

11月7日8日は「いいな、いい歯。」の日

福岡県歯科医師会は11月7日、8日を「いいな、いい歯。」の日と定め、この両日を中心とした1週間を「いいな、いい歯。」週間として、「生きる力を支える」ために県内各地で歯やお口の健康を保つ様々な活動を行っています。

福岡県歯科医師会の事業として

私たちは、年間を通して県民の皆様に、歯とお口の健康維持のための情報を提供し、さまざまな事業やイベントを行っています。

1歳半・3歳児健診

学校や保育園・幼稚園での歯科健診

事業所健診

節目健診(40・50・60・70歳)

障がい者(児)歯科健診・歯科治療

訪問歯科診療

休日急患診療

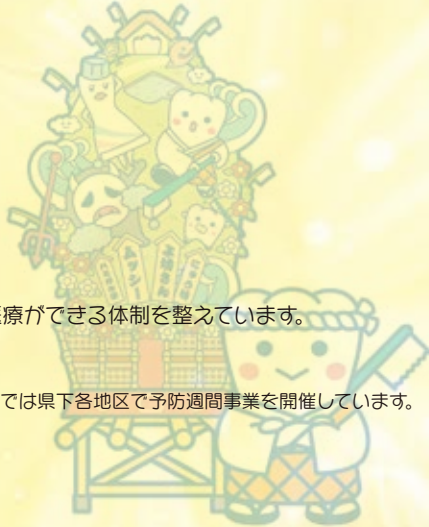
日曜・祝祭日・年末年始に、歯科急病患者に適切な医療ができる体制を整えています。

口腔衛生の普及啓発事業

6月の「歯と口の健康週間」・11月の「いいな、いい歯。」週間では県下各地区で予防週間事業を開催しています。

8020(ハチマルニイマル)運動

高齢者よい歯の表彰



詳しくは福岡県歯科医師会ホームページ

いいないい歯 をクリック♪

<http://www.fdanet.or.jp/>



生きる力を支えたい 福岡県歯科医師会

福岡市中央区大名1丁目12番43号 TEL.092-771-3531

平成25年10月発行



いいな、いい歯。



福岡県
歯科口腔保健の
推進に関する条例が

平成25年3月
制定されました

「いいな、いい歯。」

よく噛んで おいしく食べていますか？

みんなおいしく食べているかしら？



むし歯があって食べにくい
子どもの歯は
治療しなくてもいいの？



急いで食べて
ゲームしよう♪

妊娠中でも歯の治療が
できるのかしら？



よく噛めないし
飲み込めない



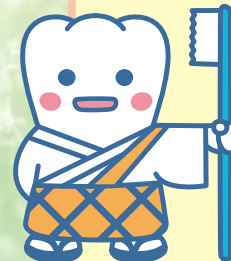
食べ物が
飲み込みづらいわ



歯の治療を
受けたいのじゃが…



歯が少しグラついて
よく噛めないな～
歯ぐきが腫れて
きたけど…



日本歯科医師会PRキャラクター「よ坊さん」です!!
皆さん!「よく噛んでおいしく食べていますか?」
県民の皆様の歯とお口の健康をさらに推進するように、
福岡県でも条例が制定され、ますますライフステージに
合わせた口腔ケアが身近になります。

乳幼児期 学童期

丈夫な歯を目指し健康づくりへの第一歩

よく噛んで食べないと…

アッ!むし歯になっている。
でも生え変わるので治療
しなくてもいいのかな?



その悩みを私が解決しましょう!

噛めない、飲み込めない…

離乳(卒乳)時期に口腔機能に合った食べ方をしていないことも考えられます。また多くのむし歯、重度のむし歯があることも原因となります。

乳歯にむし歯があると…

学童期は、永久歯の歯並びや噛み合わせなどの基礎が作られます。むし歯があるとよく噛めないばかりか歯肉炎になるともいわれています。乳歯でもしっかり治療を行い、バランスのよい食事をよく噛んでおいしく食べましょう。



福岡県の目標

口腔ケアの大切さを学びむし歯のない子を増やそう。

福岡県の1歳6か月児1人平均むし歯数は0.09本で約100人に3人がむし歯に罹患しています。また3歳児1人平均むし歯数は0.74本で約4人に1人がむし歯に罹患していて、全国平均より多い状況です。(福岡県歯科医療計画平成23年度)

Point ポイント

かかりつけ歯科医による適切な歯の磨き方やフッ素を利用したむし歯予防に心がけ、食事(おやつ)の選び方・食べさせ方を工夫しましょう。

思春期 青春期

心と体を元気にする 歯とお口の健康づくり



僕はね…
早く食べてゲームがしたいんだ!
(勉強もしないといけない
けど…)このごろ歯みがきの
ときに歯ぐきから血が出るん
だけどうして?

