

# 歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日(火)～6月10日(月)は歯と口の健康週間です

歯の大切さを見直すため、歯と口の健康週間事業を行います。

☎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歳を超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19年4月1日以前の人）

事前検診期間／4月30日(火)～5月25日(出)まで

実施医療機関／市内の駿東歯科医師会加入の歯科医院  
式典／時 6月8日(出) 13時～13時45分

所 福祉保健会館

## 歯と口の健康週間にちなんだ図画・ポスター・標語

市内の幼稚園・保育園・こども園、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。

期 5月30日(木)～6月7日(金)

時 9時～21時

※6月3日(月)は休館日、7日(金)の展示は正午まで

所 生涯学習センター 1階展示室

## 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。市内の幼稚園・保育園・こども園に通う園児には園を通して案内します。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お問い合わせください。

## 3歳児認定

☒ 令和5年度の3歳児健康診査でむし歯がなかった幼児。検診時に渡した認定証を大きな認定証に交換し記念品を進呈します。

賞状・記念品の進呈／時 6月8日(出) 13時～14時

所 福祉保健会館



## 歯周病を引き起こす菌の話。

ハミガキの時に歯茎から血が出る、といった経験はどなたでもあるかと思います。この歯茎からの出血は、現在その場所で細菌が繁殖している真っ最中だという現れであったりします。

お口の中には、現在約300～700種類の細菌が存在するといわれています。これらの菌はただお口の中を漂っているわけではなく、歯の表面に付着し、そこで生活し増殖するために共同住宅を作り始めます。この住宅のことを、バイオフィルム（＝細菌と細菌自身が出す粘着物質の塊）と呼び、この中で、ある細菌は歯茎からしみ出るタンパク質を食べて生活し、その細菌の排出物をまた別の細菌が食べて生活し…といった具合に、細菌たちはコミュニティを作り共存しています。そして共存し始めて1週間頃、

毒性の高い細菌を含んでバイオフィルムは完成し、歯茎を腫れさせアゴの骨を溶かす歯周病が本格的に進行

し始めるわけです。そのため、バイオフィルムが作られたら早いうちに取り除く必要があります。

バイオフィルムはベタつく性質であり、その中の細菌たちをバリアして守ります。うがいでの除去は不可能で、マウスウォッシュ（うがい薬）の抗菌成分も効きにくいいため、きちんと細菌を取り除くには、歯ブラシや歯科医院にある専用の機械を使って物理的に破壊、除去する必要があります。

歯の表面を触った時のぬめりや、ハミガキの時の歯茎からの出血は、現在その場所にバイオフィルムがあるという目安の一つとなります。毎日のハミガキで鏡を見ながらセルフチェックをしましょう。

（但し喫煙していると、タバコの毒素で出血しにくくなってしまい、自身では気付けなくなるのでご注意ください。）

お口の中のバイオフィルムのことを、プラーク（歯垢）とも呼びます。



カシワ木歯科医院  
院長 柏木 章寛 先生

