



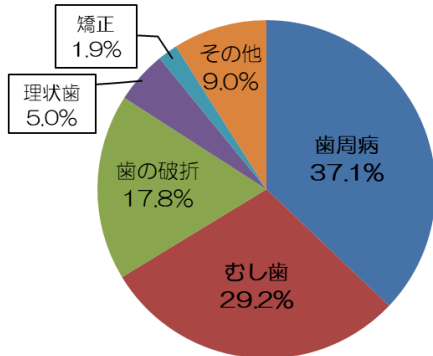
きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 ニュースレター 第2号

(令和2年6月発行)

入梅を控えて不安定な空模様が続いております。構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。京都丹波地域の府民の健康寿命延伸を目指し、日々取り組みを進めていただきありがとうございます。さて、6月号では口の状態と感染症の関係や、口腔ケアの方法などの情報をお届けします。参考になる情報があればぜひご活用下さい！

歯を失う原因

8020 推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査(2018)



性別にみた通院者率の上位3傷病 (複数回答)

厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査の概状より抜粋

男性
第1位 高血圧症
第2位 糖尿病
第3位 歯の病気

女性
第1位 高血圧症
第2位 眼の病気
第3位 歯の病気

日本人が歯を失う2大原因は歯周病とむし歯です。そしてこれらの歯科疾患は通院原因の**第3位**となっています。

口の状態は全身の健康にも影響している・・・？

歯周病と関係があるといわれているものに、**心臓病**や**脳卒中**があります。重度の歯周病にかかっている人はそうでない人に比べ、心臓病や脳卒中を発症する確率が**1.5~2.8倍**も高いことがわかっています*。心臓病や脳卒中は日本人の死因の上位を占めており、一命を取りとめても後遺症により介護などが必要になることが少なくありません。

また唾液には感染症の原因となる細菌やウイルスを防御し、口の中の汚れを洗い流す働きがあります。口の中が清潔に保たれていないと、免疫機能がうまく働かず**感染症**にかかりやすくなることがあります。歯周病などの歯科疾患は無自覚のまま進行することもあるため、日頃からしっかりとケアすることが大切です。

※日本歯周病学会、日本臨床歯周病学会「日本人はこうして歯を失っていく」

感染症には、今世界を騒がせている**新型コロナウイルス**も含まれます



口腔ケアで口の中の健康を保ちましょう！

東京法規出版、日本歯科大学生命歯学部歯周病講座 沼部幸博教授監修
「レッツスタート！歯と口の健康ライフ」、「歯周病がからだをこわす」より抜粋

① 歯みがき

口の中の細菌を増やさないために、食べたらみがく習慣をつけましょう。

正しいみがき方

- 表面：直角に当てる
- 裏面：歯と歯茎の境目に45度の角度で当てる
- 10~20回軽い力で小刻みに動かす



みがき残しチェック

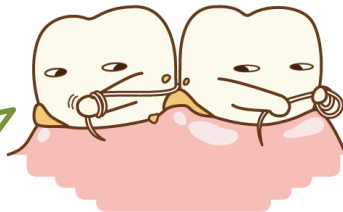
- 奥歯のかみ合わせ面
- 一番奥の歯の裏側
- 歯と歯の間
- 歯と歯茎の境目
- 歯と歯が重なった場所（歯並びが悪い場所）

② 歯間ブラシ・フロス

歯垢は歯ブラシだけでは取りにくいので、歯間補助具を活用するとより効果的です。歯と歯のすき間が大きい場所には歯間ブラシが、すき間が小さく歯間ブラシが通りにくい場所にはフロスや糸ようじが適しています。

歯間ブラシ

歯と歯の間にブラシを差し込み、数回前後に優しく動かします



フロス・糸ようじ
歯の側面に沿わせるようにして、上下に優しく動かします

③ かかりつけ歯科医院をもつ

自分に合った口腔ケアの方法を知ることや、歯科疾患の早期発見のためにも定期的な歯科検診をおすすめします。



かかりつけ歯科医院を選ぶポイント

- ① 自宅や勤務地の近くにあって通いやすい
- ② 治療方法や費用などを丁寧に説明してくれる
- ③ 治療だけでなく、予防にも熱心
- ④ 話しやすい（相性がよい）

お知らせ

5月31日 世界禁煙デー
5月31日~6月6日 世界禁煙週間
6月4日~6月10日 歯と口の健康週間



南丹保健所では、週間に合わせて啓発とアンケートを実施しています。

期間：5/26~6/30(予定)

場所：園部総合庁舎 1階

保健所玄関付近

アンケートに回答して下さった方には、素敵な粗品も用意しています！！



きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会
京都府南丹保健所 保健課
健康・母子保健支援係
歯科保健対策事業担当