



今月の担当
前 端 美 保
保 健 師

初夏の風がさわやかな季節となりました。暖かい太陽の陽射しも心地良く、どこかに出かけたい気分になりますね。

6月4日は何の日？

6月4日は虫歯予防の日です。皆さんの歯の健康状態はいかがですか？痛みなどがなければそれほど『歯の健康』について考える機会はないものだと思います。しかし、私たちは一日たりとも歯を使わない日はないですよ。『物を食べる』『人と話す』『物を使う』『人と話す』と

いうことは、私たちにとって生命を営む上でも大事ですし、コミュニケーションをとるにも欠かせないことです。また、『噛む』ということは脳に刺激を与えるため、広い意味で「認知症予防」になるとも言われています。

『8000』？

日本では『8020運動（80歳で20本の歯を残そう！）』を掲げていますが、現実には『8005』、つまり80歳で残っている平均歯数は5本と言われるています。しかし、スウェーデンでは80歳で平均20本以上の歯が残っているようです。歯の寿命が、虫歯や歯周病で縮んでしまっている現状にあると言えます。

人間の歯は丈夫！！

動物の中には、色んな歯をもったものがいます。例えば一生に何度も生え変わる歯を持つヘビやサメ、一生伸び続ける歯を持つカバやウサギ（先の方から少しずつすり減るため一定の長さを保てるようです）など、一言に歯といっても様々です。私たち人間の歯の特徴は、一生に一度しか生え変わらないということがあります。つまり『一生に一度生え変わるだけで



平成16年度 すくすく 歯科検診

3歳児 虫歯ゼロのお子さん

山本 奈々子 ちゃん
伊山 雄牙 くん
小澤 翔斗 くん
荒田 実緒奈 ちゃん
清水 脩佑 くん
佐々木 修斗 くん
佐々木 理瑚 ちゃん
酒井 梨花 ちゃん
梅本 彩花 ちゃん
日野 里彩 ちゃん
西澤 花菜 ちゃん
北條 はる香 ちゃん
青山 聡 くん

ずっと使える丈夫な歯』なのです。しかし、逆に言うと『失ったら二度と元に戻らない』ということになります。せっかくの丈夫な歯も大事にしなければ失ってしまうことになりかねません。また、歯が丈夫でも『歯周病』によつて歯が弱くなることも多くあります。虫歯よりも歯周病の方が歯の喪失を起こす頻度が高いと言われるほどです。歯周病には、歯磨き習慣以外にも食生活・喫煙などが関係しています。

『虫歯予防の日』にちなんで、今一度ご自分の口の中の健康を考えてみませんか？



大人も子供も 定期的に歯の検診を

以前は、歯が痛くなつたら歯医者に行くという考えが一般的でしたが、今日では『予防のために歯科医のもとへ行く』と