5/15
平成12年（2000年）
No.718

広報むこう

◎向日市民憲章◎
1 住みよいまちを力を合わせつくりましょう
1 きれいな緑と水と空を守りましょう
1 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
1 すぐれた教育と文化を育てましょう
1 明るいくらしと福祉のまちをきずきましょう

●向日市役所（〒617-8665　京都府向日市寺戸町中野20）　●編集　秘書広報課　●電話　075（931）1111　●http://www.city.muko.kyoto.jp/

家族みんなで 歯のひろば

5月21日(日)
午前9時30分～正午
保健センター

市では、京都府歯科医師会乙訓支部の協力を得て、5月21日に保健センターで「歯のひろば」を開催します。歯についての知識を深め、虫歯や歯ぐきの病気予防と早期発見のために行っている「歯のひろば」は、今年で25回を数えます。

当日は、歯科医師による歯科健診と相談コーナーや歯科衛生士によるブラッシング指導などを予定しています。また、歯の大切さを知ってもらう人形劇も催します。

ご家族でぜひご参加ください。

歯科健診・相談
歯科医師・歯科衛生士さんに、気軽に相談していただけます。

人形劇
人形劇団「ミニシアターまる」による楽しい歯のお話です。

展示食
食生活改善推進員さんによる、食生活から見た歯の健康についての展示です。

歯みがき指導
歯のみがき残しは、自分では分りにくいものです。みがき方をチェックしてください。

お問い合わせ
健康管理課
内線 338

フッ化物洗口
フッ化物は歯の質を強くし、虫歯予防にも効果があるといわれています。

歯科衛生士さんに聞いた 歯のQ&A

Q 子供たちに歯みがきを習慣づけるには、どうしたらいいですか

A 歯みがきは、毎日の生活習慣の一つと考えてください。子供だけに強いるのではなく、家族みんなで歯みがきの習慣をつけることが大切です。幼児期から食後歯ブラシを持たせることや、親が仕上げみがきを毎日繰り返し続けることが、子供への習慣形成につながります。

Q どんな歯ブラシを選んだらいいのでしょう

A まず、自分の歯にあった大きさ、毛先はストレートにそろったもの、ナイロンで乾燥しやすい清潔なもの、柄はにぎりやすく安定しているもの、外見だけで選ばないようにしてください。

Q 甘いものは歯に良くないと聞きますが本当?

A 甘いもの＝糖質（砂糖や炭水化物）のことですが、口の中の細菌が糖質から歯こうを作り、その中で酸を発生し、この酸が歯をとかし、虫歯を作ってしまいます。糖質の過剰な摂取や取り方によっては、虫歯を多発させることになります。

Q 8020運動というのを聞きますが、何ですか。

A 厚生省と日本歯科医師会が、「生涯を通じた歯の健康づくり」を実践するために進めているものです。80歳で20本の歯が残っていれば、食べ物をよくかむことができ、健康的な生活が保てると考えられます。この目標を達成させるためには、妊産婦から乳幼児期を経て成人、高齢期まで、生涯を通じての口腔衛生管理が必要です。

※来場の方には、粗品をプレゼント
※歯科健診を受けた方には、歯ブラシをプレゼント

歯ぐきの健康づくり

歯ぐきの病気、歯周病とはどのようなものでしょう。歯周病には、主に、歯肉炎と歯周炎（いわゆる歯槽のうろう）とがあります。

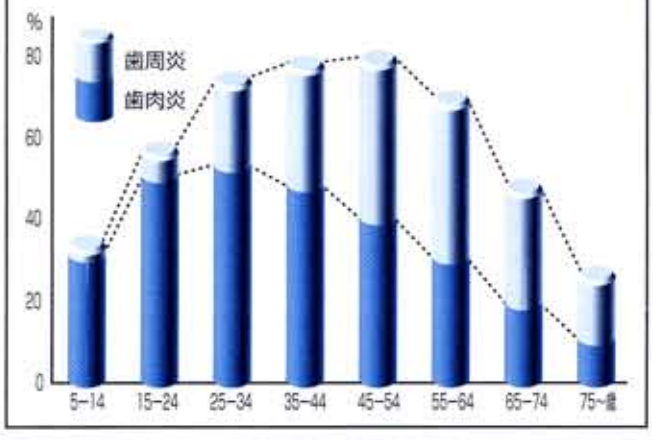
歯肉炎は、その名のとおり、歯肉に炎症が起こったものです。歯ぐきが赤く腫れ、歯を磨いているときなど、出血することがあります。しかし、これはまだ炎症が、歯ぐきだけにとどまったものであり、炎症の初期段階といえます。

歯肉炎がさらに進行し、歯を支えている歯根膜や歯槽骨にまで及ぶと、それらが次第に破壊されてしまい、歯周炎とよばれるようになります。

その結果、歯がグラグラしたり、歯ぐきから膿みが出たりといった症状が現れ、歯が抜け落ちる大きな原因になっています。

ほうっておくと、歯が抜け落ちてしまうのに・・・・
歯周病にかかっても気づかない人が多い

歯周病が“やっかいな病気”であるといわれている理由の一つに、はっきりとした自覚症状がでてくるのが遅いということが挙げられます。ですから、**歯周病になっても自分では気づかない**という人が多いのです。しかし、実際には十代の人で約半数、中高年後半の人では大部分の人が、この歯周病にかかっているといわれています（グラフ参照）。

また、出血などの症状が出ても、虫歯の痛みのように、病院にかけ込むような状況にならないことが多いため、そのままほうっておいてしまい、いつの間にか忘れてしまうケースが目立ちます。

歯ぐきが病気にかかっている人の年齢別割合