯科医師と住民のコミュニケーションを目的に、「いい歯デー」歯科健康テレホン相談を実施します。相談は県内の開業保険医を中心とする、医師・歯科医師が受けますので、歯に関する悩みや聞きたいことなど、気軽にお電話ください。

【日時】11月8日（木）午前10時～午後4時
※相談を受けた3日以内に、歯科医師が直接電話で相談者にお答えします。

【問い合わせ】宮城県保険医協会 ☎022(265)1667

「歯から始める健康講座」に参加して



南方町原 鈴木智子さん（主婦）

「むし歯が1本もない！50歳を過ぎたわたしにとってそれが自慢の一つだったのに、まさかわたしの歯が歯周病に侵されているなんて・・・」。

市で主催している健康講座「歯から始める健康講座」に参加したときのことで。口臭測定をしたり、カメラで自分の口の中を見たり、参加者同士が歯磨きをしあったり、楽しく学びながら歯についての理解を深めることができました。

しかし、歯科健診を受診したとき、「立派な家の土台がシロアリに食い尽くされそうな状態です。でもまだ間に合います。歯磨きを頑張りましょう」と、先生からがくぜんとする結果を言い渡されました。

その日以来、先生から指導を受けた「力を入れずに小刻みにゆつくり時間をかけて」という正しい歯磨きを毎日継続。それはとても気持ちがよく、口の中が心地よくなっていく感覚になり、歯磨きが楽しい日課の一つになっていきました。

そして1カ月後、前回1,936だった口臭の数値（※）が一気に115まで下がり、歯ぐきが引き締まって色も良く、何と歯周病が毎日の歯磨きだけで改善されたのです。正しい歯磨きを毎日休まず行うことが、いかに大切か身をもって知らされた瞬間でした。また、歯と全身の病気との関わりが深いということもこの講座で学びました。

「立派な家（歯）は立派な土台（歯を支える組織）に建つ」「口は健康の入り口」。丈夫な歯だからこそ身も心も歯つらつと元気になるので、いつまでも自慢の歯を守っていけたらと思っています。

（※）「250以下 ⇒ においは全くありません」
「250～600 ⇒ かすかなにおいがあります」
「600～1500 ⇒ おいがあるようです」
「1500以上 ⇒ 強めのにおいがあるようです」