

歯と口腔は 健康づくりの源

平塚歯科医師会大磯地区会です。平塚歯科医師会大磯地区会は、町で診療をする13名で構成されています。私たちは、町行政と協力し、毎年6月に「歯の健康フェスタ」を開催してきました。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、11月8日（いい歯の日）にあわせて紙面でのご挨拶とさせていただきます。



平塚歯科医師会大磯地区会・地区長 児玉浩毅

町では平成29年度「歯と口腔の健康づくり推進条例」を定めて、口から始まる健康づくりを進めています。11月8日いい歯の日にちなみ、地域の歯科医療からサポートいただいている平塚歯科医師会大磯地区長の児玉先生から、ワンポイントアドバイスをいただきました。

問 スポーツ健康課 ☎内線310

歯のワンポイント

妊娠期

妊娠中はホルモンバランスの変化に加えてつわりによるブラッシング困難や、食生活の変化で歯肉炎やむし歯のリスクが高くなります。ぜひ大磯町の妊産婦歯科健診を受診してください。



乳幼児期

1歳7か月から2歳7か月頃が、最もむし歯菌の感染を保護者から受けやすい時期と言われています。お子さんの歯が生えたら歯科医院での健診や、町の1歳6か月児健診や2歳児歯科健診を受けましょう。



学童期

6歳頃に生え始める6歳臼歯は永久歯の中で最も大きくかむ力も強いのですが、一番むし歯になりやすい歯でもあります。生え始めたらしっかりブラッシングをしてあげましょう。

歯科健診でシーラントやフッ素塗布などしてもらうのもむし歯予防に有効です。



高齢期

食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなった、むせることが増えた、活舌が悪くなった・・・こうした状態が続くようであれば、それは口の機能の衰え、オーラルフレイルの可能性ががあります。健やかで自立した暮らしを保つために、オーラルフレイルに早く気づき予防改善に努めることが重要です。



成人期

30歳代以上の3人に2人が歯周病と言われており、知らず知らずに症状が進行します。

毎日のセルフケアと町や会社など各種歯科健診や歯科医院での定期健診をお勧めします。



思春期

保護者の目の届かないところでの生活が増えたり、食生活も変化すると、むし歯や歯肉炎のリスクが急増する時期なので注意が必要です。また、かみ合わせや歯列矯正についても必要な方は相談しておきましょう。

