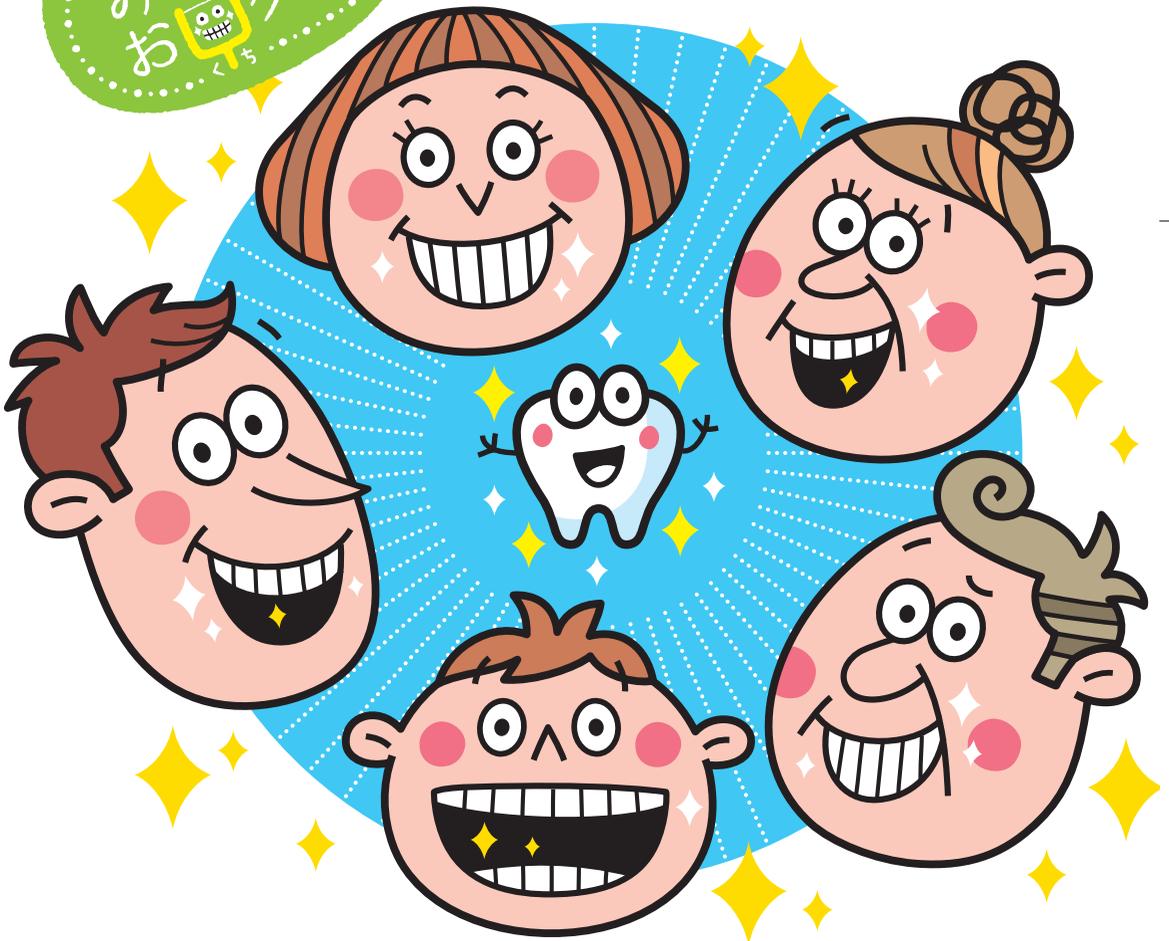


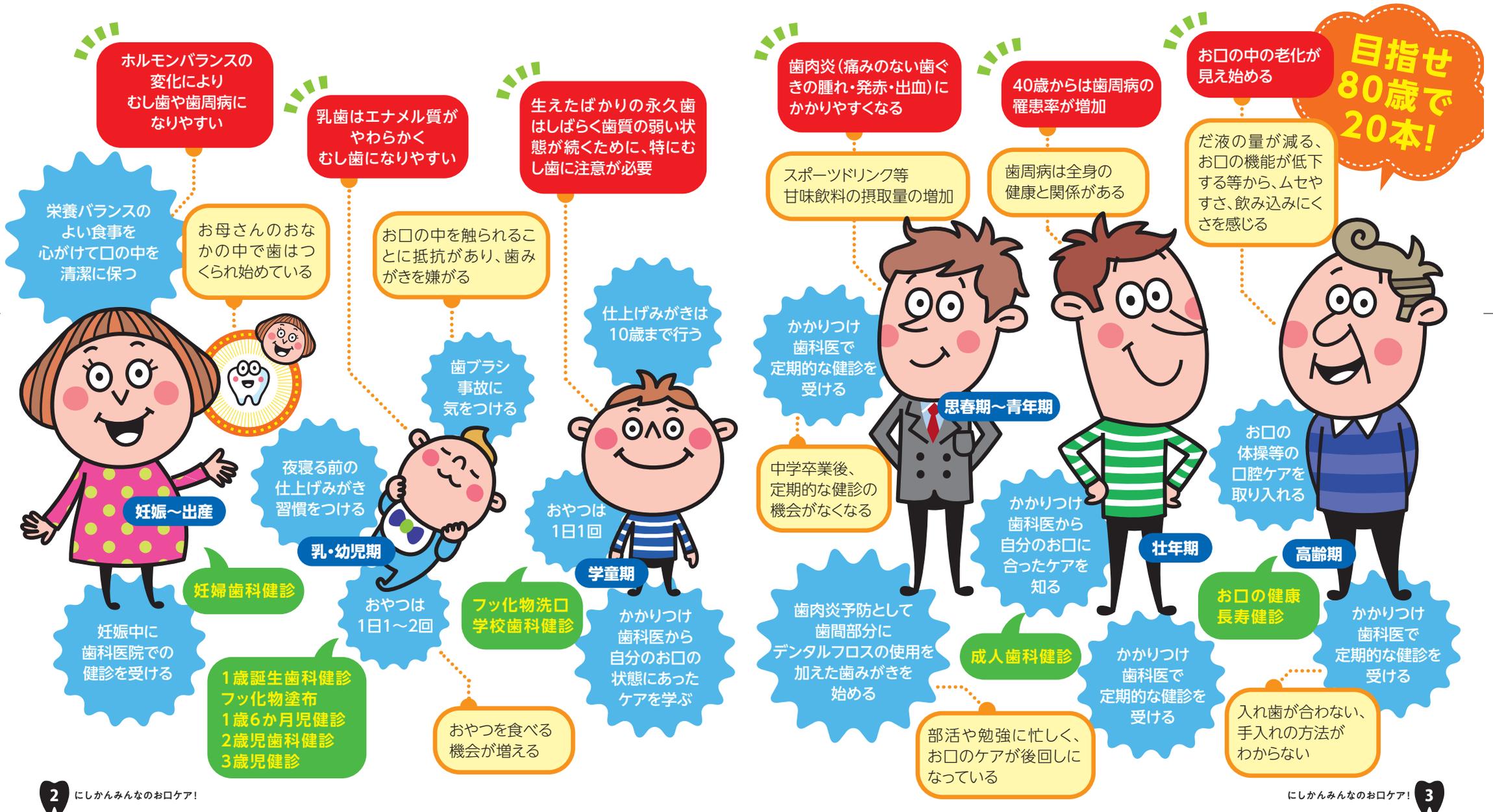
みんなで楽しく ハハハの歯



人生を健康な歯とともに！

皆さんは人前で、大きな口を開けてハハハと笑えますか？ 歯の健康や良好な子どもの頃からむし歯や歯周病の予防習慣を身につけ、高齢になってもお口の

お口の機能を保つことは、生涯を通じて体と心の健康を支えます。機能が良好であるように「にしかん みんなのお口ケア!」をご活用ください。



むし歯って 感染症なんです！

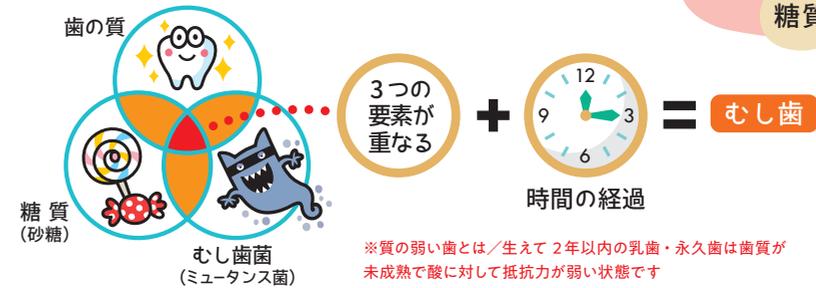
オギャーと生まれた赤ちゃん。そのお口の中に虫歯菌はいません。
成長につれてほとんどの人が感染してしましますが、
正しい予防の知識をもって取り組めば確実に予防できます。



