

目指そう8020

歯を失う原因で最も多いのが「歯周病」です。80歳になっても20本以上自分の歯を保って、健康寿命をのばしましょう。

歯周病と全身疾患の関連



歯周病セルフチェック

当てはまるものにチェックしてみましょう！

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯磨きをしたときに歯ぐきから出血する
- 歯ぐきが痩せてきた
- 指で触ると歯がグラグラする
- 口臭が気になる

1つでもチェックが入ったら歯医者さんに相談しましょう！



今日からできる歯周病予防

禁煙

喫煙は歯周病の進行を早めます。



定期健診の受診

歯周病の予防や早期発見には、定期的に歯科健診を受けることが重要です。



丁寧な歯磨き

歯間ブラシやデンタルフロスなど歯間清掃用具を併用しましょう。



四万十市歯と口の健康づくり基本計画（第2期）

基本理念

全ての市民が生涯を通じて自ら取り組むとともに、適切な歯と口の保健医療福祉サービスを受けることができる環境づくりを推進する

基本目標

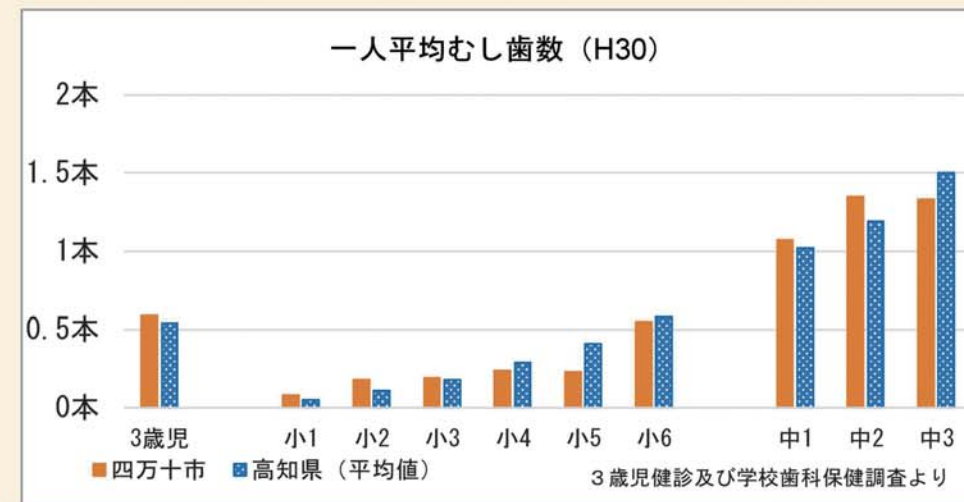
- 歯と口の自己管理（セルフケア）能力の向上
- 定期的な歯科健診と専門的支援の推進



