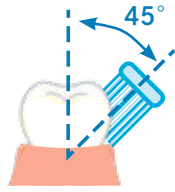


ブラッシングのポイント！

歯垢（プラーク）は生きた細菌のかたまりで、むし歯・歯周病などの原因。歯磨きでしっかりと取り除く必要があります。

Point04

歯と歯茎の間は斜めに



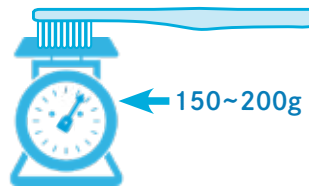
Point03

小刻みに動かす



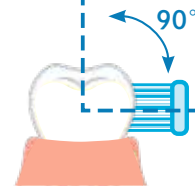
Point02

軽い力で動かす



Point01

毛先を歯の表面に



口腔ケアのポイント！

町では歯周疾患予防のための検診などを実施しています。定期的な検診で健口を守りましょう！

学齢期 (6~18歳)

乳歯が永久歯に生え変わる時期。歯並びが大きくなれば、早めに歯科へ相談しましょう。思春期のホルモンバランスの影響や生活の変化により、歯肉炎になりやすい時期のため定期的な検診を習慣化しましょう。



三芳町歯科医師会
◀町内の7院が加盟

乳幼児期 (0~5歳)

歯の表面のエナメル質が薄く、虫歯になりやすいです。虫歯菌に感染しないよう、保護者と子どもで食器、食べ物などを分けましょう。また、磨き残しがないよう、保護者が毎日仕上げ磨きをしましょう。



乳幼児健診
▶内容：歯科検診など

妊娠期

妊娠中は、つわりの影響やホルモンバランスの乱れから歯肉炎・歯周炎になりやすいなど口内環境が悪化しやすく、注意が必要。重度の歯周病は早産や低体重児出生のリスクを高めます。



妊婦歯周疾患予防検診
▶内容：歯科検診、歯周ポケットの検査など

青年期 (19~39歳)

定期的な健診の機会が少なくなり、歯周病が急増する時期。日頃の丁寧な歯磨きに努め、年に1回は歯科健診を受診しましょう。



歯周疾患予防検診
▶内容：歯周疾患の状況・虫歯の有無の検査

壮年期 (40~64歳)

ブラッシング圧が高いと、歯肉が下がり、知覚過敏や、歯周病による抜歯で歯の欠損が増えてきます。検診を受診し、生活習慣病の予防に努めましょう。



歯周疾患予防検診
▶内容：歯周疾患の状況・虫歯の有無の検査

高齢期 (65歳以上)

歯肉が下がることで歯の根がよりむし歯になりやすく、歯の喪失による噛む力や飲み込む力の低下などの症状がでる時期。

体力向上集中教室

▶内容：介護予防のための運動・栄養・口腔ケアの教室

あなたの歯は何本？

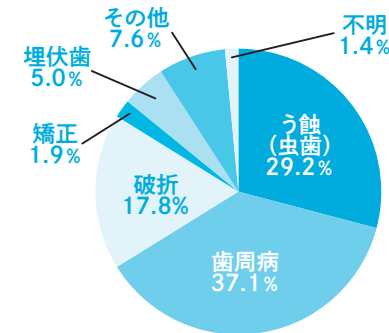
人間の永久歯は28本（親知らずを除く）ですが、加齢とともに歯を失うリスクが高まり、平均の本数のままだと80歳には20本を下回る計算。歯を失わないために今からの対策が必要です。

年齢（歳）	本数（本）
40～44	27.9
45～49	27.8
50～54	26.4
55～59	26.5
60～64	24.8
65～69	23.8
70～74	21.0
75～79	18.1
80～84	15.6
85～	14.0

【参考】厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」

歯を失う原因

虫歯、歯周病は歯を失う理由の約7割を占めています。



【参考】(公財) 8020 推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査報告書 2018



特集 いい歯 118、育てよ！

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールに出品した三芳小学校の志村さん（左）と蒲澤さん（右）。保健委員でもある2人は虫歯ゼロ。「これからも歯を大切にしていきたい！」と笑顔で話します。

8020 達成者の歯の健康の秘訣 /

何も無くても歯医者さんへ！



自分の歯
26本！

高齢大学 ふじくぼ教室 自治会
会長 塩野 正己 さん (80)

小学生の時に虫歯で痛い思いをしてから歯の大切さを痛感したんです。今では日々の歯磨きを習慣化しているのに加え、何もなくても2か月に1回は歯医者さんでクリーニングをしてもらっています。秘訣といえばこれですかね。そうやって歯を手入れしてきたのと、親からいい歯をもらったおかげで、固いものでも食べられるので、食事が楽しいです。

しかし、80〜84歳の歯の平均本数は約16本。目標の20本を大きく下回り、全身の健康に影響を与えると言われています。今月は、11月8日「いい歯の日」に合わせた特集。いつまでも健康で幸せな毎日を過ごすために必要なお口の健康——。健口づくりのポイントに迫ります。

あなたの歯は何本？

「8020（ハチマルニイマル）運動」という言葉を聞いたことはありますか？『硬い食品でもほぼ満足に噛むことができ、20本の自分の歯』を80歳以上になっても保とう」という運動です。

欲の秋。さつまいもやほうれん草、カブ、里芋など様々なみよし野菜が旬を迎え、食欲が増す季節がやってきました。

食べたいものが溢れるこの季節ですが、食を楽しむために、欠かせない存在が「歯」です。歯を含めたお口の健康は、単に食べ物を咀嚼するだけでなく、食事や会話を楽しむなど、身体や心の健康と深いつながりがあります。

食



↑栄養たっぷり。地産のみよし野菜