

6月4日から10日は歯と口の健康週間

問 金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

歯は、食事の時に食べ物を細かく噛み砕き消化しやすくするだけでなく、全身の健康状態に関わるたくさんの役割を担っています。

歯の役割

- ・ 食べ物を噛み砕く
 - ・ 発音を助ける
 - ・ 顔の形を整える
 - ・ 体の姿勢やバランスを保つ
 - ・ 表情をつくる
 - ・ 味覚を豊かにする
 - ・ 噛むことで脳に刺激を与える
- など、大切な役割を担っています。

よく噛むことで、肥満予防や胃腸の働きを良くする・脳に刺激を与えるなど、全身の健康を保つために歯の健康は欠かせません。

歯の本数

成人の歯は「親知らず」と呼ばれる第3大臼歯4本を加えると32本になります。最近では、親知らずは生えない人も多いようです。乳歯は全て生え揃うと20本になります。

歯を失う2大原因は歯周病とむし歯

歯周病とは、歯の周りの歯周組織に炎症が起こる病気の総称です。炎症が歯肉だけに留まっている状態を「歯肉炎」、炎症が歯槽骨や歯根膜にまで広がっている状態を「歯周炎」といいます。歯周病はサイレントデ이지ーズ（静かな病気）と言われており、気づいた時にはかなり進行していることが多いです。

むし歯は、口の中にあるミュータンス菌という細菌によって歯が溶かされていく病気です。

一生、自分の歯でおいしく食べるためには、歯を1本でも多く健康に保つことが大切です。

セルフケア

・ 歯ブラシでブラッシングをしている人は多いと思いますが、しっかりと磨いているつもりでも、磨き残しがあります。歯垢のたまりやすい所は、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の噛み合わせの部分

です。

- ・ せっかく歯を磨いても、古くなった歯ブラシでは歯垢をしつかり落とせません。歯ブラシの交換時期は磨き方や磨く頻度によるが、1カ月を目安に交換する方が良いと言われています。
- ・ ブラッシングに加えて、フロスや歯間ブラシを使うと歯垢の除去率が高くなります。

歯周疾患検診の受診を

対象年齢になる方は、歯周疾患検診を無料で受診できます。

- 対象年齢／今年度40歳・50歳・60歳・70歳の誕生日を迎える方（対象になる方には、対象年齢の誕生日を迎えた月の翌月に受診券を送付します）
- 費用／無料

※検診以外の治療や投薬に必要となった費用は自己負担

受診できる医療機関は、和歌山県歯科医師会に加盟している歯科医院です。詳しくは歯科医院にお問い合わせください。

セルフケアと歯科医院での定期的な検診で健康な歯を保ちましょう。

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！

ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびのひろばでは楽しいあそびを用意してお待ちしています。一緒に子育てを楽しみましょう！

子育てワンポイントアドバイス

食事は楽しく！
幸せな記憶が心に刻まれます

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8時30分～17時15分
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9時～11時・13時30分～16時30分
あそびのひろば	●第1・第3金曜日／0～1歳半	10時～11時30分（9時30分受け付け開始）
	●第2・第4金曜日／1歳半～就学前 ※第5金曜日はお休みです	14時～15時（13時30分受け付け開始）
「たまてばこ」さんの絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前の「あそびのひろば」）／0～1歳半	
	偶数月の第2金曜日（午前の「あそびのひろば」）／1歳半～就学前	
にこにこひろば（1歳半～）	●第4水曜日（6月26日）10時～11時	
	※9時30分受け付け開始 ※受け付け後、10時まで自由遊び	
	●内容／スタンプ遊び（汚れてもいい服装で来てね） ●場所／金屋文化保健センター	

●場所（にこにこひろば以外）／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎090-7966-7697・52-5474（ファクス兼用）