



歯・口腔の健康づくり

各ライフステージに 応じたケアを



地域福祉センターほのか
大西 保健師

道民の歯・口腔の健康状態は、全国と比べて低い水準にあり、特に12歳児の1人平均おし歯数は平成24年度全国平均1.1本に対して、北海道は1.5本になっています。また、成人の保有している歯の本数を年代別に見ると、北海道の成人は、全国平均と比べ10年早いペースで歯を失っている状況です。さらに、8020運動の目標である80歳で20本以上の歯を保有している道民の割合は27.3%と全国平均の38.3%を大きく下回っています。

生涯を通じて質の高い生活を送るために、食事、会話、表情を通じたコミュニケーションに関わる歯・口腔の健康づくりは欠かせません。

●乳幼児期

乳幼児期は、授乳から離乳食を経て普通食へと様々な食べ物を味わうことによって、味覚や噛む力も発達します。味覚や噛む力は、その後も好き嫌いや歯並び、発音にも影響しますので、この時期を大切に過ごしましょう。

●学齢期

乳歯と永久歯の交換期であり、永久歯におし歯が多発しやすい時期です。中学生になると、自分でお菓子や甘味飲料等を購入したり、就寝

時間が遅くなるなど、食習慣や生活習慣が乱れやすくなり、おし歯や歯肉炎が発症しやすくなります。さらに高校生になると、進行した歯周炎になる人も出てきます。

●成人期

歯周病にかかる人が年齢とともに増加する時期です。40歳で歯を喪失する人が増え始め、60歳代で義歯装着者が増加します。

●高齢期

歯の欠損、義歯等の装着や加齢、服薬による唾液分泌の減少、口腔機能の低下により、良好な口腔衛生状態を保つことが難しくなることが多く、様々な問題が生じやすくなります。

歯・口腔の健康づくりのためには、以上のような各ライフステージに応じたケアが必要になります。

ブラッシングはケアの基本になりますが、フッ素剤入りの歯磨き粉の使用やデンタルフロス、歯間ブラシ、舌ブラシも使ってケアをしましょう。また、自分で歯ぐきが腫れていないかなど、鏡をみてチェックすることも大切です。歯周病の予防やコントロールのために年に1回は歯科検診を受けましょう。

編集後記

○運動会。グラウンドに溢れる子どもたちの熱意に強く胸を打たれました。しかし、陸上競技に青春を捧げた私としては、黙って見過ごせない点の一つ。徒競走やリレーで、少しでも速く走りたいと思うのであれば、多少肌寒く感じたとしてもジャージの上下は脱いだ方が賢明です。そうすることで、動き易さや空気抵抗云々はもとより、何よりも気持ち力がグンと高まり、いつも以上のパフォーマンスが発揮できるはずだからです。 ㊦

人の動き

●世帯数	1,556 世帯 (+ 6 世帯)
●人 □	3,248 人 (+ 4 人)
●男	1,514人(±0人)
●女	1,734人(+4人)

平成25年5月31日現在()内は4月末比

喜びと悲しみ(敬称略)

■お悔やみ申し上げます

○赤川 敏朗	67歳	境野中央	5/27
○大平 昭藏	84歳	林友	5/28
○木村 為雄	85歳	拓殖	6/9