

# 口の中から健康生活

## いつまでも 続くけんこう 歯の力

歯を失う大きな原因の1つに歯周病があります。歯は、食べ物が初めて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、体全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることが分かっています。健康な歯を維持するために食後の歯磨きや食事の見直しに加え、歯科医師による定期健診が重要です。

健康推進課  
992-5711

### 市内の子どもはむし歯が少ない

市内の3歳児・5歳児のむし歯有病率は全国・県平均とも下回っています。

今後も丈夫できれいな歯を保つためにも日頃のケアが大切です。

#### むし歯有病率

	3歳児健診	5歳児健診
全国(平成28年度)	15.8%	39%
静岡県(平成29年度)	9.8%	32.6%
裾野市(平成29年度)	7.9%	30.5%



### むし歯や歯周病が体に及ぼす影響は？

歯周病は、糖尿病や肺炎などのさまざまな全身疾患と関連があるといわれています。最近では、メタボリックシンドロームとの関連性も指摘されています。20～30歳代の若い世代でも油断せず口ケアが必要です。



#### 糖尿病

血糖値がコントロールできず高い状態が続く病気で、重篤な合併症を引き起こします。歯周病菌が血液中に侵入すると、血糖をコントロールしているインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させます。

#### 誤嚥性肺炎

飲み込む機能が低下して歯周病菌などの細菌が誤って肺に入り込むと、肺炎にかかることがあります。

#### 胎児の低体重・早産

歯周病菌が妊婦さんの胎盤から胎児に入り、悪影響を及ぼすことで早産や低体重児の確率が高くなります。

## 健康と歯のフェスティバル

### イベント概要

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41回よい歯をつくる親子のつどい”を開催します。

時 6月8日(土)

式典▶13時～13時30分

催し物▶13時45分～15時30分

所 市民文化センター

内 ●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 他



### 子どもの矯正治療を始めるのにふさわしいタイミングは？

歯科検診などの際に保護者から「子どもの歯並びが気になるが、いつ治療を始めたらいいか分からない」という質問をよく受けます。早期発見・早期治療を基にした“早ければ早いほどいい”という考えは矯正治療のタイミングにあっては必ずしも正解ではありませんが、間違いでもありません。

矯正治療つまり歯並び・噛み合わせの治療は終了までに2～3年を要します。子どもの矯正治療はおよそ小学生の間に行う治療を指します。6年生までにある程度問題解決、形にしようと思うと逆算して2～3年生には治療を開始したいところとなります。ただ、症例によってはもう少し早い方がいい、あるいは遅くてもいいということも当然あるので、これはあくまでも目安です。

治療するかどうかに関わらず就学時のタイミングで一度、歯科医院の歯並び相談を受診することをお勧めします。早いタイミングで歯並び・噛み合わせの現状が把握できていればそれだけでひとまず安心

### コンクールの募集とポスター展示

#### はちまるにいまる 歯むカムケア8020コンクール

市内に住んでいる80歳以上の人で20本以上自分の歯がある人（誕生日が昭和14年4月1日以前の人）に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

市内に住んでいる70歳以上の人（誕生日が昭和14年4月2日～昭和24年4月1日の人）で20本以上自分の歯がある人に、式典で認定証と記念品を進呈します。

※事前検診を受けた後、申し込みが必要です。詳細については、健康推進課へお問い合わせください。

#### 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1日(土)～6日(休) 9時～15時

6月8日(土) 13時45分～15時30分

※6月3日(月)は休館日です。

展示場所／市民文化センター2階展示室

ですし、今後治療開始にふさわしいタイミングを逸してしまうということも避けられるためです。子どもの歯並びを眺めて「治療はいつがいいかなあ」とぼんやり考えている保護者も多いと思います。「治療開始」をいきなりスタートラインとして考えてしまうと、治療には費用や通院、矯正装置のことなど煩雑に感じられることも多いので、つつい後回しになりがちです。まずは現状の早期把握や早期発見、その次に治療開始の必要性をゆっくり考えるという構え方が大事でしょう。

わたなべ  
歯列矯正クリニック

院長 渡邊 哲平さん

