

6月は歯と口の健康月間です

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

8020運動とは

「8020（ハチ・マル・ニ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。令和元年（2019年）国民生活栄養調査では、「80歳以上で歯が20本以上ある人」の割合は31.8%と年々増加しており、「80歳以上の人でなんでも噛んで食べることができ」の割合は54.9%となっています。自分の歯を20本以上残すことでしっかりと噛むことができ、食事がおいしく取れ、栄養状態も良くなります。また、よく噛むことで脳の活性化を促すといわれています。

歯を失う原因

虫歯／口腔内に存在している細菌がプラーク（歯垢）を作りだし、さらに食べかすや糖分を栄養として徐々に歯を溶かしていきます。

歯周病／歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が歯ぐきに炎症を引き起こし、さらに歯を支える骨を溶かしてしまいます。痛みが出ないことが多く、気づかないうちに進行します。歯ぐきからの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。

歯周病／歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が歯ぐきに炎症を引き起こし、さらに歯を支える骨を溶かしてしまいます。痛みが出ないことが多く、気づかないうちに進行します。歯ぐきからの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。

歯周病が与える体への影響

口腔内の細菌が血管内に入り込み心臓の血管や弁、内膜についてしまうとうと心臓病を引き起こしてしまいます。また、炎症によって生じた物質（CRP）などが全身に回るとインスリンが作用しにくくなり、糖尿病を悪化させてしまうこともあります。

お口の健康を保つためには

● 歯磨きのポイント

歯と歯の間や歯と歯ぐきの隙間などは汚れが残りやすいので念入

りに。歯間ブラシやデンタルフロスなども活用しましょう。虫歯や歯周病の予防にはフッ化物の使用も効果的です。

● 定期的な歯科検診

虫歯や歯周病を早期発見でき、治療につながります。

● お口の健康アップ体操【バタカラ体操】

- **パ** 唇をしっかり閉めて破裂させるように発音する。吸う力・飲む力を強くする。
 - **タ** 舌先を上あごにしっかりとくっつけて発音する。噛む力を強くする。
 - **カ** 喉の奥に力を入れて、舌の奥を喉に押し付けるように発音する。飲み込みを助ける。
 - **ラ** 舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音する。食べ物を喉に送り込む動作を助ける。
- ※できるだけ食前に行ってください。

健康づくり講座 今から「健口」アップ

歯科衛生士による口腔衛生のお話です。歯と口の健康について考えてみませんか？

● **日時**／6月21日（月） 13時～

● **場所**／金屋文化保健センター

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

雨の日は、家で過ごすことが多くなりますね。

子育て支援センターでは、おすすめの絵本や手遊びを紹介しています。

気軽に遊びに来てね♪

	開設日時など（場所は「にこにこひろば」以外、子育て支援センター）	
あそびのひろば	金曜日（6月4日・11日・18日・25日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば（1歳半～）	6月23日（水）10:00～11:00（予約制） ※場所は金屋文化保健センター。 詳細は予定表でご確認ください。	

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）