11月8日は いい歯の日

問合先／健康づくり課（978-7100）

毎年11月8日は「いい歯の日」です。今年はいい歯の日にちなみ、子どもの歯科保健についてお伝えします。また、「令和4年 噛むカムケア 8020 コンクール」についてやお口の健康をテーマにした講演会を紹介します。歯は一生の財産、この機会に考えてみましょう。

小さいころから「かかりつけ歯科」を持ちましょう

町では幼児期の子どものむし歯が増えています。1歳の誕生日を迎えるころには、上下の前歯が生えそろい、1歳半ころには、奥歯（第一乳臼歯）が生え始めます。奥歯の「かむ面」は、むし歯菌が定着しやすくなる部分です。

歯ブラシでみがく習慣（特に夜）がとても重要ですので、お子さんがうまく磨けたらほめてあげ、大人が仕上げ磨きすることを「習慣化」しましょう。子どもの歯と口腔の健康は大人になってもつながっていきます。

特に「かかりつけ歯科」は、大人だけでなく小さいころから持つことが大切といわれています。

子どものころから「かかりつけ歯科」を持つことで、成長とともに変わる子どもの口腔内の小さな変化にいち早く気付き、状態に合わせた適切なケアやアドバイスを受けることが出来ます。むし歯は予防する時代です。痛くなってから歯科医院に行くのではなく、日ごろからお口のプロに歯と口腔の健康状態をチェックしてもらいましょう。

チェックしてみよう

歯とお口の健康チェック（乳幼児編）

- □子どもの歯が何本生えているか知っている
- □歯の表面がツルツルしている
- □フッ素入り歯磨き粉を使用している
- □毎日親が仕上げ磨きをしている
- □むし歯にならないようおやつを工夫している
- □かかりつけ歯科があり、定期的に歯の健康状態をチェックしている

いくつ当てはまりましたか？
チェックが半分以下の人は要注意です！

参考：静岡県歯科医師会、日本口腔保健協会

町では乳歯のむし歯予防対策として、1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児、3歳児、3歳6か月児を対象に無料でフッ素塗布事業を行っています。フッ素塗布、かかりつけ歯科での定期的なお口のケアを行い、むし歯を予防していきましょう。

令和4年 噛むカムケア8020コンクール

8020（ハチマルニイマル）運動とは

「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。これは「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて始まった運動です。今からむし歯や歯周病を予防し、より多くの歯を残せるよう毎日のケアを大事にしましょう。

6月に「令和4年 噛むカムケア8020コンクール」を開催し、本年度は63人が達成しました。非常に優秀な成績を収められましたので、了承いただけた人を掲載します。

80歳になっても、20本以上の歯を保つ

コンクール達成者（敬称略、希望者のみ掲載）

赤松 恒雄　秋葉 治　足立 和美　石井 進一　石川 恒子　稲葉 キヨエ　内田 明甫　浦田 友夫　太田 輝彦　尾原 命　風晴 義昭　加藤 和子　兼子 豊　神尾 正孝　川口 和義　川口 弘子　木村 幸子　京野 國廣　後藤 静枝　小早川 英次郎

五味 政美　齊藤 洋子　櫻田 みどり　佐藤 敏男　佐藤 信輝　下山 均　杉原 文枝　杉山 雄洪　鈴木 清治　鈴切 敏夫　須藤 禮子　砂原 晋　芹澤 かつよ　芹澤 里　土屋 志津子　土屋 弘光　土屋 好子　寺田 増江　寺田 雄三　豊泉 和枝

長島 弘光　長島 みはる　長末 恭輔　新田 昌弘　仁藤 裕次　林 惠子　林 孝義　藤原 八重子　三浦 絹江　宮崎 滿雄　茂手木 綾子　茂手木 邦昌　矢口 隆次　安本 賀津子　山田 具成　山本 和子　山本 佐敏　山本 しげ子　渡部 幸雄

講　座

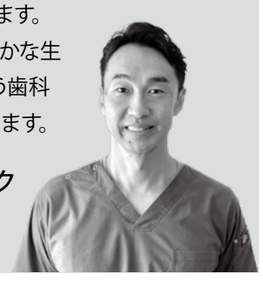
テーマ：お口が変われば介護が変わる

日時／12月21日（水）14時～15時
場所／函南町役場2階 大会議室
対象／家族を介護されている町民
　お口の健康と介護について興味がある人
募集人数／20人
講師／わかば歯科クリニック 浅井 秀明 院長
　NTT 東日本伊豆病院 三国 大吾 歯科医師
申込み／11月1日（火）から函南町地域包括支援センター窓口か電話でお申し込みください。募集人数になり次第申し込みを終了します。
問合先／函南町地域包括支援センター（978-1700）

コラム

1日の楽しみはなんですか？特別養護老人ホームで行われた調査では「食事」と答える人が最も多いというデータがあります。誰もがいつまでも健康でお口から美味しい物を食べたいと願っていると思います。しかし、徐々にお口の機能が衰えてくるとそれが叶わなくなってしまうこともあります。またお口の中が汚れていると誤嚥性肺炎を引き起こし重篤な症状を引き起こす可能性があります。

お口の健康を守り、豊かな生活を送っていただけるよう歯科医としてサポートしていきます。



わかば歯科クリニック
浅井 秀明 院長