

健康と歯のフェスティバル

第40回よい歯をつくる親子のつどい

健康推進課
☎992-5711



6月の歯と口の健康週間に合わせ“健康と歯のフェスティバル 第40回よい歯をつくる親子のつどい”を開催します。今回は40回記念大会で日曜日の開催となります。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(日)

式典▶10時～10時30分

催し物▶10時45分～14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
- レーダーチャート（お口の総合評価）
- 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（唾液検査）
- 健康機器での測定（骨密度・体組成・血管年齢・足裏チェック・肌の健康）
- 健康くらぶ 簡易体力測定
- みんなで楽しくエクササイズ
- 薬の相談（沼津薬剤師会）
- すそのん・ファイゴン・よ防さんの共演
- 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(火)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(火)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29年度3歳児健診で、むし歯のなかった児

内容／平成29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（はがき大）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 8020 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（生年月日が昭和13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
○ 7020 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（生年月日が昭和13年4月2日～昭和23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26日(土)まで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(木)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2日(土)～7日(木) 9時～15時

6月10日(日) 10時45分～14時30分

※6月4日(月)は休館日です。8日(金)・9日(土)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30年度 歯と口の健康週間標語 のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

わたなべ歯列矯正クリニック 渡邊 哲平 先生

子どもの頃の歯並び・噛み合わせが 8020達成に関係する？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！」
これは“生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように”と日本歯科医師会が中心となって推進している運動です。

歯を失う主な原因は、ご存知「むし歯」と「歯周病」です。これは歯の喪失“2大原因”とも呼ばれているものです。8020達成のためには、まず、むし歯と歯周病に罹患しないこと、罹患してしまった際には速やかに治療し、再発を防ぐことが大事ということになります。

では、逆にむし歯と歯周病さえ気を付けていれば8020を達成できるのでしょうか？実は必ずしもそうとは限らないのです。

8020を達成した方の歯並び・噛み合わせは？

過去に、8020を達成された方300人の歯並び・噛み合わせには“何か共通点がないだろうか？”ということ調べる研究が行われたことがありました。（8020達成者の歯列・咬合の観察：日本歯科医師会雑誌1999,52茂木悦子ら）すると、300人の噛み合わせを調査すれば、10人ほどは含まれていてもおかしくない不正咬合である「反対咬合」や「開咬」が、8020達成者の中には見受けられなかったという結果が得られたのです。

ちなみに、反対咬合とは、上の前歯よりも下の前歯が前方に位置する噛み合わせであり、開咬とはカチンと噛んでも奥歯しか噛み合わさらない噛み合わせのことを指します。どちらも前歯が噛み合わないタイプの不正咬合です。つまり、反対咬合や開咬といった“前歯が噛み合わない”噛み合わせだと、8020の達成率が低くなる、逆に言えば奥歯だけに咬む力を負担させる

のではない、前歯もしっかり噛み合う噛み合わせこそが、全ての歯の“持ち”をよくさせる要因でもあるということ、この研究結果は示唆しているのです。



さらに8020達成者の下あごの骨は、20代のそれと比較して遜色ない厚みのある骨であったことも、同研究から分かっています。歯があるために歯の存在により厚みのあるあごが保たれ、厚みのあるあごが歯を守るという相互関係が成り立っているのです。8020達成者が若々しく見えるのはその骨格にあるとも言えるでしょう。



一方で当然ではありますが、よく知られた不正咬合である並びの凸凹（叢生）が8020達成には影響を及ぼさない不正咬合かということ、決してそうではありません。歯同士の重なりが大きい部分は歯磨きがとてもしにくくなります。歯磨きがしにくくなればその部分のむし歯や歯周病のリスクは高まりますから、叢生もやはり8020達成に影響を与える不正咬合の一つと言えるでしょう。

8020を達成した方の歯並び・噛み合わせは？

8020をもっと身近なものにするには？

反対咬合や開咬も、成人してから初めて発症するという事は特別な場合を除きありません。成人で反対咬合や開咬の方は、小学生のころから既に反対咬合や開咬である場合がほとんどです。

叢生も成人以降でその程度が増すことはあっても、歯の重なりが経年的になくなることはごくまれです。やはり小学生の頃からある歯列の凸凹はずっと残るのです。これら不正咬合は8020達成をはばかる因子です。逆に、不正咬合の改善は8020達成をより身近なところへ引き寄せる方法の一つでもあると言えるでしょう。そして、その因子は小学生の頃からすでに存在しています。ですから、80歳で20本の歯を残そうと思うと、ご本人のその試みは、歯並び・噛み合わせという見地からも小学生の頃からすでに始まっていると言っても過言ではないのです。

歯並び・噛み合わせを良くして、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わいましょう！