



6月4日はむし歯予防デー

元気な体づくりは 歯と口の健康から

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

歯と体の健康

歯周病は歯ぐきの違和感や出血などの症状が出た後、最後は歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病やむし歯は動脈硬化や糖尿病など、命に関わる病気につながります。

歯は全身の健康に関わることを意識して、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。

子どもの頃からの予防が大切

歯周病は、大人だけの病気ではありません。学校歯科健診結果を見ると10年前と比べて、むし歯の数は減っていますが、歯肉炎を指摘される児童の数はあまり変わっていません。小学校低学年で歯肉炎を指摘される児童もいます。

いつまでも自分の歯で物を食べて健康に過ごすため、子どものうちから日々の手入れをしましょう。



◀子どもの頃から歯を磨く習慣をつけておくことが大切です。

歯科衛生士さんを募集しています

市が行っている歯科保健事業は、歯科衛生士さんにご協力いただいて運営しています。市民の皆さんの歯と口の健康を守るために、一緒に働いていただける人を募集します。

主な業務 妊婦歯科検診や乳幼児健診での歯科相談、幼稚園保育施設・小学校での歯科教室、事業所・地域での健康講座など

問い合わせ

子ども未来課 電話 23-3222

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯周病やむし歯を防ぐ方法は、毎日の歯磨きはもちろんのこと、「かかりつけ歯科医」をもつことが挙げられます。口の中は思ったよりも複雑な形状をしていて、自分では隅々までチェックすることができません。「かかりつけ歯科医」をもち、症状がなくても定期的に受診し、歯と口の健康をチェックしてもらうことが大切です。

また、歯石の除去やブラッシング指導を受けることで、歯周病やむし歯の予防・早期発見につながります。

お口のフレイル（虚弱）が進んでいませんか

新型コロナウイルス感染症の流行で、外出の機会が減っています。人に会うことも少なくなり、会話が減ることで、口回りの筋力が衰えるなど、口のフレイル（虚弱）が進みやすくなっています。家の中にいるときも次のことに注意しましょう。

●お口周りの筋肉を保ちましょう

1日3食、しっかり噛んで食べましょう。

●電話などを使い、意識して会話をしましょう

歌を歌うことや
早口言葉も
おすすめです。



出典：日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント 2020年3月