むし歯菌は、むし歯になったことがある
すべての人が持っています

むし歯菌 + 甘い飲食物 + 質の弱い歯

1. むし歯菌(ミュータンス菌など)に感染する
2. むし歯菌が糖質を食べて増える
3. 増えたむし歯菌がプラーク(歯垢)を作る
4. プラークの中のむし歯菌が糖質を分解して酸を作る
5. 酸が歯を溶かしてむし歯となる



子どもとのスキンシップは
しっかりケアしたきれいなお口で

“感染の窓”を家族の団結で乗り越えよう！

むし歯菌の最大の感染経路は家族の“だ液”。生後1歳7か月から3歳の期間は“感染の窓”と呼ばれ、家族みんなのお口が健康だと子どもが早期感染するリスクが減ります。赤ちゃんが産まれたら「歯みがき」「定期的な歯科健診」「食生活の見直し」を家族みんなで取り組みましょう。

●こんなところからむし歯菌がうつる可能性が！

- ・家族が使ったはしゃコップ
- ・食べ物の熱さを確認するためくちびるにあてたスプーン



おやつが乱れていませんか？

子どもの機嫌が悪い時、静かにしてほしい時、おやつをあげるといい子にしているからとダラダラと与えていませんか？
甘いお菓子や飲料は、むし歯や歯肉炎の進行と深い関係があります。



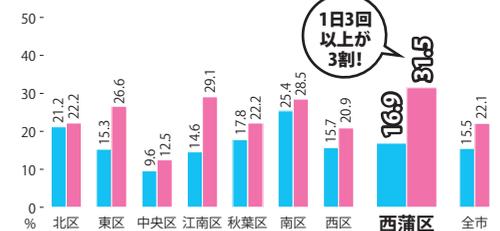
正しい食習慣で、歯も将来も健康に



ダラダラおやつはむし歯の原因

おやつの糖質はむし歯菌の大好物。西蒲区は新潟市内でおやつを食べる回数が一番多い地域で、むし歯の本数や歯肉炎の発症も比例しています。子どもの将来のためにも**おやつは時間を決めて1日2回(学童期以降は1日1回)まで**。甘いお菓子や飲み物は3歳くらいまで控えるようにしましょう。

間食として甜味食品・飲料の1日3回以上飲食する習慣を持つ3歳児の割合(区毎)



西蒲区の子どもは3歳児健診で、むし歯のある子がドーンと増加

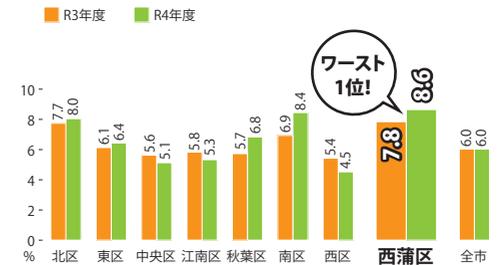


乳歯のむし歯は、永久歯の歯並びをガタガタに

抜けるべき時期より早く乳歯が抜けると、隣の歯が傾いたり、寄ってしまったり。生えてくる永久歯のスペースが減少して歯並びに影響し、顔立ちの形成にも影響が出てきます。

他に「偏食の原因」「十分に栄養が取れない」「永久歯のむし歯が多くなる」「(お口のケアが行き届かず)口臭の原因になる」にもつながってきます。

3歳児でむし歯がある者の割合(区毎)



清涼飲料水は必要ですか？ 飲みすぎではありませんか？



飲んでいる間中、むし歯菌に糖質を与え続ける清涼飲料水

スポーツドリンクや清涼飲料水のラベルを見ると糖質が入っていることがわかります。1時間かけて飲んだら、1時間甘いものを食べ続けていることになり、むし歯や歯肉炎になりやすい口内環境となります。