数値から見る四万十市の課題

幼児・児童・生徒の課題

◎ 一人平均むし歯数が県平均を上回っている（12歳児）



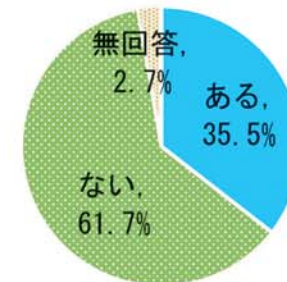
むし歯は食習慣や生活習慣の乱れも大きく関係しています！



成人の課題

◎ 歯周病の疑いのある成人は3人に1人以上

歯磨きをするときに歯ぐきから血が出る場合がありますか

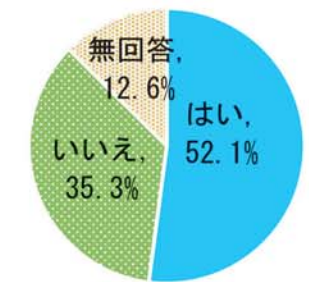


R1 健康増進計画アンケートより

高齢者の課題





◎ 口腔ケアが誤嚥性肺炎の予防につながることを知っている人の割合が低い

歯と口の手入れが誤嚥性肺炎の予防につながることを知っていますか



H29 日常生活圏域ニーズ調査より

ライフステージ別の取り組み

ライフステージ	妊娠期・胎児期	乳幼児期 (0～5歳)	学齢期 (6～17歳)	成人期～壮・中年期 (18～64歳)	高齢期 (65歳以上)	障害児・者、要介護者
特徴と課題	<p>妊娠中は口腔環境の変化により、むし歯や歯周病になりやすい時期です。重度の歯周病により、低出生体重児や早産の頻度が高まる可能性も報告されています。また、乳歯は胎児期に作られることから、歯の形成のためにも栄養バランスを考えた食事が大切です。</p> 	<p>乳歯は3歳頃に生え揃います。また、噛む、飲み込むなどの口腔機能を獲得する時期であり、食習慣の乱れがむし歯の発生や進行に大きく影響します。</p> <p>乳歯のむし歯が進行すると永久歯もむし歯になるリスクや、歯並びなど今後の成長に影響します。</p> 	<p>生え変わりにより乳歯と永久歯が混在しているため磨き残しが多くむし歯になりやすい時期です。また、思春期になるとホルモンバランスや生活の変化により歯肉炎が起きやすくなります。</p> 	<p>生活環境の変化、仕事や家事等の忙しさで、歯や歯ぐきのケアや歯科受診を怠りがちな時期です。</p> <p>40歳代以降から歯周病などにより歯を失う人が徐々に増えてきます。特に喫煙は、歯周病を悪化させます。</p>	<p>年齢とともに口腔機能も低下し、歯や歯ぐきのトラブルだけでなく、唾液の減少や嚥下機能の低下などが起きやすくなります。放っておくと低栄養や誤嚥性肺炎といった全身疾患を発症し、介護が必要になるおそれもあります。</p> <p>また、入れ歯が合わない食事や会話を楽しめないだけでなく、腰痛や肩こり、全身疾患の原因にもなります。</p>	<p>体が不自由なことから口腔ケアがおろそかになりやすく、恐怖心などから歯科受診を拒むなど、むし歯や歯周病になるリスクが高くなります。</p> <p>また、飲み込みが上手くできないことから誤嚥が生じやすく、誤嚥性肺炎を発症するリスクが高くなります。</p>
一人ひとりが取り組むこと	<p>フッ化物の利用 むし歯予防のため、フッ化物（フッ化物洗口、フッ化物歯面塗布、フッ化物配合歯磨剤）を上手に利用しましょう。</p>		<p>かかりつけ歯科医と定期健診 むし歯や歯周病の早期発見、早期治療のため、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受けましょう。</p>		<p>禁煙、受動喫煙の防止 タバコは喫煙者だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼすことを理解し、禁煙、受動喫煙の防止に取り組みましょう。</p> 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健診を受けましょう。 ・妊娠中からバランスの取れた食生活を心がけ、むし歯や歯周病にならないために歯磨きをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯が生え始めたら歯ブラシに慣れさせ、食べた後磨く習慣を身につけるようにしましょう。 ・乳歯をむし歯にさせないように、保護者が必ず正しい方法で仕上げ磨きをしましょう。 ・三食きちんと食べ、間食はだらだら食べたり飲んだりしないよう、規則正しい生活リズムを身につけるようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯になりやすい時期であることを認識し、食後は必ず歯磨きをしましょう。 ・正しいブラッシングの方法を習得して、むし歯と歯肉炎を予防しましょう。 ・よく噛んで食べることを意識しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・受診券が届いたら、成人歯科健診を受けましょう。（30、40、50、60歳） ・歯周病が糖尿病をはじめとする生活習慣病と関連していることを認識し、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。 ・デンタルフロスなどの歯間清掃用具を上手に利用しながら、口腔内を清潔に保ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・受診券が届いたら、成人歯科健診を受けましょう。（70歳） ・後期高齢者歯科健診を受けましょう。（75歳以上） ・口腔機能の向上のため、口腔体操に取り組みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護者、施設従事者は、口腔ケアの重要性を理解し実践しましょう。 ・特別支援学校で行っているフッ化物洗口に参加しましょう。
<p>相談窓口</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>●幡多在宅歯科連携室 高齢や障害などの理由で歯科医院に通院できない方が対象 TEL：0880-34-8500</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>●高知県歯科医師会 歯科保健センター幡多分室 心身に障害がある方で、一般の歯科医院では治療が困難で通院が可能な方が対象 TEL:088-824-7862</p> </div> </div>						