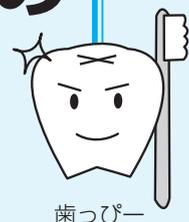


# 「歯」



歯っぴー

## 元氣な歯 ずっと私の パートナー

皆さんは、食後に欠かさず歯を磨いたり、定期的に歯科健診を受診していますか？

80歳になっても20本以上自分の歯を保つ「8020」ハチマルニイマルを目指して、歯や口を大切にしましょう。

### 問い合わせ

健康対策課（フィランセ内）

☎(64)8993  
FAX(64)7172

け出してしまい、もどおりに治ることはほぼありません。

歯周病の予防には、毎日の歯磨きや、定期健診、専門的なクリーニングなどが有効です。さらに、歯並びの改善や、生活習慣を改善することも効果的です。

### むし歯と歯周病を起こしやすい生活習慣

むし歯や歯周病の発生原因は、甘い物のとり過ぎ、不規則な生活、ストレス、喫煙などの生活習慣にもあると言われています。

### 予防の基本は、正しい歯磨き

むし歯や歯周病の原因は、細菌の塊である「歯垢（プラーク）」です。正しい歯磨きで歯垢を除去することで、健康な歯と歯肉を維持することができます。



ふじけんくん

### 「健康ふじ21計画Ⅱ」とは

市は、平成22年度に健康増進計画を策定しました。策定から5年が経過し、計画の中間評価を行うにあたり、4月に実施した「市民健康意識調査」では、ご協力ありがとうございました。

計画では「健康で 笑顔あふれる 明るい 富士市」を目指して、「元氣なまちづくり」「こころ」「健康診断」「運動」「食生活」「歯」の6つの重点分野で市民の健康づくりを進めています。  
今年度は、「歯」の取り組みを重点に進めています。

### 何歳になっても侮れないむし歯

20歳以上では、処置済みの人を含め、9割の人にむし歯があります。子どもはむし歯は減っていますが、大人のむし歯は増加傾向にあります。

### 全身の健康にかかわる歯周病

歯周病は、かつては口の中だけの病気だと考えられていました。しかし、研究が進み、糖尿病、心疾患、誤嚥性肺炎、早期低体重児出産、認知症などが、全身の健康に深くかかわっていることが明らかになってきています。

### 知っていますか？歯周病のこころ

歯周病は、人の口の中に常在する歯周病菌の感染によって起こります。歯肉や歯周ポケット（細菌の巣）の中に生息する歯周病菌や、細菌の持つ毒素などが原因で炎症が起こり、歯周病が発症します。歯周病は「歯肉炎」と「歯周炎」に分類されます。歯肉炎が進行した歯周炎では、歯を支える骨まで溶

フッ化物利用推進講座（愛生保育園）

①正しい磨き方

「磨けている」と「磨いている」は別のこと。1本1本丁寧に磨きましょう。

歯ブラシの当て方

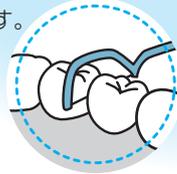


②デンタルフロスや歯間ブラシが効果的

歯ブラシでは除去できない歯と歯の間の歯垢を落としましょう。

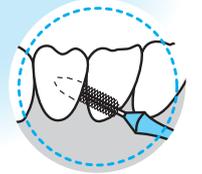
デンタルフロス

歯ブラシが届かない歯と歯の間に付着した歯垢をかき出します。



歯間ブラシ

歯と歯の間の、少しすき間のあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。すき間に合った歯間ブラシを選びましょう。



歯と歯周病危険度のセルフチェック

1つでもチェックが fulfillment すれば、すぐに歯科医院へ！



【歯の健康】

- 歯の表面に白いしみのようなものがあつたり、溝の部分が茶色っぽく着色したりしている
- 冷たいもの、風がしみる
- 熱いものがしみたり、ものをかむとズキズキ痛んだりする
- 歯冠部（外に見えている部分）がほとんどなくなり、歯根部（根っこ部分）だけが残っている

【歯周病】

- 歯肉の色…妙に赤っぽかったり、紫色がかつたりしている
- 歯肉の形…厚みをもって膨らんだ状態
- 歯肉のかたさ…さわったときにぶよぶよとしていて、締まっていない
- 歯肉からの出血…少しのことでも出血する
- 口の中…すつきりせず、ネバネバしている
- 歯と歯のすき間…以前に比べてすき間が開いてきたような気がする
- 口臭…口の臭いについて、人（家族）から言われることがある

「8020」を目指しましょう

「8020」とは「80歳で20本以上の自分の歯を保とう」という目標です。「8020」の秘訣は、「毎日の歯磨きと定期的な歯科健診です。これらを実践し、むし歯になってから治療するのはなく、なる前の予防を大切にする「予防歯科」を心がけましょう。

歯のおかげで、心身ともに健康に

私は現在92歳ですが、28本が自分の歯です。歯を健康に保つために心がけていることは、毎日の歯磨きと、お煎餅などのかたいものを食べることです。また、毎年の定期健診を欠かさず、少しでも異常を感じたら、すぐに歯科医院に行くようにしていますね。歯が健康であることで、楽しく食事をすることができています。また、踏ん張る力が強くなり、転ぶことがないので、旅行も楽しめています。毎日明るく過ごすことで、心身ともに、健康でいられますね。



昨年度の8020コンクールで市長賞・県知事賞を受賞した清 ちる子さん(松岡)

歯の健康が気になった人、お気軽に参加してください

◆40・50・60・70歳の歯周疾患検診 ※詳しくは、暮らしのたより（12ページ）をごらんください。

◆20歳からの8020歯科検診 ※要予約。日程など詳しくは、郵送された富士市検診ガイド、または

★市ウエブサイトを「ごらんください」★くらしと市政→健康・福祉・子育て→健康・医療→お知らせなど→平成27年度 富士市検診ガイド

◆健康ふじ21推進地区講演会

「全身の健康は歯の健康から！」 歯科医師による講話、歯科衛生士によるブラッシング指導を行います。参加者には、歯ブラシをプレゼントします。とき・ところ／

7月3日(金) 19～21時

神戸まちづくりセンター

7月28日(火) 19～21時

岩松北まちづくりセンター

参加費／無料

持ち物／手鏡

申し込み／当日直接会場へ

問い合わせ／健康対策課

◆歯むかみケア8020コンクール

対象／市内在住で、自分の歯が20本以上ある満80歳以上の人 応募方法／6月1日～8月15日に、富士市歯科医師会に属する歯科医

院で予約をして受診（無料） 問い合わせ／富士市歯科医師会

☎(53) 5555