

健康と歯のフェスティバル

第 39 回よい歯をつくる親子のつどい

健康推進課
☎992-5711



今年から、毎年 11 月のふれあい健康まつりで行っていた健康部門を独立させ、健康と歯のフェスティバルと統合し、同時開催します。口のことや体のことなど自分の健康と向き合しましょう。

イベント概要

とき／6 月 10 日(土)

式典▶ 10 時～10 時 30 分

催し物▶ 10 時 45 分～15 時 30 分

ところ／市民文化センター

内容

- 歯科医師による無料相談
- 親子で工作～お口によいおもちゃ作り～
- 歯科衛生士による歯みがき指導
- フッ素の入った液でブクブクうがい
- お口の細菌を見てみよう、お口の酸性度を調べよう
- むし歯のできやすさチェック
- 健康機器での測定（骨密度・体組成・血管年齢・血液さらさら・足裏チェック・肌の健康）
- 健康くらぶ 簡易体力測定
- 薬の相談（沼津薬剤師会）
- 健康情報コーナー（しずおか健康いきいきフォーラム 21）

- 5 歳児(年長児)むし歯のない児・治療完了児の表彰

対象／市内通園先の幼稚園・保育園の歯科検診でむし歯がなかった年長児、または検診後から 6 月 5 日(月)までに治療が完了した年長児
※市内に住んでいて、市外の幼稚園・保育園に通園している子どもも対象です。表彰を希望する方は、6 月 5 日(月)までに健康推進課へご連絡ください。

内容／健康と歯のフェスティバルの「5 歳児賞状コーナー」で、賞状と記念品を進呈します。記念抽選会もあります。

- 3 歳児認定証交換

対象／平成 28 年度 3 歳児健診で、むし歯のなかった児

内容／平成 28 年度 3 歳児健診でむし歯のなかった児に渡している認定証（ハガキ大）を大きな認定証に交換し、記念品を進呈します。

コンクールの募集とポスター展示

はちまるにいまる ○ 噛むカムケア 8 0 2 0 コンクール

対象／市内に住んでいる 80 歳以上の方で 20 本以上自分の歯がある方（誕生日が昭和 12 年 4 月 1 日以前の方）

内容／式典で賞状と記念品を進呈します。

ななまるにいまる ○ 7 0 2 0 認定

対象／市内に住んでいる 70 歳以上の方で 20 本以上自分の歯がある方（誕生日が昭和 12 年 4 月 2 日～昭和 22 年 4 月 1 日の方）

内容／式典で認定証と記念品を進呈します。

8020 コンクール・7020 認定

- 市内の歯科診療所で事前歯科検診が必要です。5 月 1 日(月)～27 日(土)に検診を受けてください。対象になった方には、検診を実施した歯科診療所からフェスティバル当日の案内をお渡しします。
- 5 月 31 日(水)までに式典への出欠を健康推進課へご連絡ください。

○ 歯と口の健康週間にちなんだ図画・ポスター・標語

市内の保育園、幼稚園、小・中学校、高校へ募集した、歯と口の健康週間にちなんだ作品を展示します。

展示期間／6 月 3 日(土)～8 日(木) 9 時～15 時

6 月 10 日(土) 10 時 45 分～15 時 30 分

※6 月 5 日(月)は休館日です。9 日(金)の展示はありません。

展示場所／市民文化センター 2 階展示室



平成29年度 歯と口の健康週間標語 「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

歯の健康と身体健康

しぶやデンタルクリニック

歯科医師 渋谷 哲勇 先生

毎年6月4日から1週間は、むし歯予防の日といわれ、「歯や口の健康週間」が実施されています。

近年の日本人の平均寿命は男性 80 歳、女性 87 歳で、今や世界一の長寿国です。それに伴い、80 歳まで 20 本の歯を保とうという「8020 運動」も行われるようになりました。

——なぜ、残したい歯の数が20本といわれるのでしょうか。

ほとんどの食べ物を噛み砕いて食べるためには 20 本の歯が必要だからです。お口の健康は全身の健康につながります。多くの皆さんは風邪には感染しまいと予防接種を受けたり、手洗いやうがいをしたりして、菌に感染しないように気をつけますが、お口の中にいる菌については無関心な人が多いのが現状です。

口腔内に生存している歯周病菌はあなたの唾液と共に体内に入り続けていきます。誤嚥で唾液が気管に入ると、菌が肺で増殖して肺炎の原因となります。また、歯周病菌が血液に入って全身を回り、糖尿病や動脈硬化を引き起こす原因となるという研究結果も発表されています。

歯周病を治すことにより、身体健康を取り戻したり、お年寄りが入れ歯を装着してよく噛むようになると、姿勢が良くなったり、肩こり、腰痛が改善して歩行ができるようになったりした事例もあります。

歯周病は、皆さんの健康に大きく関わるものだということを知ってください。

お口の衰えは身体全体の衰えにつながります。

衰えの始まりは、滑舌が悪くなり、むせることが増えたり、口腔乾燥で物が食べにくくなったりして現れますが、なかなか気付かず見逃されやすいものです。

より充実した楽しい人生を過ごすためには、世代別のお口の管理はどのように行うとよいでしょうか。

今のあなたにできることは、どんなことでしょうか。



【高齢期の方】

歯の数が少なくなり、食べ物を噛みにくくなったり、発音がしにくくなったりします。お口の機能を回復するために、入れ歯やインプラントなどで歯の抜けた所を補いましょう。唾液の分泌促進については、かかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

【青年期の方】

歯周病の初期段階である歯肉炎が始まります。放置して進行させてしまわないように、しっかり手入れをしましょう。喫煙は歯周病をおこす危険因子です。

【学童期の方】

生え始めの永久歯はむし歯になりやすいので、十分気を付ける必要があります。食べた磨く習慣を身につけましょう。間食は大切なエネルギー源ですが、だらだらと甘いものを食べることは避けましょう。

生まれたとき、人のお口の中は無菌状態です。

食べ物の口移しなどで大人の唾液からむし歯菌が子どものお口に入り、増殖してむし歯を作ってしまいます。80 歳になっても 20 本の歯を維持するためには、初めて歯が生えたときから、歯を大切にすることが必要です。

歯の健康を守るための最初の一步！ が幼児期です。

【幼児期の方】

乳歯は歯の表面が薄く柔らかいために、永久歯よりもむし歯の進行が早いです。だらだら食べは避け、甘いものはなるべく与えないようにしましょう。歯磨き習慣を付ける第一歩ですが、必ず大人による仕上げ磨きをしましょう。歯の質を丈夫にし、むし歯菌への抵抗力を高めるために、歯科医院でのフッ素塗布が効果的です。

何歳になっても楽しく美味しく何でも食べられることは、人生を豊かなものにしてくれます。少しの努力が大きな幸せを呼んでくれます。

歯や口の健康週間に身体健康とともに、お口の健康について考えてみましょう。