

お口の健康をライフステージごとに勉強してみた



年代別に検(健)診を行っているんだね。皆さんも定期的に診てもらってね！僕も行かなきゃ！

これは年代別の歯のケア方法と歯科検(健)診をまとめたものです。お口の健康を守るためには、年代に応じたケアが大切です。



乳幼児期(0～5歳)

- 乳歯から永久歯へ生え変わる時期で、10歳頃までは仕上げ磨きが必要
- 噛み合わせの基本となる臼歯が生えるためケアが大切
- 小学校・中学校歯科検診

思春期(15～17歳)

- 永久歯が生えそろう時期(上下28本)で、ホルモンや生活スタイルの変化でむし歯や歯周病になりやすい
- 高校歯科検診

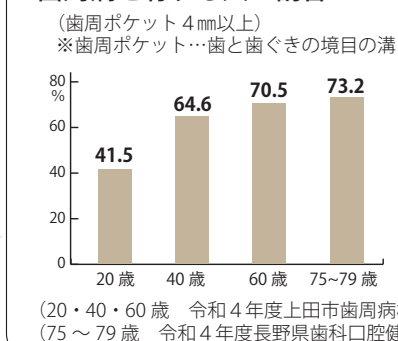
成人期(18～64歳)

- 歯周病の増加・悪化が進む時期で、セルフケアと定期的な歯科検診が大切
- 上田市歯周病検診(20・30・40・50・60・70歳)…600円
- 妊婦歯科検診…無料

乳幼児期(0～5歳)

- 乳歯(20本)が生えそろう3歳まではむし歯菌に感染しやすい
- 保護者の仕上げ磨きや定期的な歯科検診が大切
- 1歳6か月児健診(集団)
- 2歳児歯科健診(個別)
- 3歳児健診(集団)
- 保育園・幼稚園歯科検診

歯周病を有する人の割合



20歳でも歯周病の人が結構いるね。



60歳になっても24本以上の歯を目指そう！

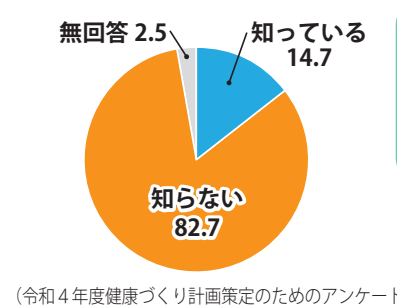
高齢者前期(65～74歳)

- 歯の根元にできる「根面むし歯」や歯周病による歯の喪失、口腔機能低下が進む時期で定期的な歯科検診が大切
- 上田市歯周病検診(20・30・40・50・60・70歳)…600円
- ☎健康推進課 ☎28・7124

高齢者後期(75歳～)

- 口腔機能低下がさらに進み、嚥下障害などが起きやすい時期で、オーラルフレイル予防には口腔機能を維持することが大切
 - 長野県後期高齢者歯科口腔健診…無料
- | | |
|--------|---------|
| 75歳 | 全員 |
| 76～79歳 | 受診条件対象者 |
| 80歳 | 全員 |
- ☎長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026・229・5320

オーラルフレイルの認知度 (%)



