

歯と口の健康週間

期間は6月4日(土)～6月10日(金)「いただきます 人生100年 歯と共に」

歯は食べ物が初めて出会う消化器官です。歯を失うと、体に大きな影響が出ます。さらに、歯を失う大きな原因の一つである歯周病は、全身のさまざまな病気に関わります。そんな歯の大切さを見直すために、歯と口の健康週間に事業を行います。

☎健康推進課
992-5711

「噛むカムケア8020コンクール」の参加者を募集

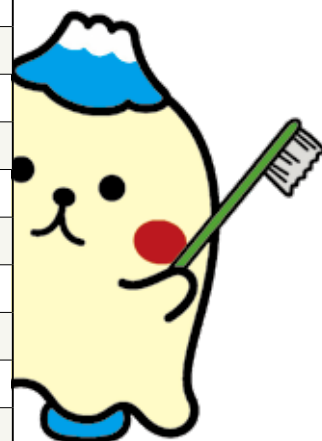
80歳を越えても健康な歯を持っている人に賞状と記念品を進呈します。参加を希望する人は実施医療機関で事前検診を受けてください。

☑ 市内に住んでいる80歳以上で、20本以上自分の歯がある人（誕生日が昭和17年4月1日以前の人）

● 事前検診期間／5月6日(金)～5月31日(火)

● 実施医療機関／裾野市内の駿東歯科医師会加入の歯科医院 ※必ず予約をしてから受診してください。

歯科医院名	地区	電話番号
飯塚歯科医院	茶畑	993-1077
うさぎ歯科医院	葛山	997-5918
梶歯科医院	石脇	994-1344
カシワ木歯科医院	茶畑	993-6108
さなだ歯科医院	御宿	997-2100
しおみ歯科医院	平松	992-0202
歯科クリニックみよし	佐野	994-1900
スマイル歯科医院	深良	997-1610
なかじま歯科医院	伊豆島田	995-1000
中原歯科医院	佐野	993-3300
服部歯科医院	佐野	992-0011
ひだまり歯科クリニック	佐野	955-7827
ホワイト歯科医院	御宿	997-4071
松本歯科医院	千福が丘	993-8711
室伏歯科医院	公文名	992-2439
ベルの木歯科	深良	992-7777



☑ 令和4年度の70歳以上の人を対象とした7020認定は中止します。

5歳児表彰

5歳児（年長児）で、むし歯がなかった園児と治療が完了している園児に賞状と記念品を進呈します。通園している各園で行う歯科健診で確認できた園児が対象です。市内の幼稚園・保育園・こども園に通園している園児へは園を通して連絡します。市外の園に通園している園児を持つ人で表彰を希望する人は、健康推進課へお問合せください。

☑ 6月13日(月)～7月15日(金) 8時30分～17時

※土・日曜日、祝日を除く

3歳児表彰

令和3年度の3歳児健康診査でむし歯のなかった幼児に、検診の時に渡した認定証を大きな認定証へ交換し記念品を進呈します。希望する人は、健診の際に渡した認定証を持って健康推進課までお越しください。

☑ 6月13日(月)～7月15日(金) 8時30分～17時

※土・日曜日、祝日を除く

こんな時期だからエレガント歯みがき

大きな動作、ガシャガシャと力強い歯みがきは、知らず知らずのうちにあなたのまわりに菌やウイルスをばらまいているかもしれません。うがいの時も飛び散らないよう、やさしく排水溝の真ん中に吐き出しましょう。できるだけ飛び散らないように意識しましょう。小さいお子さんは紙コップに一度吐き出してから流す方法も提案されています。この機会に『エレガント歯みがき』に挑戦しませんか。



市公式ウェブサイト
エレガント歯みがき

口臭と口腔ケア

スマイル歯科医院 勝又 嘉治

人それぞれ体においがある様に、口の中にもおいがあります。自分のにおいを客観的に確認することはとても難しく、「口臭があるのでは?」と不安に思う人も多く、人間関係に影響する非常にデリケートな問題です。マスク生活で口臭が気になるようになったという人が増えています。

口臭は、『呼吸や会話をしたときに口から出てくる息が、他人にとって不快に感じられるもの』と定義されています。1日の中で口臭が最も高いのは、起床直後です。夜の睡眠時に唾液分泌が減少し、細菌が増殖して口腔内が不潔な状態になってしまうことが理由です。このような『生理的口臭』は誰にでもあります。起床時、空腹時、疲労時、緊張時も口臭は一時的に高くなりますが、口腔清掃や食事により口臭は自然に低下するので、

『生理的口臭』に対してはそれほど神経質になる必要はありません。また、『飲食物・嗜好品による口臭』も時間の経過とともに減少する一時的なものです。喫煙者のにおいては主にタールやニコチンが原因で、歯周病を悪化させますので禁煙に取り組む必要があります。お口の中の病気、鼻や

のどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気などが口臭に関連していると考えられますが、疾患・異常などの病的要因による口臭の90%以上は、歯周病、多量の舌苔付着、唾液分泌の減少、義歯の清掃不良、進行したむし歯、口腔がんなどがあげられます。したがって原因となっている歯周病やむし歯の治療を行うことと、お口の中を清潔にしていくことが必要です。『胃が悪いと口臭が強くなる』と考える人は多いようですが、実際に胃の疾患が原因となって強い口臭が発生することは少なく、げっぷ以外に胃の空気が口の中に出てくることはほとんどありません。

お口の状況も徐々に変化します。お口の健康を保つためには、歯みがきなどのセルフケアに加え定期的な歯科医師や歯科衛生士など専門家のサポートが欠かせません。



※参考文献 公益財団法人8020推進財団発行 「歯ow to 口臭予防」

毎年6月に開催していた「健康と歯のフェスティバル～よい歯をつくる親子のつどい～」は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止します。

今後の新型コロナウイルス感染症の流行状況により、今回掲載した事業の予定が変更になる場合があります。