



歯の健康を保ち いつまでも自分の歯でおいしく食べます

その
2

～8020運動～

1月25日から1月12日に4回の「ブラッシング教室」を実施しました。第1回と第4回の教室（講師＝こくぶ歯科医院・國分信司院長）の講話から、主なポイントと参加者の声を紹介します。

細菌の美・歯周ポケット

- 歯とハグキの境目の溝のことを「歯周ポケット」といいます。この深さは健康なハグキでは1～2ミリ、中程度の歯周炎があると3～5ミリ、歯周病が進行した場合は6ミリ以上になることがあります。
- 歯周ポケットに溜まったお口の汚れ（プラーク）の中では細菌が繁殖しやすく、硬くて歯ブラシではとれない歯石もできてハグキの炎症を進めます。深いポケットをそのままにしておけば、いずれは歯を支える骨がなくなって歯は自然に抜け落ちてしまいます。あるいはそうなる前に、ポケットの深いところに細菌が繁殖して腫れあがるでしょう。
- 歯周病の治療は、このポケットの内にある汚れ（歯垢や歯石）を取り除き、ハグキの炎症を抑えて引き締め、これ以上歯を支えている骨が溶けてなくなるのをくい止める治療です。



乳歯は永久歯にも影響する

- 乳歯は大人の歯が生えてくる時のガイド役になるのでむし歯になって抜け落ちないように大事にしましょう。また、どうせ生え変わるからといって乳歯のむし歯をほうっておくと、永久歯にも細菌がうつる危険があります。
- 子どもにおやつを食べさせる時はおやつと歯みがきをセットにして、「食べたらみがく」ということを幼いうちから習慣にすると良いでしょう。
- 幼児期の「溝うめ」や「フッ素を塗る」ことは良いことです。しかし、「溝うめしたから、フッ素を塗ったから大丈夫」と安心すると、つい歯みがきもおろそかになりがちです。乳歯は表面のエナメル質がやわらかいためむし歯になりやすく、あっといふ間に神経まで進んでしまうので、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。



《参加してみてどうでしたか？》

Aさん「少人数だったので先生にも話しやすかったし、参加者同士の話もしやすかった。」

Bさん「自分のことだけでなく家族の歯の心配事も相談できてよかった。」

Cさん「染め出し液を使ってみて、歯垢の残り具合や、自分の歯みがきの仕方の癖がわかった。」

☆もっともっとたくさんの人にこんな体験をしていただけるよう、来年度もこのような教室を続けていきます。「こんなに状態の悪い口の中を見せるのは恥ずかしい」などと心配することはありません。あなたに合った歯みがきや治療方法についてアドバイスが受けられます。ぜひ、一緒に8020を目指しましょう。

【役場健康福祉課 健康係 ☎52-2111内線266】