

11月8日は「いい歯の日」

～お口の健康づくりを振り返る日にしてみませんか?～

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、80歳になっても20本以上の歯を保つことを目標に、日本歯科医師会は8020(ハチマル・ニイマル)運動を推進しています。11月8日「いい歯の日」は、その8020運動の一環として、「1(い)1(い)8(は)」の語呂合わせで、日本歯科医師会が歯の健康増進のために作った記念日です。

今回は「いい歯の日」に合わせて、平塚歯科医師会の児玉先生から、お口の健康づくりについてのワンポイントアドバイスをいただきました。また、本号裏表紙には「いい歯の日」にちなんだレシピも掲載していますので、ぜひ試してみてください！

☎スポーツ健康課 ☎内線310

オーラルフレイルとは

フレイルという言葉をご存じですか？

高齢期になり心身の機能や活力が衰え虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。オーラルフレイルとは、「オーラル＝口腔」「フレイル＝虚弱」つまり、口腔機能の虚弱となります。

お口に関するささいな衰えを放っておいたり、適切に対応しなかったりすると、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながります。オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することが大切です。

噛むことによって全身に良い影響を!!

奥歯でたくさん噛むことで良いことがいっぱいあります。

◎唾液がたくさん出ることで、

- ・むし歯や歯周病を予防する。
- ・飲み込みやすくなる。
- ・誤嚥を予防する。
- ・消化を助ける。

◎肥満・メタボリックシンドロームを予防する。

◎味覚の発達を促す。

◎脳血流が良くなり脳の活性化につながり、認知症の予防効果がある。

◎頬粘膜、舌などの筋肉低下を予防し、滑舌も良くなり話しやすくなる。

そして、オーラルフレイルの予防効果へつながっていくのです。

今一度オーラルフレイルと噛むことの重要性について、考えてみましょう。また、歯科医院でオーラルフレイル改善指導を受け、ご自宅で改善練習することもお勧めします。お気軽にご相談ください。

一般社団法人平塚歯科医師会 児玉



平塚歯科医師会の取組み

休日急患歯科診療所

診療日：日曜・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

障がい者歯科診療所

診療日：木曜日・土曜日

診療時間：13時～17時 (予約制)

第1・3木曜日10時～正午

(定期検診のみ)

町の取組み

町は平塚歯科医師会の大磯地区会と連携して、「成人歯科健診・口腔がん検診」や「妊産婦歯科健診」を実施しています。また、乳幼児歯科健診にもご協力いただいています。

①成人歯科健診・口腔がん検診

歯を失う1番の原因が歯周病です。あなたの歯は大丈夫ですか？町では、令和6年度から、成人歯科健診・口腔がん検診の対象者に20歳、25歳、30歳が追加になりました。若い方も、最後に治療や健診をしたのが1年以上前であれば健診を受けましょう！

▶対象 年度内に20～70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。転入等で届いていない方はお問合せください。)

▶対象期間 6月1日～令和7年2月28日

▶費用 成人歯科健診のみ500円
成人歯科健診+口腔がん検診は600円
ただし、70歳の方、生活保護受給者は無料

▶問合せ スポーツ健康課 ☎内線310

②妊産婦歯科健診

妊娠・出産は、ホルモンバランスの変化や生活リズムの変化で、気を付けていても歯周病やむし歯になっていくことがあります。ママが重度の歯周病に罹患していると、低体重児の出産や早産の報告もあります。また、ママのお口の健康は、赤ちゃんのお口にも影響します。

体調が落ち着いたタイミングで、歯科健診をぜひ受けましょう！

▶対象 妊娠中の方、産後1年未満の方 各1回ずつ

▶対象期間 通年

▶問合せ 子育て支援課 ☎内線362

*両健診ともに右記の町内歯科医療機関(一部機関を除く)で受診できます。また、町外にかかりつけ歯科医がある場合は事前にお問合せください。

町内の歯科医療機関 (平塚歯科医師会会員)

医療機関名	電話番号	住所
青い鳥歯科クリニック *妊産婦歯科健診のみ実施	(74) 6480	大磯1039
有近歯科医院	(61) 6060	大磯1062-1
今井歯科医院	(61) 0190	高麗2-10-30
加藤歯科診療所	(61) 3327	国府本郷528-1
熊坂歯科医院	(61) 1101	東町1-6-16
郷土歯科医院	(61) 0648	大磯999
こだま歯科クリニック	(60) 2111	西小磯253-40
小林歯科医院	(71) 0573	国府新宿162
ほうや歯科医院	(71) 8110	月京3-27
松本歯科医院	(61) 7750	西小磯162
簗島歯科医院	(72) 2814	国府新宿402



歯磨き動画



お子さんの歯磨きに苦労されている方は多いのではないのでしょうか？

平塚保健福祉事務所 歯及び口腔の健康づくり推進委員会で、歯磨きのポイントを動画にまとめましたので、ぜひ、参考にしてください。

また、町では、平塚地域歯科衛生士の会「歯みんぐ」に委託し、子どものための歯と口腔の健康教室を実施しています。今月は保護者向けのお話と相談会が開催されます。本号情報コーナーに詳細なお知らせを掲載していますので、ぜひご参加ください！

歯磨き準備期	歯磨きスタート慣らし期	イヤイヤ克服期	続・イヤイヤ克服期	お子さんのおやつ	デンタルフロスとフッ素入り歯磨き剤
対象 歯が生える前から前歯が上下2本ずつ生える頃	対象 歯が生えてくる頃から前歯が8本生える頃	対象 奥歯が生えてくる頃から	対象 奥歯が生えてくる頃から		