

# 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

歯と口は、どの年代でも重要な働きをします。健康を維持するために、各年代での予防のポイントを確認し、できることから取り組みましょう。

## 1 妊娠期

### 妊娠中も歯科健診を受けましょう

妊娠中は、むし歯や歯周病にかかりやすく、進行しやすい時期です。必要な治療や健診を受けましょう。

#### 妊婦歯科健康診査

母子手帳交付時に受診券を配付しています。区内協力医療機関で受診しましょう。

## 2 乳幼児期

### 子どもの前で、保護者が楽しそうに歯をみがきましょう

歯みがきを習慣化するため、子どもの前で歯をみがきましょう。子どもの歯が生えてきたら、1日1回、濡らして絞ったガーゼで歯を拭き、歯が8本以上生えたら、仕上げ用歯ブラシにフッ化物配合ジェルをつけてみがきましょう。

#### 歯科相談室

0～2歳のお子さんを対象に、歯科医師による歯科健診・相談や、歯科衛生士による歯みがき指導・フッ化物塗布を行っています。

#### 1歳6か月児歯科健康診査・3歳児歯科健康診査

乳幼児健診と同時に受診できます。お子さんの歯の悩みも相談できます。

## 3 学童期

### 奥歯の永久歯を大切にしましょう

奥歯の永久歯は、かみ合わせの中心になる歯です。80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020運動」の達成のため、生涯大切にしましょう。

### 10歳までは仕上げみがきをしましょう

永久歯への生えかわりの時期は、歯みがきが難しくなります。お子さんが歯をみがいた後、保護者が仕上げみがきを行いましょう。

### 歯肉炎に注意しましょう

部活動や習いごと等で飲食の回数が増え、むし歯や歯肉炎のリスクが高くなります。学校での健診結果を確認するとともに、定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう。

#### 区立小・中学校で歯科健診等を行っています

各校で年に2回の歯科健診や、学年に応じた講話を行っています。



#### 歯科医師からのワンポイント

### 歯みがき剤でむし歯予防

市販の歯みがき剤のうち、むし歯予防に効果のあるフッ化物が配合されているものは9割以上あります。年齢ごとの濃度・使用量(上記)を参考に使用

しましょう。なお、歯みがきは、就寝前を含めて1日2回以上行い、うがいをする場合はフッ化物を口の中に残すため、少量の水で1回にしましょう。

問合せ 指定があるもの以外は、健康推進課歯科担当☎内線423

#### 歯科医師からのワンポイント

### 災害時の非常持ち出し品に口腔ケアグッズを

避難所生活では、口内環境が悪くなり、むし歯が増えたり、歯肉が腫れたりすることがあります。また、高齢者は誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。

非常持ち出し袋に、歯ブラシ、デンタルフロス、洗口剤・入れ歯洗浄剤等、使い慣れた口腔ケアグッズを入れておきましょう。



荒川区歯科医師会 副会長・深井克彦氏

## 4 成人期

### よくかめる歯で、よくかんで食べましょう

30代で治療の必要がある歯周病の方の割合が、年々増加しています。

#### 成人歯科健康診査

40・45・50・55・60・65・70歳の方には、誕生月の前々月に送付する「がん検診のお知らせ」に受診券を同封しています。

#### 障害者歯科相談室

歯科医師による健診と、歯科衛生士による日常的な口腔ケア指導を行っています。

## 5 高齢期

### 口腔機能の維持・向上を目指しましょう

いつまでも食事や会話を楽しむことができるように、歯と口の健康を保ちましょう。

#### 後期高齢者歯科健康診査

75歳の方を対象に、歯や歯肉等の検査、かむ・飲み込む機能の検査、歯みがき指導等を行っています。受診券は、後期高齢者医療被保険者証に同封しています。

問合せ 国保年金課後期高齢者医療係 ☎(3802)4148

#### お口と食事の元気塾

口腔・栄養をテーマに、歯科衛生士と管理栄養士が、誤嚥性肺炎の予防や調理の工夫等を伝えます。

#### 口腔保健講演会

「オーラルフレイル」につながる口周りの筋力低下や歯周病を予防するため、講演会等を開催しています。

#### 出張健康教室(口腔・栄養等)

10人程度の参加者が集まる町会・自治会・高年者クラブ等で、口腔・栄養等に関する出張教室を行います。

問合せ 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎(3802)4034

年齢	フッ化物イオン濃度	使用量
歯の生え始め～2歳	900～1000ppmF	1～2mm(米粒程度)
3～5歳	900～1000ppmF	5mm(グリーンピース程度)
6歳～大人	1400～1500ppmF	1.5～2cm