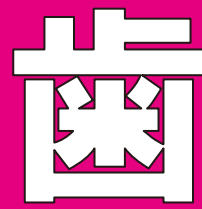


のばそうよ 健康寿命



みがきで

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯は全身の健康の原点

私たちの生命活動は「食べること」で維持されています。そのために欠かすことができない器官が「歯」。「お口のケアは命の分かれ目」とも言われるほど、歯と口腔の健康は、食を楽しむだけでなく、生活習慣病の予防など、全身の健康を守るためにとても大切です。

早期ケアで健康な歯に

歯が生える前から、乳歯の下で少しずつ成長している永久歯。そのため、むし歯等で低年齢のうちに乳歯にダメージを受けると、永久歯が正常に成長しなかったり、歯並びに影響をおよぼしたりする場合があります。

歯周病を予防しましょう

歯周病とは

歯の周囲の組織(歯肉や歯を支える骨、歯の根の膜など)の病気を「歯肉炎」といい、歯磨きなどの口腔清掃で改善できます。炎症が歯肉にとどまらず周囲に広がり、歯を支えている骨が痩せていくことを「歯周炎」といい、放っておくと歯の喪失につながります。歯周病は自覚症状があまりなく、気付いた時には症状が進行している場合があります。

歯周病の直接的な原因はプラーク(歯垢)ですが、糖尿病などの全身疾患や喫煙、ストレス、食習慣なども影響します。

歯周病チェック

要注意

早急な受診を

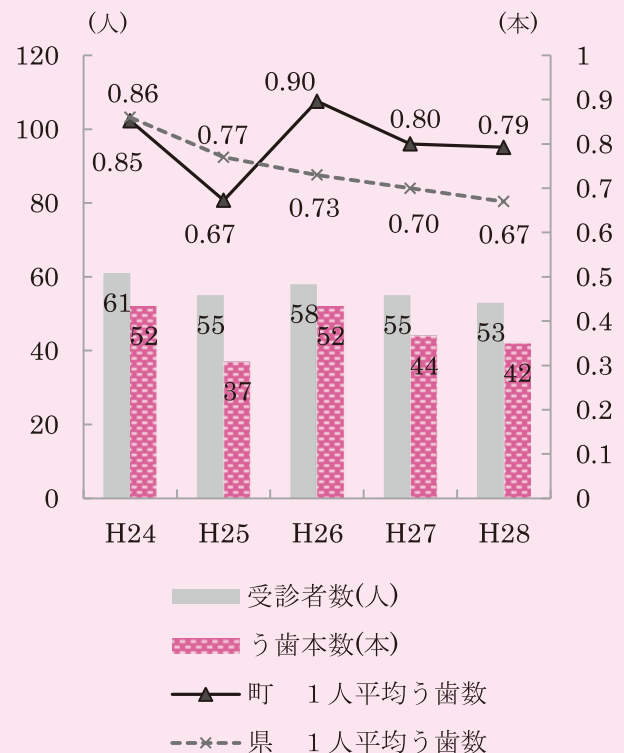
- 歯肉の色が赤くなっているところがある。
- 歯磨きのときに血がでることがある。
- 歯石がついている。
- 歯肉が腫れている。
- 固いものを食べると痛いときがある。
- 歯肉を指で押すとぶよぶよする。
- 以前に比べて歯が長くなった気がする。
- 歯肉が痛い。
- 膿が出る。
- 歯がぐらぐらする。

※チェックがある人は早めに受診しましょう

歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、国民の健康の保持増進に寄与することを目的に、毎年実施されている「歯と口の健康週間」。

それに合わせ、町内の各保育所や小学校において、むし歯予防集会が実施され、歯の大切さやむし歯予防法について学びました。

3歳児健診における1人平均う歯(むし歯)数の推移



保育士の指導のもと、丁寧に歯を磨く近永保育所の園児たち