

# 6 歯の健康

歯と口腔の健康を保つことは、豊かな食生活や社会生活を営み、健康で長生きをするために大変重要なことです。

## 目標 ● 歯と歯肉の病気を減らす

歯は一生使う大切な器官です。若いころからケアをしっかり行いむし歯や歯周病の予防を心がけましょう。

### 健康ぶんきょう21の行動目標

### 成人の歯周病を減らす

40歳	男性	33.3%	▶	27%
50歳	男性	42.5%	▶	34%

女性	24.0%	▶	19%
女性	36.6%	▶	29%

口は健康の  
入り口です！

乳幼児期・  
学童期  
むし歯予防

学齢期  
むし歯・  
歯肉炎の  
予防

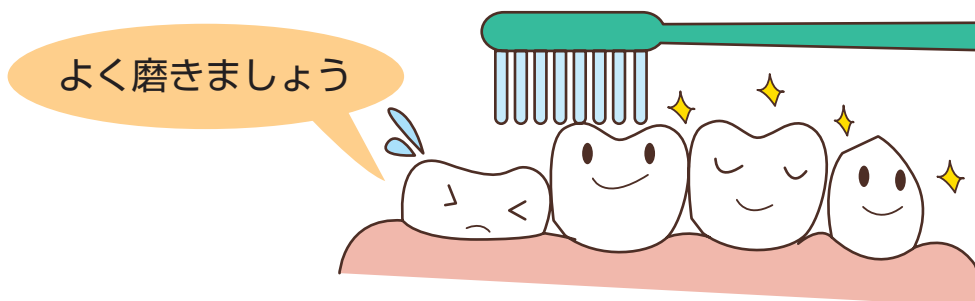
## 目標達成のための Action

お子さんと一緒に第一大臼歯（永久歯）の芽を見つけましょう！

### ● 一生ものの歯・・・第一大臼歯

6歳ころ、乳歯列の奥に生えてくる永久歯。ここ1番がんばる時に噛みしめる大切な歯です。初めに生え変わる前歯と違い、目立たずゆっくり出てきます。少し頭が出てきたら見つけてよく磨きましょう。また、フッ素を塗ったり、予防充填といった、むし歯予防法もあります。

※保健所、歯医者さんで相談してみましょう。



歯ブラシがよく届かないので、食べかすが残ります。

## 実践のためのアドバイス

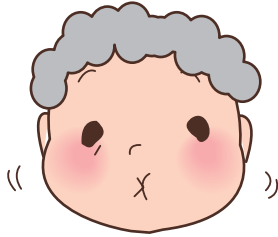
### 毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう！

高齢になると食べ物が噛みにくくなったり、飲み込む力が衰えるなど口腔機能が低下してきます。

舌、くちびる、ほお、のどなどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下（飲み込み）機能の向上を図ることができます。

※保健所では、口腔機能向上教室を行っています。

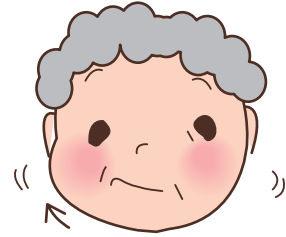
口を閉じたままほおをふくらましたり、すぼめたりする



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする



成人期・  
高齢期  
歯周病の  
予防

高齢期  
口腔機能  
低下の予防

### 鏡をのぞいて、歯肉の自己チェックをしましょう！

#### ●歯周病・・・生活習慣病

歯周病は歯を支える周りの組織に起こる細菌感染症です。

自覚症状が少なく、ゆっくりと進行し、そのままにしておくと口臭の原因になったり、歯が抜けてしまうこともあります。

週に一度は、自分で歯肉の観察をしていきましょう。

■歯肉が赤みを帯び、腫れぼったい



■歯を磨ぐと出血する



■歯肉に触れたり押したりするとウミがでる



■口臭がある



■歯がグラグラする