オーラルフレイルを知らない人がかなり多いね。



そうです！もっとオーラルフレイルを知ってほしいです。5ページで詳しく説明します。

ハチマルニイマル 8020

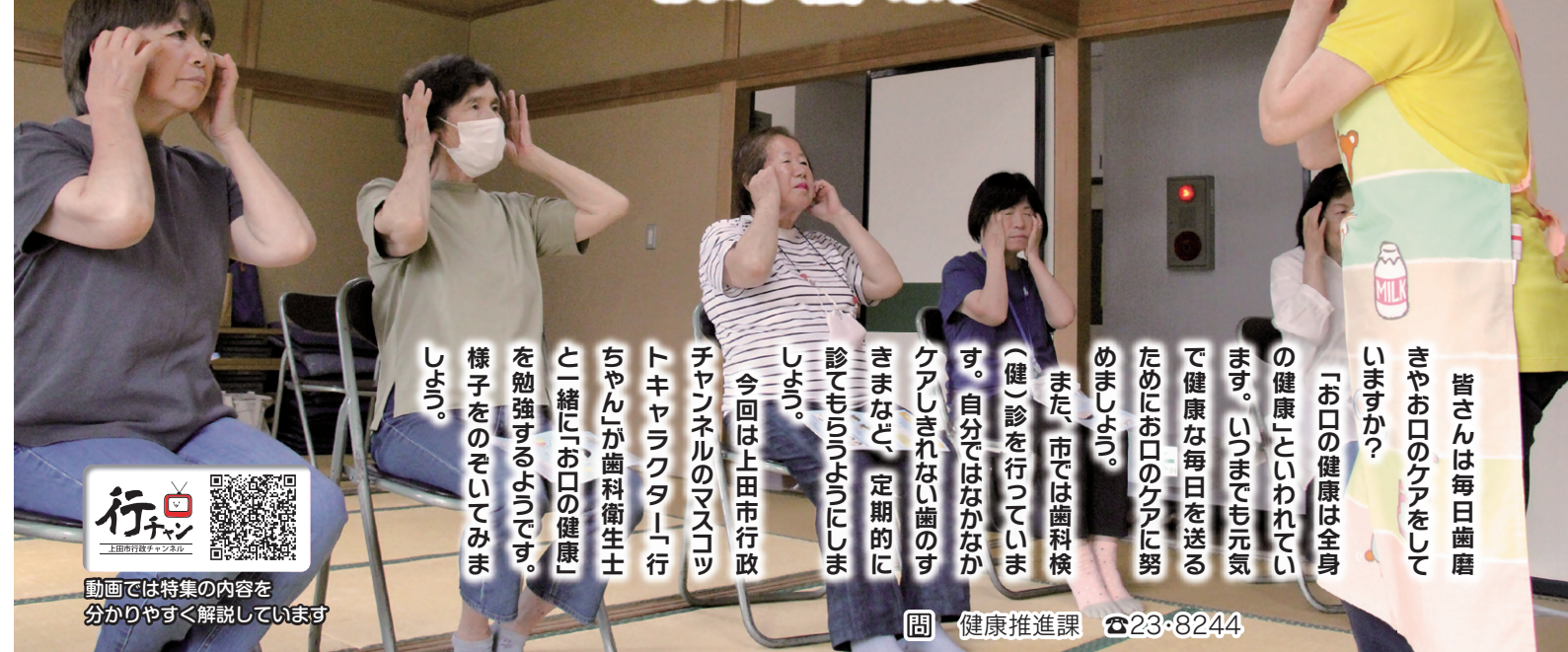
80歳になっても20本以上の歯を目指そう！



特集

お口の健康

～生涯を通じてしっかり噛んでおいしく食べよう～



動画では特集の内容を分かりやすく解説しています

写真は健口体操の様子です。

市では、健康づくり施策の基本方針となる「第四次上田市民健康づくり計画」と、個別計画の「第3次上田市食育推進計画」・「第2期上田市自殺対策計画」を策定したんだね。令和6～11年度の計画だって。

第四次上田市民健康づくり計画

基本目標

- ①生活習慣病の発症予防・重症化予防などに取り組み、健康寿命の延伸を図ります。
- ②心身ともに健康で豊かに暮らせるまちの実現を目指します。
- ③安心して子どもを産み、健やかに育てられる環境を整備します。



目標達成に向けて取り組む6つの分野

健康管理

身体活動・運動

歯・口腔

分野目標

むし歯と歯周病を予防し、生涯を通じてしっかり噛んでおいしく食べよう。

栄養・食生活

こころ

親子

第3次上田市食育推進計画

うえだの食で健康なからだと豊かなこころを育むことを目指します。



第2期上田市自殺対策計画

「生きることの包括的な支援」を推進し、「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指します。



歯科衛生士

第四次上田市民健康づくり計画の中には、「歯・口腔」の分野も含まれています。皆さんには毎日しっかり噛んでおいしく食べてほしいです。そのために、今回はお口の健康について勉強してみましょう！



