

## 謹んで地震災害のお見舞いを申し上げます

このたびの熊本地震により犠牲になられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆さま、またご親族の方々に心よりお見舞い申し上げます。そして、一日も早い復興を願っております。大阪府歯科衛生士会は日本歯科衛生士会と連携を取り、被災地支援のボランティア募集及び義援金募集ほか必要な支援対策を検討し、速やかに実施していきたいと考えております。詳細は追ってホームページにも掲載する予定ですので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 歯と口の健康週間

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年(昭和33年)から実施しています。日本歯科医師会は毎年、日本歯磨工業会と共同でポスターを作成し、関係方面に配布している他、新聞への啓発広告掲載や歯科診療所掲示用啓発ポスターの作成、シンポジウムの開催、テレビCMの放映などを行っています。都道府県歯科医師会や郡市区歯科医師会では、全国各地で独自に啓発イベント等を開催しています。

(日本歯科医師会より)

今回はこの週間にちなんで、ライフステージ別に歯と口の特徴をまとめてみました。



(日本歯磨工業会 歯と口の健康週間ポスター)

### 乳幼児期

子どもの歯(乳歯)は、一般的に生後7ヶ月から9ヶ月頃に生えはじめます。歯が生えはじめると気を付けないといけないのは「むし歯」です。正しい磨き方で歯垢(プラーク)の付着を防ぎ、歯磨きの習慣をつけましょう。歯磨きは、むし歯予防に有効ですが、正しい食習慣も大切です。おやつの回数が多くだらだらと食べる習慣を続けているとむし歯になりやすいので食事とおやつの時間を決め、規則正しい食生活にしましょう。



### 学齢期 (幼稚園・小学生)

歯の生え変わりの時期です。生えたばかりの歯はむし歯になりやすく、生えかわりの影響で歯ぐきに炎症がおこりやすい時期です。また、自分では磨けていると思っても、磨き残しがあるかもしれません。家庭での歯磨きチェックと仕上げ磨きは、小学3・4年生ぐらいまで行うようにしましょう。



### 学齢期 (中学生・高校生)

中学生・高校生になると、歯の生えかわりが完了し、永久歯列が完成します。この時期は、部活動や勉強も忙しくなり生活のリズムも乱れがちですので、むし歯や歯周病に気をつけるようにしましょう。また、定期的に歯医師や歯科衛生士にチェックしてもらうことおすすめします。



### 成人期

成人期以降に歯を失う主な原因は、歯周病です。歯周病は、歯の周りの組織や骨に炎症が起こる病気で、むし歯に比べて痛みなどの自覚症状が出にくいのが特徴です。歯と歯ぐきの境目の清掃は歯周病を防ぐのに効果的です。日頃から丁寧なセルフケアを心がけましょう。セルフチェックに加えて歯科医師や歯科衛生士による定期的なチェックも大切です。



### 高齢期

年齢とともに歯ぐきが下がり、歯の根元が露出する人が増えてきます。また、慢性的の病気をかかえて多量の薬剤を服用している場合が多く、薬によっては、唾液の減少により口腔乾燥症を引き起こすこともあります。口の中の乾燥がひどく痛みなどの症状がある場合は、他の病気も考えられるので、早めにかかりつけ医やかかりつけ歯科医に相談しましょう。