ちゃんとかめばいいことがある？

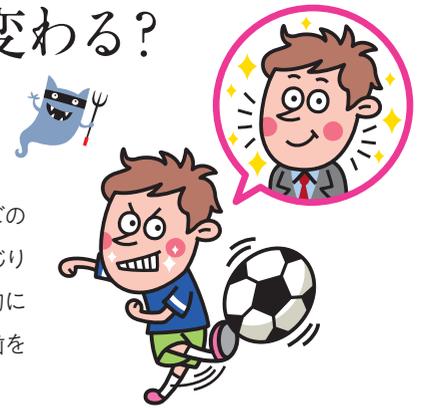
やわらかい食べ物ばかり食べて育つとあごの成長が遅れて、永久歯が収まりきらずに歯並びが悪くなります。よくかむ習慣は、能力の発揮や認知症予防につながります。何歳からでも遅くありません。意識してよくかみましょう！



かめばあなたの人生が変わる？

豊かな表情、小顔、スポーツのパフォーマンスにも影響

十分に正しくかめば顔の筋肉が発達して口元が上がり、あごの下や首回りが引き締まります。成長期の食事では前歯でかじり取り、奥歯ですりつぶすようにすると、下あごの後退(結果的に出っ歯に見える)の予防になります。また、踏ん張る時には歯を強くかみしめるのでスポーツのパフォーマンスが上がります。



あなたのお口はうるおっていますか？

だ液は出さなきゃもったいない！

1日に1~1.5リットルも分泌されているだ液には、素晴らしい効果があります。



だ液が出づらくなる原因

薬の副作用、病気、加齢、ストレス、口呼吸、喫煙など

だ液が出ないとうなるの？

むし歯、歯周病、口臭、お口の不快感、食事が食べづらい、会話がしにくい、不眠などにつながってきます

女性には女性のお口の事情

歯周病は、女性の方がなりやすいことを知っていますか？
女性ホルモンと切っても切れない関係にあり、
思春期、妊娠期、更年期と一生のうちで大きな山場があります。



妊娠期・子育て期は、 周囲がお母さんをいたわって！

お母さんの歯周病が、赤ちゃんにも影響

<妊娠期>

妊娠期に変化する女性ホルモンの影響から歯ぐきが炎症を起こしやすくなり、さらに体調・生活スタイル・食生活の変化によってお口の中が不衛生になりがちです。歯周病のお母さんの胎児は早産や低体重で産まれるリスクが通常の7倍になり、これはアルコールよりも高い数字です。安定期に入ったら歯科健診を受けて必要ならば治療しましょう。

<子育て期>

産後は赤ちゃん中心の生活となり自分のことが二の次に。むし歯や歯周病が悪化しやすく、ひいては赤ちゃんにもうつるリスクが高まります。お母さん自身と赤ちゃんのために口内をケアする時間を持ちましょう。



