

健やか ライフ

8020を目指して!! ～80歳になっても20本以上自分の歯を保つ～

今月の担当

保健師
大西 里香

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

北海道では、平成25年に「北海道歯科保健医療推進計画（8020歯っぴいプラン）」を策定しました。この計画は、すべての道民が、自ら歯・口腔の健康の維持増進が図られるよう支援する環境づくりを行うことを基本方針とし、生涯にわたって食べる楽しみを享受できる生活の実現を目指しています。

このため、ライフステージと歯科疾患の特性の関連性を考慮して「むし歯の予防」「歯周病の予防」「高齢者の低栄養及び誤嚥性肺炎の予防」及び「障がい者等への歯科保健医療サービスの充実」という4つのテーマを設定しています。

今回は、「むし歯予防」にスポットをあてましょう。

むし歯が発生するには、①歯の質、②砂糖、③細菌が大きな要因であるといわれています。では、むし歯を予防するにはどうしたらよいのでしょうか。



①歯の質：歯の質を強くしましょう。

（むし歯菌の出す酸に強い歯）

歯の表面を強くするには、フッ素が有効です。フッ素入りの歯磨き粉や、フッ素塗布、フッ化物洗口などがあります。

②砂糖：むし歯菌の「えさ」を与えない。

時間を決めて食事やおやつを食べ、ダラダラ食べにならないようにしましょう。甘い飲み物も同じです。

③細菌：むし歯菌は、歯の表面の歯垢に潜んでいます。歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってきれいに磨きましょう。時々、磨き残しがないか、染め出し液で歯垢をチェックしてみるのも良いですね。

一度、むし歯になってしまうと数年毎に治療を繰り返すことになり、いずれ歯を失ってしまう事になるかもしれません。8020を目指すには、乳歯の時期から歯に関心を持つことが大切です。

編集後記

○今年の小学校1、2年生の遠足は好天に恵まれ勝山公民館へ。隣にある旧勝山小児童の木工作品を展示している「木らら」を見学。児童は作品を見ながら「よくこんなの造ったね」「プロが造ったのじゃないの」と感心した様子。そして、お父さん、お母さんの名前を見つけ「すごい」とさらに感激していました。それを見ていた先生、制作年月日を見て児童の親が自分の年とさほどかわらないことに落胆していました。 (岡)

人の動き

●世帯数	1,499 世帯 (+ 1 世帯)
●人口	3,059 人 (- 2 人)
●男	1,422 人 (- 1 人)
●女	1,637 人 (- 1 人)

平成28年5月31日現在()内は4月末比

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます	
○高木 大地 女兒	拓殖 5/25
■ご結婚おめでとうございます	
○山本 司・蝦名 真帆	林友 5/5
■お悔やみ申し上げます	
○飯田ユキノ	97歳 協生 5/17
○田中 正樹	48歳 拓殖 5/22
○土屋 勝年	73歳 境野親交 5/27
○千葉 ケサ	96歳 勝山公新 5/30