3ページでお伝えしたように、乳幼児期はむし歯になりやすいです。むし歯にならないための予防策のひとつが歯磨き。特に「仕上げ磨き」は大切です。仕上げ磨きは、自分では磨きにくい歯の汚れをきちんと落とすために、お子さんが磨いた後に大人が磨いてあげることです。歯が生え始めた頃から始め、10歳頃まで(より望ましくは全ての歯が永久歯に生え変わるまで)は続けることをおすすめします。

親子で一緒にやってみよう！仕上げ磨きの詳しい解説は僕のチャンネルをチェックしてね！



保護者が行う 仕上げ磨きのポイント

- Point 1** 上の前歯がしっかり生えてきたら、お子さんの歯ブラシとは別に保護者が使う仕上げ磨き用の歯ブラシを用意し、仕上げ磨きスタート！
- Point 2** 保護者の足の間へ、お子さんの頭を手前で仰向けに寝かせて、必ず夜寝る前に仕上げ磨きをしましょう。
- Point 3** 上唇の裏にあるすじ(上唇小帯)を歯ブラシを持った手と反対の指でガードしながら、歯ぐきと平行に生え際を丁寧に磨きます。



3歳児健診を受けにきた宮本さん親子

市で行う乳幼児健診に来た方にお話を聞いてみよう！



歯科健診を受けた感想

何歳までにごこの歯が生えるなど、具体的に教えていただけたので、親として安心できました。これからも定期的に歯科健診を受けようと思いました。



仕上げ磨きで気を付けていること

長い時間仕上げ磨きをするのが難しい年ごろのため、手早く磨くことを意識しています。毎日見ることでもちょっとした変化にも気づけるようにしています。

ご自身で気を付けていること
歯科健診でデンタルフロスの大切さを教えてもらいました。家族も私自身もデンタルフロスを使い、食後に歯磨きをするように心がけています。

オーラルフレイルを勉強してみた

オーラルフレイルって聞いたことはあるけど、何だろう？



オーラルフレイルとは歯や口の機能が弱まる状態のことです。話がしにくい、飲み込みにくいなど口の周囲の筋肉の弱まりを放置すると、歯と口だけでなく、心身の機能低下につながります。

こんな症状はありませんか？

- ☐ 口が乾く
- ☐ 飲み物や汁物でむせる
- ☐ 食べ物をこぼす
- ☐ 食事に時間がかかる
- ☐ 口の中に食べかすが残る
- ☐ 薬が飲みこみにくい
- ☐ 滑舌が悪くなった
- ☐ しゃべりにくい
- ☐ 硬いものが食べにくくなった
- ☐ 噛めない食品が増えた

出典 長野県歯科衛生士会

些細な変化に気づき、予防することが大切です。



オーラルフレイルの進行過程



お口の体操によって噛む力が鍛えられるから、オーラルフレイルの予防に効果的なんだって。皆さんもやってみてね！



噛む力を鍛える簡単な健口体操をやってみましょう！

健康は健口から

歯やお口の健康がいかに大事であるか、知っていただけでしようか？「歯の健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣とセルフケアを実践すること」「家族みんなでかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けること」。これらを心がけて、お口の健康を保っていきましょう。

たくさん勉強して賢くなったぜ！
ハーツハツハツハツハー(歯)笑



アリオ上田で健康づくりイベント開催！

夏休みにからだの健康に関心を持ち、各コーナーをまわってチェックラリーに挑戦してみませんか？参加者には景品をプレゼント！

日時 7月26日(金) 10:00~15:00
場所 アリオ上田1階(太陽のコート、星のコート)、2階(上田市インフォメーションコーナー)
内容 食育啓発コーナー、運動実践コーナー、健康ミニ講座、ステージイベント(10:15~、13:30~)
☎ 健康推進課 ☎28・7124

歯周病と全身疾患との関係性を勉強してみた



歯についた歯垢や歯石を放置すると、歯が繁殖し歯ぐきに炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしてしまいます。これが歯周病です。進行すると、歯を支えることができなくなって抜けてしまう可能性があります。さらには全身の疾患を悪化させるリスクもあります。

歯周病が関係している全身疾患がこんなにあるんだ！怖いよー(ブルブル)