つらい更年期は、喪失歯も増え始める。 だから定期健診が大切！

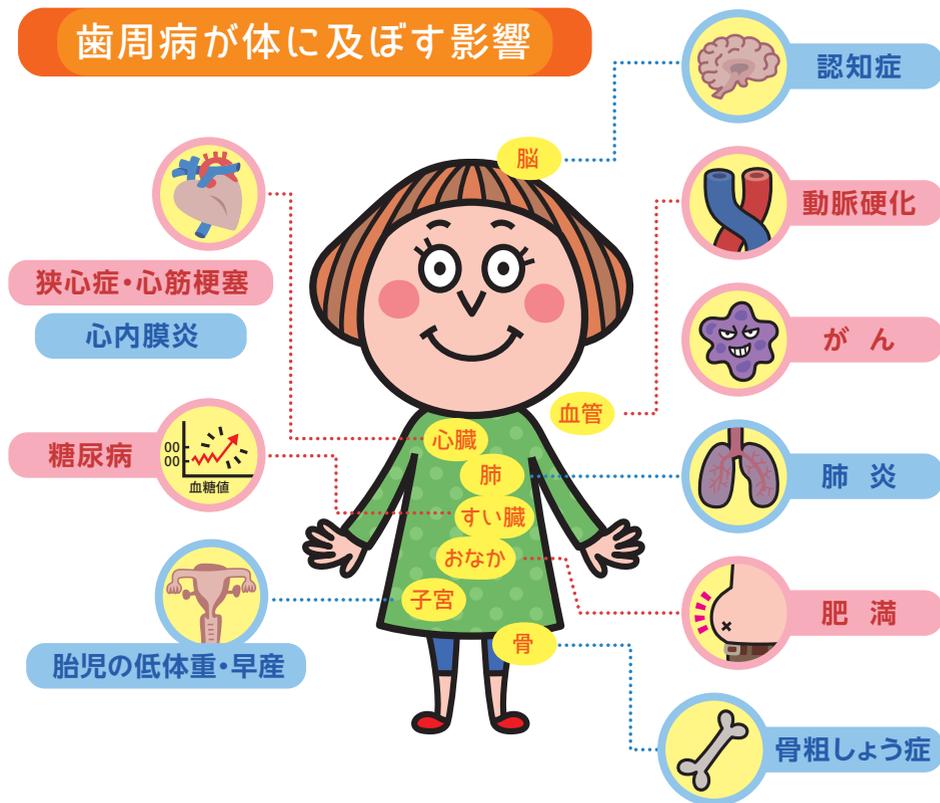
“ドライマウス”は圧倒的に女性が多い

常に乾きを感じる“ドライマウス”は男女比率が1:3。女性ホルモンの減少がだ液の分泌量に影響します。閉経後は骨密度も急速に減少するので、あごの骨にも影響が出て歯周病が悪化する要因になります。更年期のお口のトラブルは歯科医院に相談することも大切です。



お口とからだは つながっている

お口の健康と全身の健康はとても深い関係にあります。
むし歯や歯周病は口の中のことですが、
歯周病菌とその毒素は血流に乗って全身に回っているのです。



現在、成人の約80%が歯周病にかかっていると報告されている

歯周病は生活習慣病のひとつです

国民病ともいえる、歯周病の正しい知識を持つことが大切です。初期段階の自覚は少なく“サイレントディーズ（静かな病気）”と呼ばれており、かなり進行してから気づきます。また、全身への影響が少しずつと解明されています。



家族のために禁煙しませんか？



タバコの影響を最初に受けるのがお口です

喫煙は歯周病を悪化させ、さらに歯を失う原因に。ひどい口臭や歯肉の黒ずみにもつながります。その悪影響は深刻で、子どものお口を診ると家族でタバコを吸う人がいるかどうか分かるほどです。

ちゃんと鼻で息をしていますか？

百害あって一利なしの“口呼吸”

最近“口呼吸”が増加傾向にあり、口の中が乾燥することで歯と歯ぐきを守っている唾液が行き渡らず、出る量も減ります。そうすると、唾液によるお口の中の浄化作用が十分に行えません。インフルエンザウイルスなどが体内へ侵入するのも簡単にゆるしてしまいます。



かめる歯があれば 人生の味も増す

せっかく豪華な料理を食べてもおいしく感じない、
歯を食いしばるふんばりがきかずにスポーツでも力が入らない。
年を取ったと感じた時は、歯の状態も見直しましょう。

**歯の本数と
食べられる
関係**
(新庄ら/1985~86年)

(厚生労働省・標準的な健診・保健指導プログラム<別冊>保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より)

**80歳で
20本!**

ハチマルニイマル
全国で「8020運動」が展開されています!

※固い食べ物で歯が割れることもあります。スルメやせんべいなどの固いものはほどほどに。

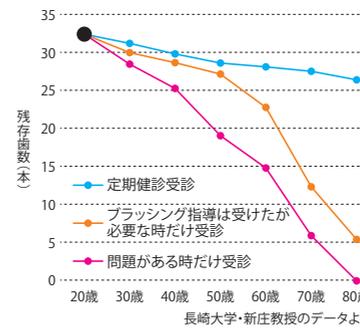
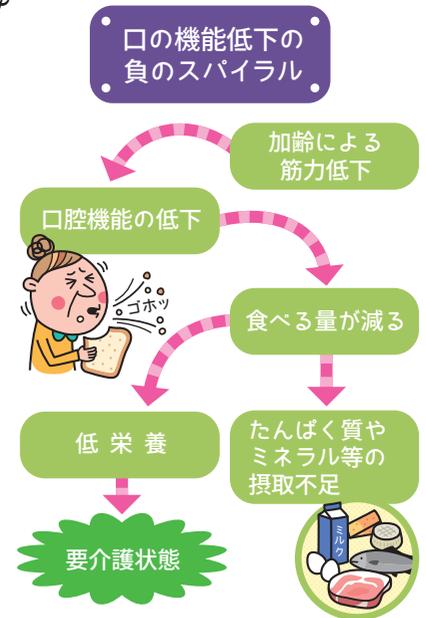
老化はお口の中にも やって来る

お口の健康は介護予防につながります!

