

# あなたの歯は健康ですか？

歯と口の健康は全身の健康にも影響を及ぼすことをご存じですか？  
むし歯や歯周病をそのままにしておくと、取り返しのつかない  
事態になる場合もあります。今回は、当別町民の実態と対策、  
そして、これから取り組めることをお知らせします。

## 乳幼児のむし歯そして歯周病に 悩む成人も増えている！？

当別町におけるむし歯のない幼児(3歳児)は、平成24年度の調査で60.0%となっており、平成17年度の調査結果69.8%よりも悪化していることが判明しました(右表)。

原因として、甘味食品の過剰摂取、正しい歯みがき習慣が身につけていないことが考えられます。

特に、乳幼児を持つ家庭で、子どもが嫌がるので歯みがきをしないという家庭は、傾向が高くなっているようです。1人で歯みがきがしっかりと行えるようになるまでは、保護者が見守り、補助をしてあげることが必要です。

また、成人(40代)では、約2人に1人が歯周病問題を抱えており、平成17年度の27.1%から46.6%と大幅に増加していることが分かりました。実際に歯周病にかかり、重症になると、細菌が血液や呼吸器に入り込み、他の病気を併発する可能性があります。

内 容	むし歯のない 3歳児	進行した歯周病の ある人(40歳代)
平成17年度の 調査結果	69.8%	27.1%
平成24年度の 調査結果	<b>60.0%</b>	<b>46.6%</b>
平成34年度までの 達成目標値	<b>80.0% 以上</b>	<b>35.0% 以下</b>

参考：とうべつ健康プラン21(第2次)より

しっかりと歯みがきを行い、必要に応じて補助的な歯みがき補助用品(歯間ブラシ、液体歯みがき等)の使用も歯周病を予防するのに有効です。

歯みがき  
補助用品の一例



## 仕上げみがきをしてあげましょう！



かもがわ 鴨川 理恵子 さん    りりこ 凜璃子 ちゃん  
りんたろう 凜太郎 くん

今年度の「良い歯コンクール」(主催:北海道)にて当別町内1位の親子に選ばれました。  
(3歳児健診を受けた親子が対象)

子どもにも歯の大切さを伝えていくため、食後の歯みがきは必ず行うよう声かけしています。仕上げ磨きも私か主人が念入りに行います。1回の歯みがき時間は約5分くらいですね。

外出時は、スプレータイプのむし歯予防薬を使用することで可能な限り、歯の健康を保てるよう心がけています。町で行うフッ素塗布への参加以外にも、年に1、2度は歯科医院での健診も受けるようにしています。楽しく歯みがきができるよう保護者が工夫してあげることが大切ですね。(理恵子さん)



みがき残しはないかな？



歯と口の健康は  
体の健康にも影響します

北海道医療大学歯学部  
口腔衛生学講座 教授  
歯学博士 千葉 逸朗 さん

口腔内がむし歯、歯周病などで健康な状態ではない場合、全身に影響を及ぼすことが研究の結果、明らかしんになっています。例えば、肺炎・心ないまくえん内膜炎・動脈疾患・糖尿病といった病気を併発する可能性が高まります。こうした病気を事前に防ぐため

にも、日頃から口内ケアが必要です。年に1度、歯科検診を受け、早期発見・治療を行うことで、歯の健康、ひいては身体全体の健康を保つことが可能となります。痛くなる前に歯科医院へ行く習慣をつけましょう。また、町、教育委員会と連携して行っているフッ化物洗口(注1)事業は、永久歯の成熟を助け、再石灰化を促進することで、むし歯予防を目的として行っていますが、全ての保育所、幼稚園、小学校を対象として行っている自治体は、道内でも当別町だけです。また、大学としても歯の大切さ、むし歯予防を伝えるべく、授業

の一環として、保育所・幼稚園にて子どもを対象に学生達が、歯みがき指導も行っていますし、町民の皆様にも、もっと歯の大切さを伝えたいと考えておりますので、町内会行事や催事等にも参加することも可能ですので、事前にご相談下さい。

(電話)0133-23-1597

(注1)フッ化物洗口  
一定濃度のフッ化ナトリウム溶液を用いて、1分間、ブクブクうがいを行う方法で、永久歯のむし歯予防手段として有効です。



### すぐにできる簡単歯周病チェック!!

(該当する番号をチェックして下さい)

- ①歯ぐきの色が赤い
- ②歯と歯の間にすき間ができています
- ③歯みがきの最中に出血しやすい
- ④歯ぐきから膿が出る
- ⑤冷たいものに歯がしみる
- ⑥起床時に口の中がネバネバする
- ⑦口臭がある
- ⑧歯ぐきが腫れることがある
- ⑨歯がグラグラする
- ⑩歯ぐきが下がって歯が長くなってきた気がする



あなたはいくつ該当する項目がありましたか?

チェックがついた項目が多いほど、歯周病の可能性が高い状況であるといえます。歯科医院を受診し、適切な治療やブラッシング等の指導を受けましょう。

これまでの取組みと  
これから取組めること



当別町では、乳幼児・学童期を対象に、永久歯が生え始める幼児期の正しい歯みがき習慣、フッ化物応用に関する知識の普及啓発、また、平成22年度より町内の保育所・幼稚園・小学校(25年度:4年生まで)にて、フッ化物洗口を実施し、むし歯を未然に防ぐ対策を進めています。

また、歯科衛生士協力のもと、ブラッシング指導やむし歯対策に関する話も聞くことができる出前講座を、子育て支援事業にも組み入れ、正しい歯みがき習慣、むし歯予防に関する知識の普及啓発も行っています。毎日、歯を磨くことは生活習慣として定着しつつありますが、1人ひとりが口腔内の状況や、その他のリスクに応じた対応は十分とはいえません。

このことから、正しい歯みがき方法、甘味飲食物の過剰な摂取の制限等の食生活への配慮、定期的な歯科検診を受けるなどの自己管理(セルフケア)、家庭内管理(ホームケア)が必要です。

町民全員が、60歳で24本以上、80歳で20本以上の歯がある、健康な歯と口の健康づくりを目指すため、まずは、1人ひとりが自身の歯と口の状態を把握し、必要に応じた対応を行い、元気に生活できる身体作りに取り組みましょう。

とうべつ健康プラン21(第2次)に関する問合せ先  
福祉課保健サービス係(電話)23-2346