

# 自分の歯を残そう！

市では、平成28年度から歯科医師会、歯科衛生士会と協力して、歯周病を予防し自分の歯を維持するための事業を行っています。今回は、この事業と歯科検診・講座についてお知らせします。

## 8020運動とは

成人の歯の数は親知らずが4本とも生えていれば32本、生えていなければ28本です。厚生省（当時）と日本歯科医師会は平成元年から「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を推進しています。

日本歯科医師会が27年にまとめた資料によると、歯の数が少ないと認知症、脳卒中、

転倒による骨折などのリスクが高まることから、歯の喪失防止が寿命の延長や介護予防に貢献することが、国内外の研究により示されています。一般的に、20本以上の歯があれば、ほとんどの食品を飲んで食べることができると言われています。

## 歯の数を保つ取り組み

市では25年から34年の10年間を計画期間として、健康増進計画「第2次健康おたる21」により口腔の健康を推進しています。「8020」を達成するための中間目標である「6024（60歳まで自分の歯を24本以上保つ）」の達成状況は23年には39・7%でしたが、28年には47・7%に上昇して

## 歯周病予防の基本

- 毎日の歯磨き（セルフケア）
- ◇歯ブラシ
  - ◇歯間ブラシ
  - ◇糸ようじ
- 歯科医院での清掃（プロケア）
- ◇機械や器具を用いた清掃
  - ◇歯石除去



での定期健診やプロケアも欠かせません（右の囲みを参照）。すでに歯の数が少ないという方は、今以上に歯を失わないために、歯科治療を受けて口腔機能を回復することが大切です。かかりつけの歯科医院で相談しましょう。

歯の数を保つことで寿命の延長につながり、介護のリスクを減らすことができます。定期的な受診で、「健口」を維持しましょう。また、歯の健康に関するイベントや講座については、左の囲みをご覧ください。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎3110、FAX 1469 へどうぞ。

## 講座・イベント等のお知らせ

### 「いい歯の日」のイベント

- ◆とき 11月12日(日)の午前9時～正午
- ◆ところ 小樽歯科衛生士専門学校（稲穂2-1-14）
- ◆内容 歯科相談、健診、フッ化物塗布、お口の健康度チェックなど
- ◆詳細 小樽市歯科医師会 ☎3000

### 第2回小樽市健口（けんこう）講座

- ◆とき 11月16日(木)の午後2時～3時30分
- ◆ところ いなきたコミュニティセンター
- ◆内容 講座「歯がなくなったらどうします？～残った大切な歯を守る治療法について」
- ◆講師 上浦庸司（かみうらようじ）氏（上浦歯科クリニック院長）
- ◆申し込み 11月13日(月)までに保健所健康増進課へ
- ◆詳細 保健所健康増進課 ☎3110、FAX 1469

### 小児歯科相談

- ◆とき 毎月6回開催の午後1時～4時
- ※日時は申し込みの際に確認してください。
- ◆ところ 保健所
- ◆内容 虫歯予防のための健診やフッ化物塗布
- ◆対象 9歳までの子ども
- ◆持ち物 母子健康手帳と歯ブラシ
- ◆申し込み 事前に健康増進課まで
- ※フッ化物塗布を希望する方は740円が必要です。
- ◆詳細 保健所健康増進課 ☎3110、FAX 1469



## 弾道ミサイル飛来時取るべき行動について

北朝鮮は過去に例を見ない頻度で弾道ミサイルを発射しています。平成29年8月以降には弾道ミサイルが北海道上空を通過し、太平洋上に落下する事案も起きています。

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合は、国から緊急情報を瞬時に伝える「全国瞬時警報システム（Jアラート）」を活用して、緊急速報メールやテレビ、ラジオにより緊急情報のお知らせがあります。

小樽市内に緊急情報が伝達されるのは、北海道や東北地方にミサイルの飛来が予想される場合です。

①速やかな避難行動 ②正確かつ迅速な情報収集 に努め、落ち着いて行動してください。

### ミサイル発射情報が流れたら、直ちに行動してください

【ミサイル着弾時の爆風や破片などによる被害を避けるため】

**屋外にいる場合：近くの建物の中か地下施設に避難する。**

※できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くにない場合は、それ以外の建物でも構いません。

**建物がない場合：物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。**

**屋内にいる場合：窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。**

※緊急情報は第1報の後も、続報がありますので、注意してください。

【近くにミサイルが落下したとき（落下物には有害な燃料が付着している場合も考えられます）】

屋外にいる場合：口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。

屋内にいる場合：換気扇を止めて、窓を開け、目張りをして屋内を密閉する。



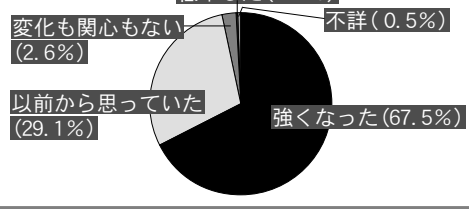
◆詳細 災害対策室 ☎4111内線441、FAX 9955

※この内容は、国が示したものに基き作成しています。

おり、自分の歯を保っている人が増加していることが分かります（下の表を参照）。28年度には市内6割ほどの歯科医師の協力を得て、定期健診とプロケア（歯科医師や歯科衛生士による口の清掃など）を推進する「あなたの歯は何本？」事業を実施しました。これは、歯科医院で通院している方にリーフレットを使っているの大切さを説明し、アンケートに答えてもらうという

### 受診者アンケート(抜粋)

Q.「あなたの歯は何本？」事業の説明を聞いたり、リーフレットを見たりして、「歯を保つよう」という気持ちは、変化しましたか？（男女合計）



項目	6024目標達成状況		
	計画開始当初	平成28年	平成34年(目標)
小樽市	39.7% (平成23年)	47.7%	50.0%
国	60.2% (平成17年)	-	70.0%

ものです。アンケートの結果では「歯を保つ気持ちが強くなった」と多くの方が回答しています（左上のグラフを参照）。29年度も「あなたの歯は何本？」事業を継続して行っています。29年度のアンケートでは抜歯後の治療や、食事の際のかみ具合についても聞いています。歯科医院を受診した際はアンケートにご協力ください。

## 健口（口腔の健康）を保つには

歯を失う二大原因は歯周病と虫歯です。永久歯は6歳ごろから生え始め、12歳ごろに生え揃います。そのため、歯を健康に保つためには子ども頃から虫歯予防と大人になつてからの歯周病予防が重要です。

虫歯予防にはフッ化物の利用が効果的です。歯周病予防には、歯磨きなどの口腔清掃を徹底するほか、喫煙に代表される歯周病のリスクを高める生活習慣の改善、歯周病と関連の深い糖尿病の治療などが必要です。加えて歯科医院

## 後期高齢者歯科健康診査を実施しています

後期高齢者を対象に平成29年度から無料の「歯科健康診査」を実施しています。対象となる方には受診券を送付していますので、年に1回、市内の歯科医院で受診しましょう。

☒詳細 後期高齢・福祉医療課 ☎4111内線312、FAX 0120



対象	後期高齢者医療制度の被保険者（長期入院されている方や施設へ入所されている方などは除きます）
自己負担額	無料
申し込み	市内の歯科医院へ直接予約してください
受診に必要なもの	・後期高齢者医療被保険者証 ・後期高齢者歯科健康診査受診券
診査項目	歯の状態、義歯の状態、かみ合わせの状態、口の中の衛生状況、歯周組織の状況等