

Tadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayu
adavuki SatoTadavukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayu

みのり新聞

TadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiayukiSato
oTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTa

健康と幸せの

みのり会

さとう歯科医院

發行人 佐藤 理之

7481-0006

北名古屋市熊之庄小鳥 159

☎0120 - 648 - 797
ムシバ ナクナル

あいち歯と口の健康づくり 8020 推進条例

子どもの歯とお口の働き

「健康日本21 あいち新計画」が平成25年から10年計画の目標として計画されました。

この中に「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」「社会環境の整備」「地域のつながりの強化」「親と子が健やかに暮らせる社会づくり」が盛り込まれています。

この基本方針には、「生涯を通じた健康づくり」「疾病の発症予防及び重症化予防」「生活習慣病の見直し」「社会で支える健康づくり」の4本の柱で組み立てられています。

「**あいち歯と口の健康づくり 8020 推進条例**」が制定されました。

歯と口の健康は、食べる、話す、表情を作るなど機能を支えると共に、生活習慣病の予防等、全身の健康の保持増進に資するなど、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割があります。

上記を励行し、8020（80歳で20本の歯を保つ）運動を実証する事により、健康づくりに貢献でき、健康寿命の延伸に繋がる事となります。

「子どもの歯とお口のはたらき」

赤ちゃんが初めて口にする「初乳」は、成長のための栄養の補給と母親からの免疫機能の獲得と言う両面があります。

汗を出してお乳を飲む事により、頬の吸う力とそれを支える骨・筋肉の発育を促し、飲み込む力と口腔機能の発達に寄与していきます。

また、離乳食からは、舌を使つての飲み込みや、歯を使い噛むこと、唾液を出して消化・吸収していく事により、発育し成長していきます。

そして、嚙むことにより口の周りの筋肉や神経を刺激し、脳の発達を促します。言葉を話し発音する事により、口腔機能や思考能力の発達にも複雑に関係していきます。

全ての機能が刺激連携し、脳や顎の骨などが発達し、さらに、それを支える身体の成長にもつながっていきます。

フッ化物を活用したむし歯予防

フッ素は自然界に存在する元素の1つであり、私たちの身の回りの多くに含まれ、食品を始め水、土、動物、植物、人にも含まれています。

歯のエナメル質に作用し歯質が強化されると共に、歯の汚れであるプラーク（細菌のかたまり）の抑制にも働き、特に、小児のむし歯予防には大きな効果が期待できます。



丈夫なからだはお口の健康から

6歳臼歯は歯の王様

乳歯から永久歯への歯の交換は6歳頃から始まり、その間乳歯と永久歯がお口の中で混在している状態を混合歯列期と言います。この時期、乳歯の奥に乳歯より一回り大きい第一大臼歯が生えてきます。この歯は6歳臼歯といわれ歯の中で一番大きく、噛む力も一番強く永久歯の歯並びと噛み合わせの中心的な働きをします。永久歯で最も早く生え、大人の歯の全ての中心的な働きをするため、6歳臼歯は歯の王様と言われます。

むし歯になりやすい第一大臼歯(6歳臼歯)

1. 歯質が弱い

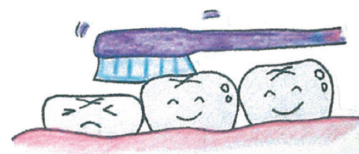
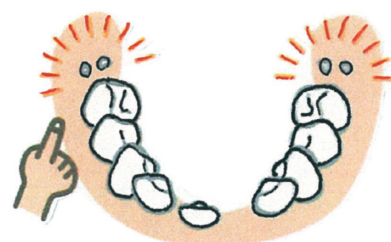
生え始めたばかりの歯は歯質が未成熟のため、酸に対する抵抗力が弱く、むし歯になりやすいのです。

