

11月8日は「いい歯の日」



～いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから～

令和7年度 歯と口の健康週間標語「歯磨きで丈夫な体の基礎づくり」

「11月8日「いい歯の日」は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という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。お口の健康づくりを振り返る日にしてみませんか。

☎スポーツ健康課 ☎内線309



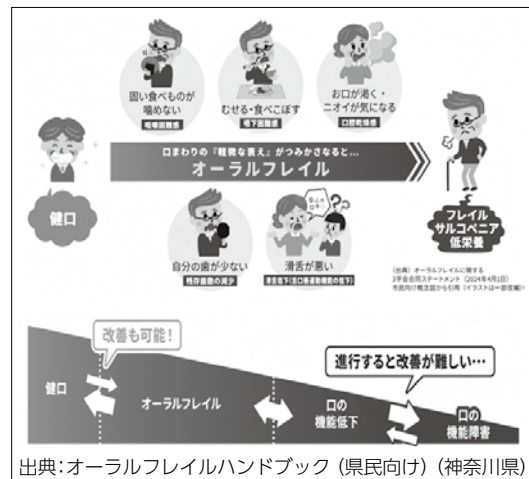
オーラルフレイルとは

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＝口腔の」「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。



出典：オーラルフレイルハンドブック（県民向け）（神奈川県）



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いたします。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



町の取り組み

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？

- ▶対象 令和7年度内に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方。（5月に受診券のハガキを送付しています。）
- ▶対象期間 令和7年6月2日～令和8年2月28日
- ▶費用 成人歯科健診は500円
成人歯科健診＋口腔がん検診は600円（70歳、生活保護受給者は無料）
- ▶問い合わせ スポーツ健康課（内線309）

②妊産婦歯科健診

妊娠中や産後はホルモンバランスの変化によりむし歯や歯肉炎になりやすい時期です。症状が進行した歯周病は、早産や胎児発育不全の原因になります。ぜひこの機会に受診して、お口の健康を維持しましょう。

- ▶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
- ▶問い合わせ 子育て支援課（内線364）

*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い合わせください。

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
今井歯科医院	(61)0190	高麗2-10-30
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

～災害時の避難所で健口を守るため～災害時のお口のケア

災害時における関連死で多いのは肺炎です。お口は清潔でないと細菌が増殖し、肺炎のリスクが高まります。お口を可能な限り清潔に保ち、肺炎を予防することが大切です。そのため、水がない状況でも、歯ブラシやガーゼでお口の中を清潔にすることが必要です。また、お口を動かさないと機能が衰えるため、お口の体操でお口を動かすことや、唾液腺マッサージで唾液を出すことが大切です。この機会に、お口のケアと防災バックの中身を見直しましょう！

水を使わずに歯垢を落とす お口のケア

- ・指にガーゼ、ティッシュ、タオルなどを巻きつけ、歯を拭って汚れを取りましょう。

ポイント

- ★機械的な刺激を歯ブラシ・歯間ブラシ・お口専用ウエットティッシュ等で与えることが大切です。

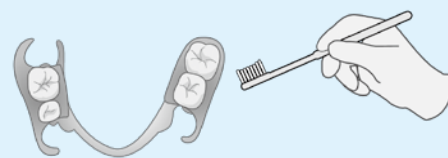


入れ歯のケア

- ・ガーゼ、タオル、お口専用のウエットティッシュなどで、入れ歯の汚れを取って下さい。
- ・部分入れ歯は、金属部分を歯ブラシや綿棒などできれいにして下さい。

ポイント

- ★入れ歯は、1日1回はお口から出して、きれいにしましょう。



少しの水と歯ブラシがあるときのお口のケア

- ①水を30cc用意し、水で歯ブラシを濡らして歯磨きをします。
- ②歯ブラシが汚れたらガーゼ等で汚れを拭きます。

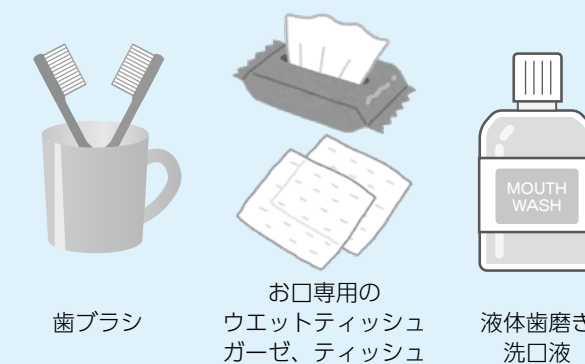
ポイント

- ★歯磨き粉は、吸湿作用が強く、お口に残ると乾燥が助長されます。水が使えないときは、歯磨き粉の使用を控えましょう。

- ★水が足りないときは、一度に多くの水を含んでうがいを終わらせるのではなく、少量ずつ含んで数回するほうが効果的です。

→ペットボトルのキャップ1杯のお水をお口を含み、唾液と一緒にうがいをしてみましょう。

防災バックにいれておきたい口腔ケア用品



歯ブラシ

お口専用の
ウエットティッシュ
ガーゼ、ティッシュ

液体歯磨き
洗口液