

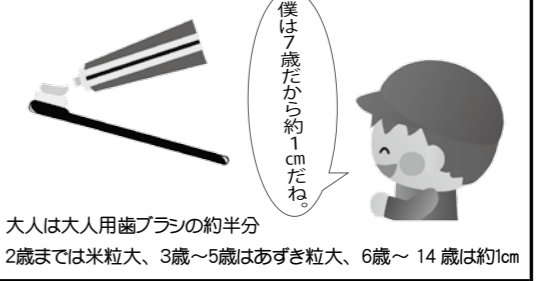
目指そう  
80歳で20本の  
元気な歯

# 歯

問合先／健康づくり課（978-7100）

## 意外と知らない 「フッ素入り歯磨き剤」 の使い方

フッ素入り歯磨き剤の使う量は、1回でどれくらいなんだろう。



歯磨き剤を使って1日2回以上は歯磨きしようね。歯磨き後のすすぎは2～3回ぐらいがいいんだよ。



歯磨き直後の飲食は避けた方が効果的なんだよね。就寝前の歯磨きは有効だって。



歯を大事に管理すると、お年寄りになってもどんなものでも食べられるし、みんな楽しくお出かけもできるね。



### 歯はどいつになくなる？ 歯を失う原因とは？

食べるためになくってはならないのが「歯」です。歯を失う二大原因は「虫歯」と「歯周疾患」と言われています。「歯周疾患」は、成人の80%前後がかかっていると言われています。虫歯や歯周疾患にならないためには日常のケアが重要になります。正しいケアで歯の寿命を伸ばしていきたいでしょう。

### フッ素入り歯磨き剤で 虫歯予防しよう

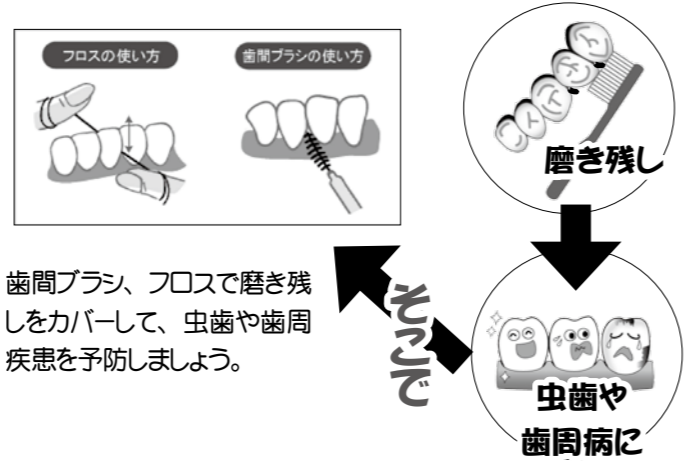
フッ素は地球上のどこにでもあふる身近な物質で、お茶などの食べ物に含まれています。フッ素の効果は歯を強化し、使い続けることで再石灰化の促進や酸を作る力を抑えることができます。子どもだけでなく、大人もフッ素入り歯磨き剤を使用し、虫歯を事前に防ぎましょう。

### フッ素入り歯磨き剤の 選び方と正しい歯磨き

「フッ素入り」と表示されているものや薬用成分として「フッ化ナトリウム (NaF)」「モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)」「フッ化第一スズ (SnF2)」の表示があるものがフッ素入り歯磨き剤です。市販されているほとんどは歯磨き剤にフッ素が入っています。

### 歯間ブラシやフロスで 磨き残しをカバー

毎日しっかり歯磨きしているつもりが、歯の裏側や噛み合わせ、歯と歯の間の小さな溝や隙間などに、実はけっこう磨き残しがあります。歯磨きで大切なのは、歯垢を確実に取り除くことです。歯間ブラシやフロスを併用して歯垢を除去し、歯周疾患を予防しましょう。



### 定期的 に 歯医者へ行きましょう

かかりつけの歯科医を持ち、虫歯予防は半年に1回、歯周疾患予防は3か月に1回受診し、健診や自分にあったケアの方法を指導してもらいましょう。

### かむことの大切さを知っていますか？

厚生労働省では、ひと口で30回以上かんで食べることを目標とする「噛ミング30」を提唱しています。十分に歯や口を使う食べ方はさまざまな効果があるとされています。よくかむことの効果を覚えやすいフレーズにしたのが「ひみこの歯がいーぜ」です。弥生時代の卑弥呼は現代人に比べてかむ回数が何倍も多かったことからこの標語ができました。よくかんで食べることは健康の源になります。皆さんも意識してひと口で30回以上かんで食べてみましょう。



### ハチマルニイマル 噛むケア 8020 コンクール 22人が達成

8020推進運動とは、いつまでもおいしく食を楽しむよう、80歳になっても20本以上の歯を保つことを目指す運動です。今年度は7月に開催され、町内22人が達成し、田方歯科医師会から賞状と記念品が贈呈されました。

#### 【達成者の皆さん】

- |         |           |          |         |
|---------|-----------|----------|---------|
| あだち 足立  | かずみ 和美    | たきざわ 滝澤  | ちづる 千鶴  |
| おおた 太田  | ふみえ 文江    | たしろ 田代   | いよこ いよ子 |
| かとう 加藤  | じゅたろう 寿太郎 | つちや 土屋   | ひろみつ 弘光 |
| かねこ 兼子  | ゆたか 豊     | つちや 土屋   | よしこ 好子  |
| かみお 神尾  | よしまさ 休政   | つのがや 角ヶ谷 | かずお 和夫  |
| こんどう 近藤 | ひでこ 英子    | にしはら 西原  | かずよ 萬代  |
| しが 志賀   | なみち 尚達    | ふじわら 藤原  | やえこ 八重子 |
| じめ 地主   | かずこ 和子    | ほし野 星野   | ぜんいち 善一 |
| すずの 鈴野  | とよこ とよ子   | むろやま 室山  | よしこ 淑子  |
| せりざわ 芹沢 | ふく ふく     | よねた 米田   | しげお 重雄  |
| たかはし 高橋 | よし よし     | わたべ 渡部   | ゆきお 幸雄  |
- (敬称略)

### 歯と口腔の健康づくり推進計画に基づく取り組み推進中

平成26年4月に施行された「函南町民の歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づき、平成27年3月に「函南町歯と口腔の健康づくり推進計画」が作成されました。また、今年度より町民、保健、医療、福祉、教育、職域、行政などで連携しながら取り組みを推進しています。

※計画書の詳細は函南町のホームページでご確認ください。

- 【新規に実施している事業】
- ・歯の無料検診・相談・かむ力検定…ふれあい広場でかむ力によって色の混ざり方が違うガムをかみ、歯科医師にアドバイスをもらいました。
  - ・歯磨きカレンダーを実施…11月8日の「いい歯の日」にあわせて、中学1年生を対象に、食べたら歯を磨くという習慣の動機づけとして14日間毎食後に歯磨きチャレンジする歯磨きカレンダーを実施しました。