

保健婦メモ



歯科衛生士による指導 (1.6・3歳児健診)

④ 気になる歯槽膿漏の3分間予防チェック

「昔から野球の大打者は顔のエラが張っていた」これは、よく知られた言葉です。長島選手しかり王選手しかり。つまりあごが発達していると、奥歯をぐつとかみしめ思いきってボールを叩けるといいうわけです。

人生をくいしばるには丈夫なあごと歯が大切ですが最近そんな人生の大敵歯槽膿漏が増えています。

◎ 一生を自分の歯で暮らそう!

暮らそう!

		61	62	63	元
虫	1.6歳児				
	保有数(人)	4	3	0	1
	総数(本)	7	4	0	3
歯	3歳児				
	保有数(人)	91	86	66	50
	総数(本)	368	334	280	183
	保有率(%)	59.8	61.0	47.5	46.3
1人当たり(本)		4	3.8	4.2	3.6

乳歯の健康は、永久歯の健康の鍵を握っています。一生を自分の歯で暮らせるか否かは、3歳までの歯の状態が決め手です。しかし、3歳児の2人に1人は虫歯があるというのが現実です。町では元年度46%の3歳児に虫歯がありました。また、今問題となっているのが、歯列、咬合異常(歯ならび、かみ合わせの異常)、歯ぐきの病気で、これはハンバーグなど軟食化した食べ物の影響、要するによく噛まなくても飲み込めるか

ら、あごの骨や筋肉が運動不足を起しているいろいろな異常や病気を誘っています。

◎ 口のジョギングで歯ぐきを鍛える。

よく噛むことは、歯やあごの発達を促し脳に刺激を与え老化の防止にも役立ちます。食事はゆっくりとり、ひと口20回は、噛む習慣をつけましょう。また、子供の歯の健康のためのポイントは2つ、正しい食習慣と歯みがき習慣です。表を参考に大人も子供もチェックしてみませんか。

こんなお母さんが虫歯をつくる

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- 歯みがきは、その日の気分でお母さんがパスしてしまっている
- 乳歯の虫歯は生えかわるから放置してもいいと思っている
- スーパーなどで子どものいうままにお菓子を買い与える

歯槽膿漏チェック表

- ① 歯ぐきがピンクで、ひきしまっている 0点
- ② 歯ぐきが紫色や赤色になっている 5
- ③ 歯ぐきがむずがゆく、歯がうく感じがする 5
- ④ リンゴなどをかじると血がでる 5
- ⑤ 起きた時、口の中がネバネバする 10
- ⑥ 歯ぐきはれて、ブヨブヨする 10
- ⑦ 何もしないのに歯ぐきから血が出ることもある 15
- ⑧ 歯がういて、ものがかめない 15
- ⑨ 冷たい水でうがいするとしみる 15

合計 _____ 点

判定

- ▶ 0点 あなたの歯ぐきは現在健康です。これからも予防に心がけましょう。
- ▶ 5~25点 あなたの歯ぐきは要注意。歯科医の検診を受けましょう。
- ▶ 30点以上 あなたは歯槽膿漏の疑いがあります。すぐ歯科医の検診を受けましょう。

むし歯0本で~す



ちひろ
山ノ先 千翼ちゃん
昭和62年4月27日生(台)

4月26日3歳児健診で虫歯がなかったお子さんです。

わたし はみがき、すき!
ジュースはあまりのまないよ。