その悩みを私が解決しましょう!

たまに歯ぐきから血が出るんだけど…

永久歯列が完成したこの時期には、噛み合わせが安定しますが、ホルモンの変化などにより歯肉炎が起こりやすくなります。自分にあった歯ブラシを選び、食べたあとには必ず歯を磨きましょう。

よく噛むことで…

脳の血流を増やし脳細胞の働き(記憶や知能を統合する大脳皮質の発育)を活発にし、全身の健康にもつながります。また、歯並びのためにもよく噛んで食べる習慣が大切です。



福岡県の目標

本人が歯や口腔の健康づくりに取り組めるよう学校・家庭・地域が連携し、歯科保健教育指導に努めよう。

歯周疾患要観察者GO率 全国レベルで32位

福岡県の12歳児(中学1年生)永久歯1人平均むし歯数は1.28本で全国平均を上回っています。約2人に1人が永久歯のむし歯の経験があります。

歯周疾患の状況(GO・G)は小学校低学年から見受けられ経年的にも増加傾向にあり、中学生では約2割が罹患しています。(福岡県歯科医療計画平成23年度)

Point ポイント

噛む力が一番強い歯は6歳臼歯(第一大臼歯)です。生涯歯を残すためにも自分に合った歯の磨き方を学び、むし歯や歯周病から守りましょう。

成・壮年期 妊娠期

大切な自分の歯で噛める楽しみをいつまでも

歯が少しグラついて
硬いものが食べにくいな～

妊娠中でも歯の治療は
できるのかしら？

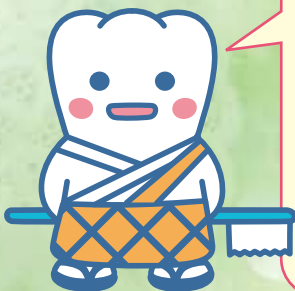
その悩みを私が解決しましょう！

歯が少しグラついてよく噛めないな～！

歯周病は進行が穏やかですので、自覚以上に進んでいることがあります。全身の病気と関わりもありますので全身的健康診断も行いましょう。

妊娠中だけど歯の治療は…？

妊娠期間や症状により対応は変わりますが、治療はできます。母子手帳を受けとったら、おなかの赤ちゃんと一緒にまずはかかりつけ歯科医でご相談をしてください。また、妊娠中は女性ホルモンの変化に伴う歯肉炎が多く見受けられますので口腔ケアが大切です。



福岡県の目標

定期的歯科健診や歯間部清掃器具の使用を促そう。

福岡県3人に2人が歯周病

福岡県の20～59歳までのおおむね26本以上の歯を有しているが、60歳からは急激に歯が減少していきます。成人の**3人に2人が歯周病**に罹患しています。(平成23年歯科疾患実態調査)

Point ポイント

かかりつけ歯科医院で定期的に歯周病健診とメンテナンスを受け予防に心がけましょう。

高齢期

いつまでもおいしく食べられる幸せを目指して

ゲホ、ゲホ

ゴホ、ゴホ

食べ物が
飲み込みづらいのよ



その悩みを私が解決しましょう！

ゲホ、ゲホ、ゴホ、ゴホ…

食事中に「むせる」と窒息や誤嚥性肺炎を引き起こす危険性があります。食形態(食べ物の硬さ・大きさ・形状・粘度など)を調整して、正しい姿勢で一口ずつゆつくりと食べましょう。