2. 噛み合わせの溝が複雑で歯垢がたまりやすい

6歳臼歯は噛み合わせの面が複雑で溝も深くなっているため汚れが残りやすく磨きにくいので、むし歯になりやすいのです。

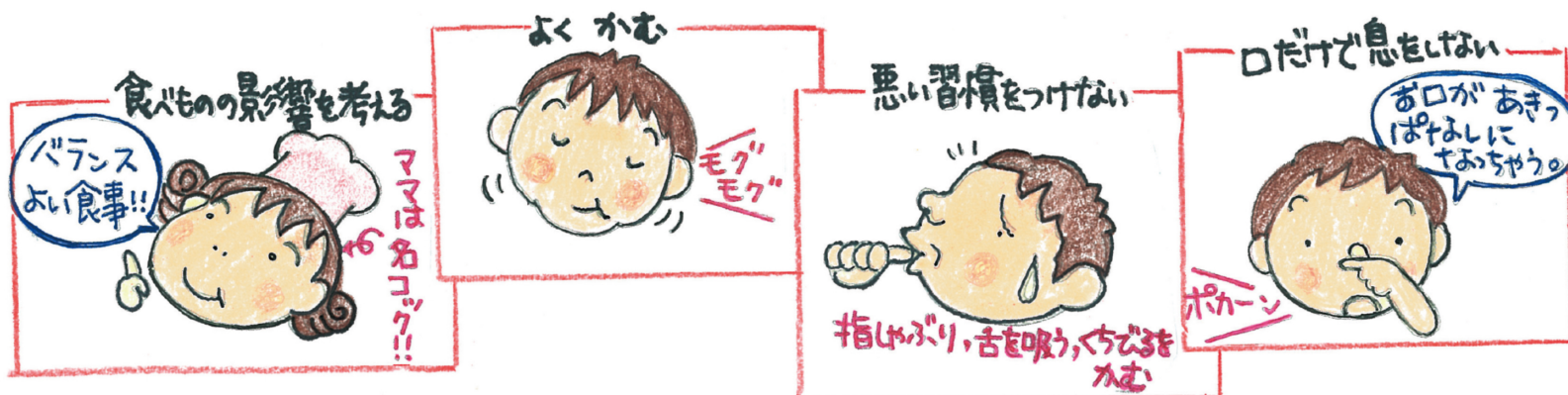
3. 歯みがきが困難

6歳臼歯は生え始めてから完了するまで、個人差はありますが約1年ほどかかります。生え始めは歯肉がかぶっているため炎症(萌出性歯肉炎)を起こしやすく、また手前の乳歯より6歳臼歯が低く歯に段差ができるため、歯みがきが困難となりむし歯になりやすくなります。



健全な歯列を作るために

健全な永久歯列を作るためには、まず生えた歯をむし歯にしないことです。むし歯になることで、歯の形を大きく失ったり、抜歯をすることで乳歯から永久歯への健全な交換を妨げる原因になります。また、顎の成長には食べ物の影響を考え、よく噛む習慣が大切です。歯並びに影響する癖として、指しゃぶりや、舌を吸う「吸舌癖」・唇を噛む「咬唇癖」などがあり、これらの習慣はいずれも歯に特定の力が加わるためよくないのです。その他には、口から息をする口呼吸なども上唇の緊張がなくなり、上顎前突(出っ歯)の原因になることもあります。



噛むことの8大効用

「ひみこの歯がいーぜ」という標語であらわされるように、よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。



- | | | | |
|---|------------|---|--------------|
| ひ | 肥満を防ぐ | は | 歯の病気を防ぐ |
| み | 味覚の発達 | が | がんを防ぐ |
| こ | 言葉の発音がはっきり | い | 胃腸の働きを促進する |
| の | 脳の発達 | ぜ | 全身の体力向上と全力投球 |

(8020推進財団：噛む8大効用より)

朝ごはんちゃんと食べていますか？

現代っ子の中には、夜型の生活リズムになり朝起きても時間がなかったり空腹感や食欲もなく朝食を食べない子が増えています。食べることは、心身の健康を維持・向上するための栄養を摂る目的だけでなく「おいしく味わって食べる」という心の豊かさのために大切です。食事を三食規則的にしっかり食べて、よく噛むことは、学童期の歯肉炎や永久歯のむし歯の発生・進行を予防します。



朝ごはんを食べるとこんなにいい事 いっぱい！

1. 体温を高め体を動きやすくする。

朝食を食べると消化管が筋肉運動を始め、それによって得られた熱を利用し体温を上昇させ、体の活動の準備を整えます。

2. 勉強や仕事の能率をアップする。

脳へのエネルギーも補給されるため、勉強や仕事の能率がアップします。

3. 生活習慣病の予防になる。

朝食を欠食して、1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大し、脂肪や脂質異常症の原因の一つとなります。

<i>Tadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayu</i> みのり新聞 <i>TadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiayukiSato</i> <i>oTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTa</i>	健康と幸せの みのり会 さとう歯科医院	発行人 佐藤 理之 〒481-0006 北名古屋市熊之庄小鳥159 0120-648-797 ムシバ ナクナル http://sato-d.net
--	---	---

あいち歯と口の健康づくり 8020 推進条例

幼児・学童期の歯とお口の管理

「健康日本 21 あいち新計画」の基本計画では、「子どもの頃から高齢期に至るまでの生涯を通じた健康づくり」、「病気の発症予防と合併症の予防による症状の重症化の予防」、「生活習慣を改善し、健康の保持増進に努め、疾病の危険因子の低減に取り組む」事が考えられています。

口腔では、疾病の発症予防及び重症化予防としての「歯科疾患」、生活習慣の見直しとしての「歯・口の健康」が計画されています。

「乳幼児期」

1歳6か月児健康診査で、全員の乳児が初めて歯科健診を受診する事となります。この時期の歯磨き習慣の確立が重要であり、**保護者の仕上げ磨き**を習慣付けていく必要があります。

3歳児健康診査では、乳幼児期の歯科保健行動の基盤が形成される時期であり、**むし歯を作らない**よう、母子共に予防対策に努める必要があります。

「学童期」

乳歯から永久歯に生え変わる交換期であり、大切な永久歯を生涯にわたり使い続けるためには、永久歯が上下安定し噛み合う事と、**歯並びのいい噛み合わせ**になるよう、注意する必要があります。

12歳児学校歯科健康診査は、永久歯がほぼ生え揃う重要な時期となり、**良好な歯科保健習慣**を身につけるため、学校保健を含めて、問題点があれば改善する必要があります。

「乳幼児」・「学童期」の健康管理

発育段階にある子どもの場合は、身体的にも社会的にも未熟なため、自らの力で、生活活動や知識を習得できない上に、家族や大人社会の影響を受けやすい時期でもあります。

そのため、この時期の健康づくりを進める為には、家庭・学校・地域の役割が不可欠であり、互いの連携や協力により社会として支える仕組み作りが必要です。

(健康日本21 あいち新計画より)