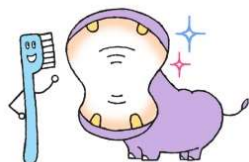


6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

例年、開催している「むし歯予防デー」イベントは、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になりました。



今年の歯と口の健康習慣の標語は

「一生を共に歩む 自分の歯」です。

永久歯は、6歳頃から12歳頃までかけて生え変わり、その後は生え変わることはありません。高齢になって、歯を大切にしていれば良かったと後悔しないよう、若い時からお口の清掃、定期的な歯科健診を忘れずに。

小樽市では、75歳以上の方の歯科健診（後期高齢者歯科健診）を実施しています。この健診を受けた方の、8020達成者（80歳で20本以上歯を保っている人）の割合を、下の表に示します。

年度	8020達成者割合
平成28年度	32.2%
平成29年度	48.1%
平成30年度	49.3%
平成31年度	52.2%

年を追うごとに、8020達成者の割合は増加しています。

このように、高齢の方では歯を保っている人が増えています。喜ばしいことですが、歯だけでなく歯肉の健康も大切です。

歯と歯肉の健康を保つために、次の2つを実行しましょう。

① 歯磨き&歯の間磨き

歯周病予防の第一歩は、口腔清掃つまり歯磨きです。

下の図のような補助清掃用具もありますので、ご自分のお口に合わせて使いこなし、すっきりきれいなお口を保ちましょう。

デンタルフロス



歯間ブラシ



② 1年に2~3回の健診

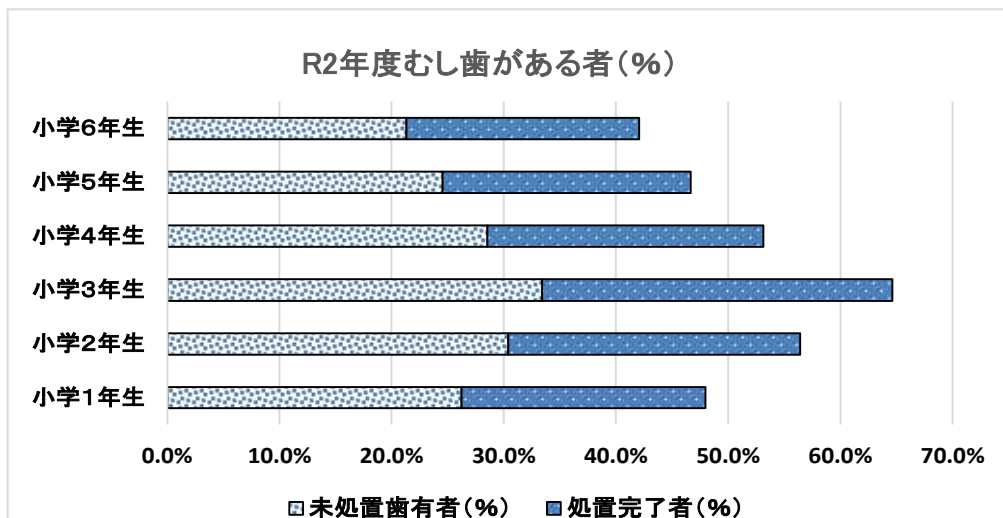
歯磨きは自分でしっかり行っても、歯肉に隠れた部分の清掃は無理です。

かかりつけの歯科医院で健診を受け、さらに歯肉に隠れた部分の清掃もしてもらうと良いでしょう。

子どもたちのむし歯と歯肉炎の 状態はどうでしょう？

令和2年度の小樽市の学校歯科健診結果から、むし歯と歯肉炎について、見てみましょう。

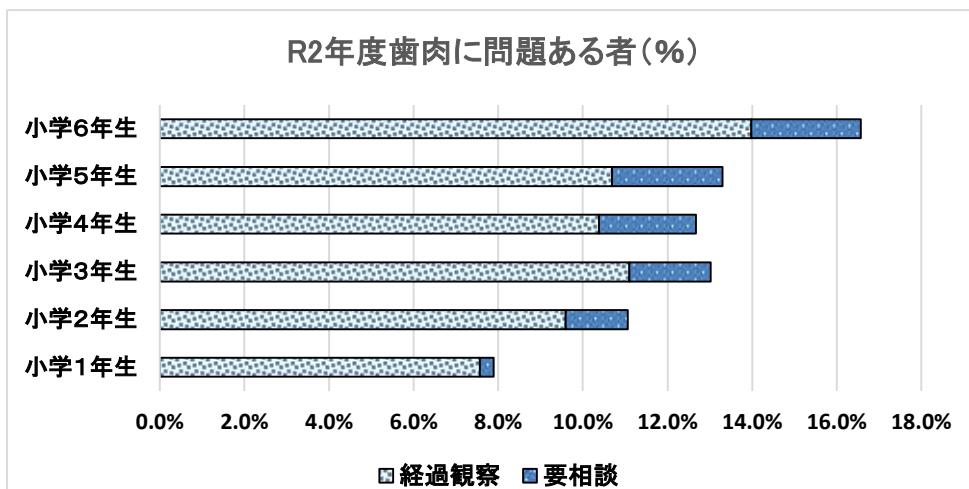
✚ むし歯は減ってきていますが・・・？



治療していない歯と、治療完了した歯を合わせてむし歯と数えます。

むし歯が少なくなっているとはいえ、ほぼ永久歯になっている6年生でも、42%ほどの者にむし歯があることがわかります。

✚ 歯肉の炎症は、どうでしょう？



経過観察は、軽い歯肉炎、要相談は、歯科受診が必要なものです。

歯肉の異常は、学年を追うごとに増加していることがわかります。

軽い歯肉炎は歯磨きで改善しますので、丁寧な歯磨きを実施することが大切です。