

町は「白糠町第3次健康増進計画」を策定し、健康づくりを推進しています。
皆さんに健康づくりについて、理解を深めていただくためシリーズで掲載しています。

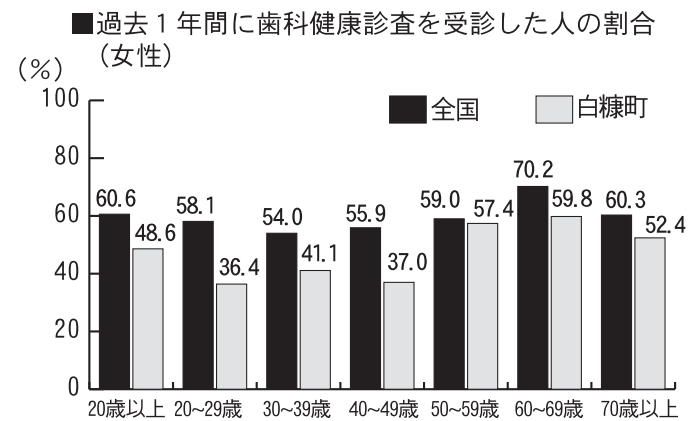
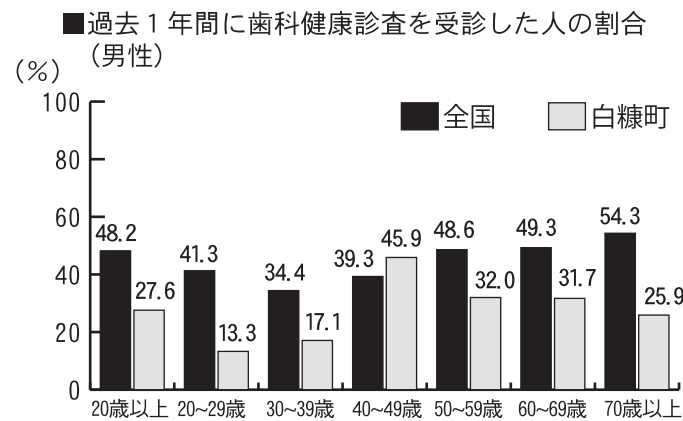
～歯の健康～

歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しさを保つ上で重要であり、体の健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きく関係します。歯科疾患の予防だけでなく、生活習慣病をはじめ、介護予防にもつながります。生涯使う大事な歯の健康について、考えてみましょう。

大人の歯の健康について

歯を失う原因で最も多いのが、歯周病です。歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる病気で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、歯肉が炎症を起こして赤くなったり腫れたりします。さらに進行すると、膿が出たり歯が動きはじめ最後には歯を抜くことになります。

歯周病の予防を含め、健康な口腔状態を維持するためには、定期的な歯科健康診査を受けることが大事です。しかし、白糠町の現状は以下の通りとなっています。



【出典】全 国：歯科疾患実態調査（令和4年）
白糠町：町民アンケート調査（令和6年）

課 題

- ・男女ともに歯科健康診査を受診している人の割合が低い

目指す姿

- ・歯磨きなどの口腔のセルフケアを実践し、定期的に歯科健康診査を受けています

子どもの歯の健康について

白糠町の令和6年度1歳6カ月児健診では、虫歯のない子どもは92.6%、3歳児健診では78.6%でした。年齢が上がるにつれて、お菓子やジュースを口にする機会が増え、虫歯が増える傾向にあります。

「乳歯は生え変わるから虫歯になっても問題ないのでは？」と思う方もいるかもしれませんが。実は、乳歯の虫歯が悪化すると、下から生えてくる永久歯への影響があります。

- ①歯並び・かみ合わせが悪くなる
- ②乳歯の虫歯の根っこの先にある菌が永久歯の発育・形成を邪魔する
- ③虫歯菌があることで永久歯の虫歯リスクが高くなるなどの影響があります。

乳歯の虫歯はもちろん、子どもの永久歯も虫歯ゼロを目指しましょう！

白糠町第3次健康増進計画（すこやか白糠21）

今日からできる！

町民一人一人の取り組み

✓ 青年期から高齢者世代が取り組める歯に良いこと

- ◆デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、歯と歯の間にきれいにしましょう
- ◆歯周病予防には禁煙も大事です
- ◆定期的に歯科健康診査を受けましょう
- ◆入れ歯を使っている方は、毎食後清掃をしましょう

※20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方には、歯周病検診を無料で受けることができる受診券を送付しています。
期限は3月末となっていますので対象の方は、ぜひ受診してください。
受診券がない方は役場健康推進係（☎2-2171 内線 555）までご連絡ください。

✓ 乳児期から学童期の子どもが取り組める歯に良いこと

- ◆おやつは時間と量を決め、甘いものの摂取を控えましょう
- ◆小学校低学年くらいまでは仕上げみがきをしましょう
- ◆フッ化物塗布およびフッ化物洗口を利用しましょう（歯の質を強くします）

※白糠町では、フッ化物塗布が無料で受けられます
満1歳から就学前のお子さんを対象に、フッ化物塗布の無料券を送付しています。
3カ月に1回、定期的にフッ化物塗布を受けましょう。

point

健康一口メモ

虫歯になりやすい条件は？

乳歯や生えたばかりの永久歯は、歯の質や硬さが未成熟です。そこに、時間を決めずに長時間、お菓子や甘いジュースを口にする条件が加わると、より一層虫歯ができやすくなります。永久歯は生涯使う大事な歯です。子どもの頃からの虫歯対策が大人になってからの健康につながります！



11月8日から14日は、北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間となっています。
80歳で20本以上の歯を維持することができるよう、歯の健康について考え、口腔ケアを実践しましょう！