高齢期になると…

歯の喪失が急増しむし歯も多くなります。咀嚼・嚥下機能が低下して食べ物が効率よく消化できず、消化器官に負担がかかり栄養不足の原因ともなります。



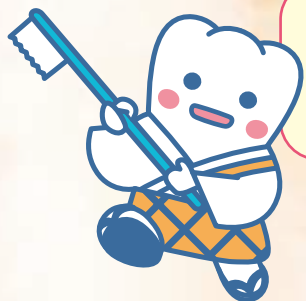
8020(ハチマルニイマル)達成に向けて

80歳で自分の歯が20本以上ある「8020(ハチマルニイマル)」が目標です。しっかり食べて、楽しく会話をして**健康**で長生きを目指しましょう。

Point ポイント

地域の歯科医院では、居宅や施設を訪問して患者さんの症状に応じた口腔機能の介護や口腔ケアを行う「訪問歯科診療」や「訪問口腔ケア」を行っています。地区によって多少の違いがありますが、かかりつけ歯科医や各地域の歯科医師会にご相談ください。

あなたの街の「かかりつけ歯科医院」はホームページ上で検索できます。



ところで皆さん!「福岡県歯科口腔保健の推進に関する条例」が制定されました。ご存じですか?

その内容って何?



県・市町村・関係団体などが県民すべての皆さんと一緒に、様々な活動を通じて、歯・口腔の健康づくりを推進しましょうということです。

よくわからない?

条例が決まったことが私たちとどう関わってくるのかな?先生たちと行政が連携して、私たちの歯とお口の健康を守ってくれるのかな?条例を分かりやすく説明してくれればいいのに…。



おずかしくありませんよ!
次のページで説明
しましょう!



福岡県歯科口腔保健の推進に関する条例について

目指すのは⇒県民の皆さんの健康の質を高め、皆さんのお口を健康に保ちたい!!

目的(第一条)

口腔の健康は、県民が健康で質の高い生活をする上で重要な役割を果たしている。歯科疾患の予防の取り組みが基本理念を定めること等により、歯科口腔保健の施策を推進し、県民保健の向上を目的とする。

考えるのは⇒基本理念(第二条)

・**歯科も早期発見・早期治療です**

1. 歯科疾患の予防に向けた取り組みを行うとともに、歯科疾患の早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。

・**ライフステージに沿ってお口の健康**

2. それぞれの時期における口腔及びその機能の状態並びに歯科疾患の特性に応じて、歯科口腔保健を推進すること。

・**スクラムを組んで頑張ろう**

3. 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の分野で連携を図り、協力を得て、歯科口腔保健を推進すること。

歯周病とは…

歯にぴったりくっついて、歯を支えクッションの働きをする**歯根膜の破壊**が起きる病気です。口の中には多くの細菌が存在します。そのかたまりである**歯垢(プラーク)**の中の歯周病菌が歯ぐきに**炎症**を起こし、腫れて出血や膿もでて**口臭**がひどくなります。さらに進行していくと歯を支える歯根膜や歯槽骨が破壊され、骨が吸収されていきます。歯が動いて噛みづらくなり歯が抜け落ちることもあります。



歯石や歯垢がたまり始め、歯肉が赤く腫れています。歯磨きの時の出血も出てきます。

見た目は歯肉炎と変わりませんが、腫れが大きくなり、骨も溶け始めています。

骨が溶け、歯が動き始めます。歯肉も赤く腫れ上がり、口臭・出血・不快感が出てきます。

歯肉は化膿し、真っ赤です。歯根も歯石で覆われています。すでに歯を支えるのも困難になっています。

歯周病と全身疾患の係わり

歯周病とからだの病気

全身のさまざまなところに影響を及ぼす

病名の文字が赤いものは生活習慣病。
青はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気。

福岡県は全国と比べて

福岡県女性喫煙率
全国ワースト5位11.8%

(2010年日本医療政策機構含政策機構センター)

糖尿病死亡率男性7位、
女性29位(全体10位)

平成22年都道府県別にみた主な死因別男女別年齢調整死亡率
(人口10万対)厚生労働省「平成21年地域保健医療基礎統計」

歯や口腔の健康と関係がある
脳卒中や心疾患での死亡率は
全国ワーストレベル

◎**福岡県疾患別年齢調整死亡率**
悪性新生物6位、肺炎10位、心疾患47位、
脳血管疾患40位、メタボリックシンドローム
該当者および予備軍の割合20位

資料:「都道府県別にみた死亡の状況」(厚生労働省)平成22年

肥満度全国ランキング26位

1人当たり実績医療費は、
診療種別計では福岡県が最も高い。

[平成20年度医療費マップ](平成22年12月)

