

市報 松江

6

June

特集 いつまでも自分の歯で「おいしく」「たのしく」



八雲ゆう遊こいのほり(日吉親水公園)

2024年 令和6年 Vol.231

MATSUE



健康推進課 ☎60-8174

歯を見せて 笑える今を 未来にも



6月4日~10日は
『歯と口の健康週間』

歯や口の健康を保つことは、おいしい食事や会話を楽しみ、いきいきした生活を送るうえで大切な役割を果たしています。

むし歯や歯周病を予防し、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを持ち、全身の健康を保ちましょう。



歯とお口の大切な役割



噛む・飲み込む・消化を助ける

食べ物を噛みくだき、唾液と混ぜ合わせることで、飲み込みやすく、消化しやすくなります。



発音を助ける

言葉を発するときには、歯を利用し、唇や舌の動きを調和させて発音します。



表情をつくる

表情の豊かさや笑顔は、口元を動かす筋肉とかみ合わせの発達が大切です。



噛むことで脳を活性化させる

噛むことであごの筋肉が動き脳が活性化します。



よく噛んで食べましょう

噛むことはお口の機能の発達・維持に欠かせません。しっかり噛んで、ゆっくり食べることは、成人の生活習慣病予防や、こどもの食育に大切です。

POINT



調理を工夫する

- 少し大きめに切る。
- 少し硬めに茹でる。
- 薄味にする。
- サラダや煮物、炒めものなど、さまざまな調理法で調理する。

バランス御膳

「主食」「主菜」「副菜」を揃えて
バランスよく食べましょう

※バランス御膳
主食・主菜・副菜が揃ったバランスの
良い献立のこと。



食材を工夫する

- 弾力のある食材(こんにゃく、油揚げ)や食物繊維の多い食材(豆、根菜、きのこ)を入れる。
- 食感の違う食材を組み合わせる。

歯周病と全身の健康との関係

歯周病

脳梗塞

認知症

肺炎

肥満

がん

低体重児
出産・早産

心臓病

糖尿病



歯周病と全身の健康との関係

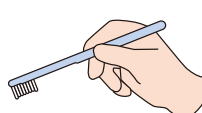
歯を失う最大の原因は歯周病です。

歯周病は、お口の中だけの病気ではありません。

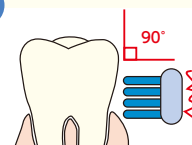
近年、歯周病が全身の健康に悪影響を与えることが分かってきました。

予防には原因となるお口の中の細菌を毎日の「セルフケア」で減らすことが大切です。

セルフケア(歯みがき)のポイント



えんぴつ持ちで
やさしく磨く



直角に当て、
細かく動かす

なんでも相談できる

『かかりつけ歯科医』をもっていますか？



『かかりつけ歯科医』をもつうれしい効果

定期検診

歯とお口の小さな変化に気づいてもらえるので、むし歯や歯周病などの早期発見・早期治療が可能になります。

歯科保健指導

あなたに合ったセルフケアの指導が受けられます。歯ブラシや補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）の選び方の相談もできます。



プロフェッショナルケア

歯科医師・歯科衛生士による専門的な口腔ケア（歯石の除去・歯のクリーニング）が受けられます。



松江市歯科医師会
会長 吉川 浩郎先生

健口（健やかな口）は全身の健康を支えます。
かかりつけ歯科医院をもって全てのライフステージを
健やかに過ごしましょう。
健康寿命の延伸にもつながりますよ！

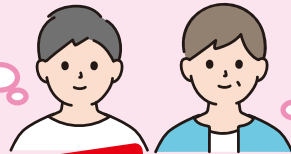


こんなことで困っていませんか

当てはまったら『かかりつけ歯科医』へ

青・壮年期

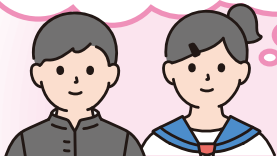
- ☐ 1年以上歯医者に行っていない。
- ☐ 自分に合った歯みがき方法が分からない。



- ☐ 歯と歯の間にものがはさまりやすい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯みがきのあと、出血することがある。

ポイント 歯周病予防

- ☐ 仕上げみがきをしなくなったけど正しくみがけているか心配。
- ☐ 歯並びが気になる。



学齢期・思春期

ポイント むし歯予防 歯肉炎予防

- ☐ 乳歯が生えてきたけど、歯みがきの始め方が分からない。
- ☐ こどものむし歯予防について知りたい。
- ☐ フッ化物塗布を始めたい。

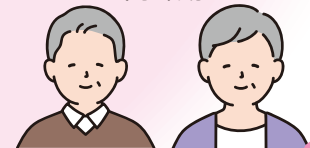
妊娠期

- ☐ つわりで歯みがきができない。
- ☐ 歯ぐきが腫れている。



ポイント オーラルフレイル予防 （お口の機能の維持）

高齢期



- ☐ 食事にむせることがある。
- ☐ 固い食べ物が食べにくくなった。
- ☐ 口が渇く。



乳幼児期

ポイント むし歯予防

本市が行っている歯と口のけんしんの内容は、P14でもお知らせしています。さらに詳しいことは同時配布の「令和6年度版けんしんのお知らせ」をご覧ください。



松江市ホームページでは「各種歯科検診」や「教室」なども掲載しています。



〈市HP〉