

歯っぴい～すまいる

第2号

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・岩泉町・山田町・田老町・川井村・田野畑村・新里村

11月8日は、いい歯の日です。



健康な歯肉のようす

色

サーモンピンク
(きれいなピンク色)

形

歯と歯の間は
とがった三角形

● あなたの歯ぐきは

さて どっち?



病的な歯肉のようす

色

赤くなるほどレッドカード!!

形

丸みを帯びて膨らんでいる。

出血

歯ブラシですぐに血が出る。

口臭

自分では気がつきにくい。

今ならまだ

間に合うかも、、、、。

● かかりつけの歯科医院 をもちましょう。

● お口の健康増進のために 誕生日健診!!

ジーオー GOって、な～に？

学校の健康診断のお知らせで見られるGOとは、初期の歯肉炎の症状を疑わせる歯ぐきのことをいいます。GOは放っておくと歯肉炎、そしてさらに重い病気の歯周病へと進んでしまいます。正しい歯みがきや食習慣を含む規則正しい生活習慣を行っていくことで、病気が進むのを防ぐことができます。

プラークコントロールとは歯や歯肉についているプラークをきれいにとることで、しっかり歯みがきができているかを見てあげて、必要ならば仕上げ磨きもしてあげましょう。



プラーク；歯垢のこと。

歯周病って、こんな病気です。

● 静かに進行する病気です。

自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに悪化しやすいのです。

・ だから、何ともないときでも健診を！

● 国民病です。

他の国と比べて罹っている率は高いにもかかわらず、意識的な対策はとられていません。

・ だから、むし歯でなくても歯が抜けます。

● 自己管理ができます。

正しい知識と生活習慣で防げる・治せる病気です。

・ だから、定期健診がだいじです。

ワンポイントアドバイス

歯を失う原因のナンバーワンは、実は歯周病です。日本人の50%がこれで歯を失っているといわれます。そこで、あなたの歯のようすを知るために、まずはチェックをしてみましょう。心当たりがあれば、歯のお手入れを見直す必要があります。

- ① 1年以上歯科健診を受けていない。
- ② 歯みがきはいつもだいたい30秒以内？
- ③ 歯と歯の間によく食べ物がつまる。
- ④ 糸ようじを使っていない。
- ⑤ 歯が、長くなってきた気がする。
- ⑥ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る。
- ⑦ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ⑧ 口臭を感じることもある。
- ⑨ 歯がぐらつく気がする。

いかがでしたか？

“雑感”

去る9月14日、厚生労働省から2004年の長寿番付が発表された。100歳以上の高齢者は実に23,038人であるという。誠に喜ばしいことである。「健康日本21」では、8020運動を推進しているが、果たして100歳以上の高齢者の皆さんの歯の残存数はいくらあるのか興味のあるところである。これからも、100歳以上の方は増え続けるだろう。将来は、この運動も8020から10020運動へと換わっていくかもしれない。ともあれ人生80年時代、高齢化社会に対応した社会システムの構築が急務である。

岩泉町保健福祉課長 野崎 勝

宮古歯科医師会ホームページは、<http://www.miyako-da.jp> です。