平成22年度における福岡県の1人当たり後期高齢者(老人)医療費は、約1,146千円で、平成14年度から9年連続で全国第1位となっており、2位の高知県及び全国平均との差が拡大しています。

平成22年3月福岡県後期高齢者医療広域連合

図解

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物をはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。

さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

狭心症・心筋梗塞
心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることでおこる心臓病。動脈硬化が進行しておこる。

心内膜炎
心臓の弁に歯周病菌が感染しておこることがある。心臓弁膜症など、基礎的な病気がある人は要注意。

糖尿病
血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなると、さまざまな合併症をもたらす。歯周病もその一つといわれる。

胎児の低体重・早産
妊娠中はずわりなどで、口の中のケアがむずかしくなりがち。歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータも。



認知症
歯周病により歯を失い、物がしっかり噛めなくなると脳血管の血流量が減少し、認知症を発症するリスクが高くなります。

動脈硬化
高血圧や脂質異常が進んで、血管が厚く硬くなった状態。血液がスムーズに流れない虚血性の心臓病や脳卒中の原因になる。

肺炎
歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。高齢者・寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下しているとおこりやすくなる。

肥満
肥満はさまざまな生活習慣病の温床。最近、おなかに脂肪がつく内臓脂肪型肥満がメタボリックシンドロームの大きな原因になるため、とくに問題になっている。

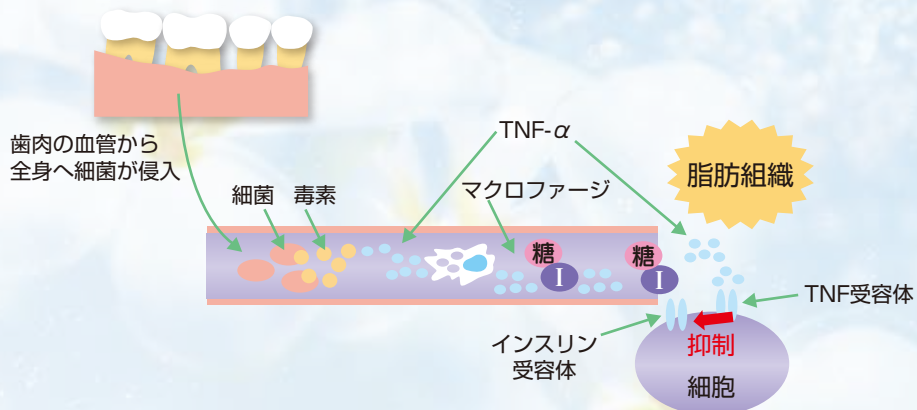


糖尿病と歯周病の関係について
ご存じですか？

糖尿病は歯周病を悪化させることが分かってきました。

『細菌に感染しやすい⇒病気になる⇒抵抗力が落ちる⇒
歯ぐきが歯周病菌に侵されやすい⇒歯周病が悪化』

糖尿病になると、身体を守るマクロファージの機能低下、創傷治癒の遅延などが起こり、歯周病関連細菌にも感染しやすくなります。炎症により歯周組織が急激に破壊され、**歯周炎が重症化**していきます。唾液の分泌量が減少すると口の中の細菌を洗い流す作用が弱くなり、細菌数が増加し**血糖値**は上昇します。すると**糖尿病のコントロール**がますます困難になり**歯周炎も進行**していくという悪循環に陥ります。歯周病の方は糖尿病などの疾患がないかを検査して医科と歯科で同時に治療していくことが大切です。



生活習慣の改善で歯周病のリスクを減らしましょう

歯周病予防に心がけると肥満防止につながります。

「早食い」「丸のみ」は**肥満**になりやすい食べ方です。よく噛んで食べると唾液の分泌量が増え、口の中をきれいにし歯周病を予防します。
また満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎ、代謝を活発にして、肥満やメタボリックシンドローム・糖尿病などの**生活習慣病**への進展を妨げます。

歯周病にならないように

あなたの歯とお口の中の健康を守るには、自分自身で行う**セルフケア**と、歯科医師、衛生士などが行う**プロフェッショナルケア**が同時に実施されることが大切です。