年を取るとかむ・飲み込むという機能も落ちます。食事中にむせて食欲がなくなり、低栄養になることも。また、お口のケアができなくなると不衛生になって、誤嚥(ごん)性肺炎のリスクも高まってきます。

<お口の老化のサイン>かみにくい、飲み込みにくい、むせやすい、お口が乾く、口臭がきつい、しゃべりにくいなど。ケアを適切にすれば表情や気持ちも若返る!

<誤嚥性肺炎で命を落とす危険性>むし歯や歯周病を放置していると口の中の細菌がどんどん増えていきます。その唾液があやまって肺に入る(誤嚥)と感染して肺炎が起きます。多くの高齢者が肺炎で亡くなっています。



歯は、かけがえのない財産

定期健診で、歯とQOLを守ろう!

定期健診を受けた人とそうでない人の残存歯数はまったく違います。1本抜けただけでもかむ力は落ち、かむことで与えていた脳への刺激も減ります。若い頃からの定期健診で10年後、20年後のQOL(生活や人生の質)を高めましょう。

入れ歯と上手に つきあおう!

自分の歯のように、 入れ歯もケアをして!

抜けた歯を放置せずに、入れ歯とうまくつきあえば運動や食事も維持できます。



にしかんの歯医者さん

お口の中は千差万別。予防のいちばんの近道は、
歯医者さんで自分に合ったケアを知ることです！



〈巻地区〉市外局番 (0256)

- **たはた歯科医院**
住所／西浦区巻乙 1594-1 電話／73-0648
- **アサオ歯科医院**
住所／西浦区巻甲 2660-1 電話／72-3017
- **ろはすデンタル**
住所／西浦区巻甲 4480-1 電話／72-7542
- **白石歯科医院**
住所／西浦区巻甲 2427-6 電話／72-2086
- **白鳥歯科クリニック**
住所／西浦区赤鐘 437-1 電話／70-1181
- **医療法人玄徳会しらとり歯科**
住所／西浦区巻甲 4380-4 電話／72-1771
- **袖山歯科医院**
住所／西浦区巻甲 2920 電話／76-2966
- **高木歯科医院**
住所／西浦区巻甲 2622 電話／72-6480
- **高野歯科医院**
住所／西浦区巻甲 1404-1 電話／73-3339
- **竹内歯科医院**
住所／西浦区巻甲 2529-11 電話／73-3434
- **ながの歯科医院**
住所／西浦区巻甲 2679-1 電話／72-2549
- **八木歯科クリニック**
住所／西浦区巻甲 3232-3 電話／72-1511
- **山添歯科医院山添矯正歯科**
住所／西浦区巻甲 2125 電話／72-2048
- **ゆう歯科医院**
住所／西浦区巻甲 4081-5新皇ビル2F 電話／73-5101
- **松崎歯科医院**
住所／西浦区馬場 6571 電話／73-3155
- は新潟市歯科医師会加入医療機関

〈西川地区〉市外局番 (0256)

- **若月歯科医院**
住所／西浦区押付 1-63 電話／88-5599
- **さとう歯科医院**
住所／西浦区鱈 103-3 電話／88-6565
- **八百坂歯科医院**
住所／西浦区鱈 138-1 電話／88-6543
- **棚橋歯科医院**
住所／西浦区曾根 358 電話／88-6555

〈潟東地区〉市外局番 (0256)

- **潟東けやき病院 歯科**
住所／西浦区国見 417 電話／86-3515

〈岩室地区〉市外局番 (0256)

- **清水歯科医院**
住所／西浦区西長島 869-1 電話／82-5131
- **ひらさわ歯科医院**
住所／西浦区和納 1443-1 電話／82-1100
- **本間歯科医院**
住所／西浦区和納 1597-10 電話／82-4615

〈中之口地区〉市外局番 (025)

- **のざわ歯科クリニック**
住所／西浦区小吉 1076-1 電話／375-8155
- **きちろく歯科医院**
住所／西浦区中之口 523-1 電話／375-2786
- **原歯科診療所**
住所／西浦区福島 1966 電話／375-3538



令和6年6月

パンフレット監修

- ・平澤貴典 (ひらさわ歯科医院 歯科医師)
- ・白野学 (きちろく歯科医院 歯科医師)
- ・山田大樹 (西浦中央病院 言語聴覚士)
- ・幡本範子 (フリーランス 歯科衛生士)