

## はじめよう口腔ケア

歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとっても大切です。

### ◆口腔ケアの目的

- ・むし歯、歯周病の予防
- ・口臭の予防
- ・味覚の改善
- ・唾液分泌の促進
- ・誤嚥性肺炎の予防
- ・コミュニケーションの改善
- ・生活のリズムを整える
- ・口腔機能の維持や回復につながる

### ◆セルフケアとプロフェッショナルケア

口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と歯科医師・歯科衛生士による口内清掃やアドバイス、リハビリテーション（プロフェッショナルケア）です。



### ◆ライフステージに沿った予防とケア 妊娠期・胎児期

妊娠中はホルモン分泌の変化により、むし歯や歯肉の炎症が起こりやすい状態にあります。さらに歯ブラシを口に入れるだけで気分が悪くなることも多く、歯みがきがおろそかになりがちです。気分のよい時間帯にいいねいに歯みがきをするようにしましょう。妊娠期の歯周病は、低体重児や早産の原因になることがあります。妊娠届出の際に妊婦歯科健診の受診券を交付していますので、安定期に入ったら歯科健診を受けるようにしましょう。

また、子どもの歯は妊娠中に作られ、歯質はこの時期に決まるといわれています。バランスのとれた食事や間食後の歯みがきを心がけましょう。

#### 乳幼児期

乳歯は、生後6〜8カ月頃から生え始め、3歳頃に生えそろいます。歯が生え始めたらむし歯予防のスタートです。早いうちから歯ブラシを使って歯を磨く習慣をつけることが大切です。子どもの歯の仕上げ磨きも行いましょう。

また、歯質強化や歯の再石灰化

を促進するフッ素洗口やフッ化物配合歯みがき剤など、フッ化物を積極的に利用することもむし歯予防に効果があります。

#### 学童期

永久歯へ生え替わる時期なので歯並びがでこぼこしてきます。歯みがきの時の歯ブラシの当て方に注意が必要です。特に乳歯の奥に生えてくる最初の永久歯である第一大臼歯は、生涯にわたり食べ物の噛み砕きの中心となる歯ですが、むし歯になりやすいです。正しい歯の磨き方を身につけることが大切です。

乳幼児期に引き続き、フッ素洗口やフッ化物配合歯みがき剤など、フッ化物を積極的に利用することもむし歯予防に有効です。

#### 思春期

思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化により、歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎が起こりやすい時期です。さらに外出時の飲食や間食の増加によりむし歯のリスクも増えます。歯みがきの時に歯垢をしっかりと取り除くことが大切です。歯ぐきのチェックもするようにしましょう。

#### 成人期

仕事や家事の忙しさで、歯や歯ぐきのケアを怠りがちな時期です。歯肉炎が増加し、炎症が進行した歯周炎もみられるようになります。歯ブラシやデンタルフロスなどを使用して歯垢をしっかりと取り除くことが大切です。

#### 壮年期〜高齢期

歯周病などで歯を失う人が増えてきます。歯の数が減ることで食物を噛み砕いたり、飲み込む機能が低下しやすくなります。1本でも多く自分の歯を残すことが大切ですが、たとえ歯の本数が減ったとしても、失った歯に入れ歯を入れて、残った歯を大切に、「口腔ケア」を続けようという意識が大切です。

定期的に歯科健診を受けることがどの年代でも大切です。いつまでもおいしく食べ、楽しく話し、笑うために、自らの歯と口の健康づくりに積極的に取り組みましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373