自己管理スキルアップ

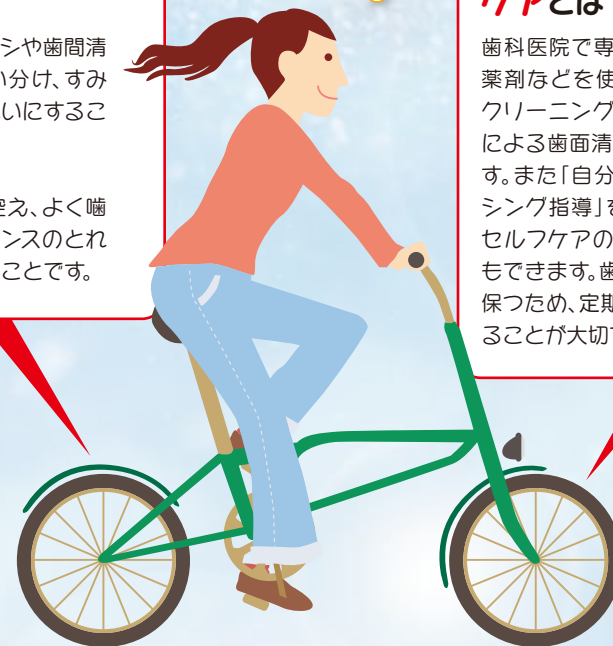
動力「元気で長生き、いつまでおいしく食べよう」に向けあなたが前へ進もうとする（ペダルを踏む）1歩が大切です。
セルフケアとプロフェッショナルケアは車（自転車）の両輪です。

セルフケアとは

- ◎適切な歯ブラシや歯間清掃用具を使い分け、すみずみまできれいにすることです。
- ◎甘いものを控え、よく噛んで栄養バランスのとれた食事を取ることです。

プロフェッショナルケアとは

歯科医院で専門の器具、機械、薬剤などを使って磨き残しをクリーニングやPMTC（プロによる歯面清掃）をすることです。また「自分に合ったブラッシング指導」をしてもらえば、セルフケアの質を高めることもできます。歯とお口の健康を保つため、定期的な診査を受けることが大切です。



むし歯を治療
したから
噛みやすくなった

訓練のおかげで
食べやすくなった

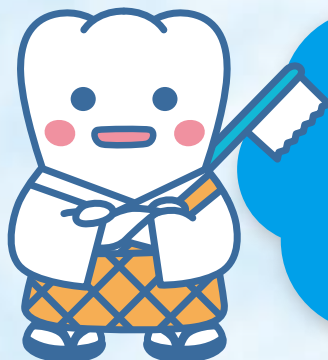
ゆっくり食べると
ごはんがおいしい

訪問歯科診療で、
口の中が
きれいになった

治療ができて
助かった

飲み込み
やすくなった

硬いものが
食べられるように
なった



「いつまでも元気で、
よく噛んでおいしく食べる」
ことを目指して!

この条例を機にかかりつけ歯科医を
決めて歯とお口の健康づくりに取り組み
生きる力を養ってください。

手術やがんなどの治療を受ける前に歯科医院の受診を!!

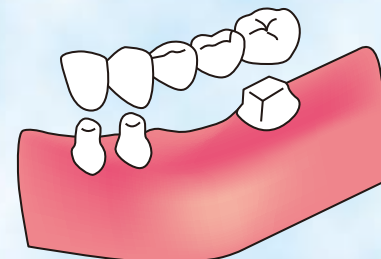
口の中が不潔な状態で、がん治療や全身麻酔による手術を受けると傷口の治り(予後)が悪くなったり、肺炎や口腔内のトラブルが起こりやすくなります。病院で治療を受ける前に歯科医院を受診してむし歯や歯周病のない衛生的な環境にしておくことが大切です。そして治療中も口の中をきれいに保ち、手術やがんの治療の成功につなげましょう。

たとえ歯を失っても…

〈義 歯〉



〈ブリッジ〉



お口の状態に応じた適切な治療を受けることにより、口腔機能を回復することができます。絵のように固定義歯(ブリッジ)、入れ歯、インプラント(保険適用外)などで咀嚼力を取り戻し、よく噛んで食べましょう。

心を込めて「生きる力を支えたい」

福岡県歯科医師会は、診療所に  を掲げた会員が、年間を通して歯とお口の健康を見守っています。

かかりつけ歯科医とは…

痛いときはもちろんのこと、痛くないときでも定期健診やあなたの歯とお口の健康相談ができる歯科医です。かかりつけ歯科医をもつと長生きにつながります。