11月8日は「いい歯の日」

「いい歯の日」は、「1(い)1(い)8(は)」の語呂合わせで、「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、日本歯科医師会が歯・口の健康増進のために作った記念日です。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。お口の健康づくりを振り返る日にしてみませんか。

問スポーツ健康課　☎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、口の機能の健康な状態（いわゆる「健口」）と「口の機能低下」との間にある状態にある概念です。

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：神奈川県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、「妊産婦歯科健診」や「成人歯科健診・口腔がん検診」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）

※赤ちゃんのはじめてグッズが入った「こんにちは赤ちゃんバッグ」がもらえる健診スタンプラリーを実施しています。達成には、妊産婦歯科健診の受診が必要です。

②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。歯の喪失は全身の健康に影響を及ぼします。

▶対象　令和８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月に受診券ハガキを送付しています。）

▶対象期間　令和８年６月１日～令和９年２月28日

※医療機関によって終了日は異なります。

▶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）

＊両健診ともに上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。

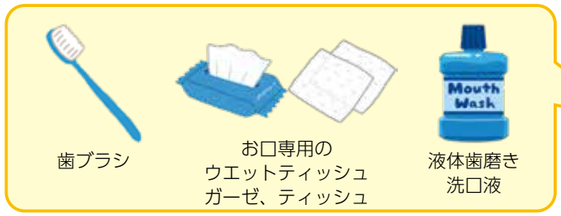
町内の歯科医療機関（平塚歯科医師会会員）

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1062-1
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 ※口腔がん検診の実施なし	(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
松本歯科医院	(61)7750	西小磯162
簑島歯科医院	(72)2814	国府新宿402

災害時のお口のケア～命を守るために備えましょう～

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。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。お口を可能な限り清潔に保ち、お口の機能が衰えないようにお口の体操で、お口を動かすことが大切です。また、唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあるため、唾液腺マッサージやお口を動かすことで唾液を出すことも大切です。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！

★防災バックいれておきたい口腔ケア用品★



歯ブラシがないときのお口のケア

- 食後に少量の水でうがい後、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。

入れ歯のケア

- お口専用のウエットティッシュなどで、入れ歯の汚れを取ります。少なくとも１日１回はお口から出して、きれいにしましょう。
- 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。

少しの水と歯ブラシがあるときのお口のケア

- 水を30cc用意し、水で歯ブラシを濡らして歯磨きをします。
- 歯ブラシが汚れたらガーゼ等で汚れを拭います。
- 水を少しずつお口に含み、２～３回にわけて、すすぎます。

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るため、水がないときは使用を控えましょう。

唾液を出す工夫をしましょう

- 唾液はお口の中をきれいに保つ働きがあるため、耳の下、頬、顎の下を手でマッサージして唾液の分泌を促しましょう。

- 唾液の分泌を促し、お口の機能の衰えを防ぐためにお口の体操をしましょう。