

町では平成29年度に「歯と口腔の健康づくり推進条例」を定め、口から始まる健康づくりを進めています。

毎年6月に歯の健康フェスタを開催していますが、昨年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、紙面での開催となりました。

今回は平塚歯科医師会の鈴木先生から、ワンポイントアドバイスをいただきました。

平塚歯科医師会の鈴木と申します。普段は二宮町内で歯科医院を開いています。

1. 歯の健康フェスタ

毎年6月の歯と口腔の健康週間には、平塚歯科医師会大磯地区会による、歯科健診などのイベント事業を町保健センターで行ってきました。しかし新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、昨年度は紙面上でのご挨拶となりました。

国内における新型コロナウイルス感染症の感染が確認されてから1年以上が経過しました。まだ先の見えない状況が続きますが、平塚歯科医師会の会員は、全員が感染予防研修会を受

講しており、現場で更なる感染予防策を講じることで、これまで歯科医療を通じての感染拡大の報告は無いという結果を得ています。

その一方で、自粛下での歯科受診抑制や不規則な生活による歯周病の発生、重症化が増加しており、全身の健康状態の悪化も危惧されます。ご心配のこと



2. マスク生活の注意点!!

マスクをしていると乾燥せず、潤っていると忘れがちですが、実は呼吸がしづらくなるため、口呼吸が増えることで口中は乾燥して、唾液の分泌が減少します。唾液は、食べ物の消化を助けるだけでなく、歯の表面の汚れを落としたり、酸を中和する作用により歯周病のリスクを減少させます。

中でも抗菌物質のIgAは、お口の中に細菌やウイルスが侵入すると粘膜に侵入するのを防いでくれます。

高まります。では、唾液の分泌を高めるための対策はあるのでしょうか？唾液を増やすために有効なのは、良くかむ事です。食事の際は、たくさんかんで食べる、咀嚼する回数を増やすことが何より大切です。

を習慣づけることもおすすめ。耳下腺・顎下腺・舌下腺いずれのマッサージも強く押さず、指で軽く押す程度にしてください。

口が潤う 唾液腺マッサージ

- 耳下腺への刺激: 人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、目の前あたりを後ろから前へまわします。(10回)
- 顎下腺への刺激: 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、あごの骨の角の辺りから先へ向かって4~5カ所を順番に押します。(5回)
- 舌下腺への刺激: 両手の親指であごの下から舌を突きあげるように、<->と押します。(5回)

健口体操は、無理をしない範囲で行いましょう

発行... 神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課 ☎045(210)1111(代表)

3. 平塚歯科医師会の取組み

①障がい者歯科診療所

診療日: 木曜日・土曜日
診療時間: (予約制) 13時~17時(定期検診のみ)
第1・3木曜日 10時~正午

②休日・夜間急患診療所

診療日: 日曜日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)
受付時間: 9時30分~11時30分、13時30分~16時30分
☎(55) 2176

③平塚歯科医師会事務局・訪問歯科連携室

☎(26) 8255
▼場所 平塚市東豊田448-3(平塚市保健センター内)

④町との連携

町は平塚歯科医師会の大磯地区会と連携して、乳幼児歯科健診や、幼稚園・保育園巡回歯磨き指導を実施しています。その他にも町の事業である「成人歯科健診・口腔がん検診」や「妊産婦歯科健診」にもご協力いただいています。



4. 町の取組み

①成人歯科健診・口腔がん検診

日本人成人の80%が歯肉炎や歯周病と言われています。歯周病を一手前でするため、健診を受け早期発見、早期治療につなげましょう。

▼対象 年度内に35~70歳の5歳刻みの年齢になる方(5月に受診券のハガキを送付しています。)
▼対象期間 6月1日~2月末日

②妊産婦歯科健診

妊娠・出産は、ホルモンバランスの変化で歯周炎やむし歯に

☑スポーツ健康課

☎内線310

こんにちは歯科衛生士です

今回は赤ちゃんのお口のケアについてお話しします。

優しく歌をうたったり、話しかけながら行いましょう。

⑤生まれた時、歯が生える前から

赤ちゃんのご機嫌が良い時に、お口の中を触ってあげましょう。これから歯が出てくる土手のところを、指先でマッサージをしたり、お口の内側から頬を押ししたりしてみましよう。お口を触られることに慣れておくと、歯が出てきた時に仕上げ磨きがスムーズにできます。

⑥歯が生えてきたら

授乳後や、離乳食の後に、ガーゼで歯を拭いてあげましよう。仕上げに指先でお口の中全体を優しく触ってあげましよう。

※歯の生える時期は一年程度幅があります。順番も個人差があるので心配することはありません。

※赤ちゃんは、指しゃぶりやおもちゃしゃぶりをして、離乳食を噛んだり飲んだりする準備や練習をしています。お口



☑スポーツ健康課 伊東

☎内線310