

「手に入れよう 長生きチケット 歯磨きで」

6月4日(日)～6月10日(土)は歯と口の健康週間です

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18年4月1日以前の人）

- 事前検診期間／5月8日(月)から5月31日(水)
- 実施医療機関／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。

☒令和5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・こども園に通う園児は園を通して連絡します。市外の園に通う園児で表彰を希望する場合は、健康推進課へ問合せください。

3歳児認定

令和4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来てください。

●5歳児表彰・3歳児認定／賞状のお渡し・交換と記念品の進呈期間

☑6月12日(月)～7月20日(水) 8時30分～17時 ※土・日曜日、祝日を除く

知覚過敏とは？

知覚過敏とは、冷たいものを食べたり飲んだりすると、キーン！ としみたり、歯磨きをする時に歯ブラシの毛先が触れたりして痛いなど歯に感じる一過性の痛みのことです。

これは、歯の外側を覆っているエナメル質が、欠けたり、割れたり、削れたりすることにより、その内側にある象牙質が露出し、刺激が神経に伝わることで起こります。

主な要因として、

- ①加齢により歯肉退縮（歯茎が下がること）し、歯根が露出すること
- ②強い力で歯磨きをすることによって歯の表面が削れていくこと
- ③歯ぎしり、食いしばりによって歯がすり減ることなどが挙げられます。

知覚過敏にならないようにするためには、象牙質の露出を防ぐ必要があります。歯を磨く時は、強い力で磨かないようにし、強い力で磨いてしまう人は柔らかめの毛の歯ブラシを使うように心がけましょう。また、薬用成分である硝酸カリウムや乳酸アルミニウムは歯が「しみる」のを防ぎます。このような成分を配合する知覚過敏用の歯磨き粉を継続的に使うこともお勧めします。それでも改善しない場合は、歯科を受診しましょう。



服部歯科医院
服部 慎 先生