

安足 Net 通信では、皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信します。

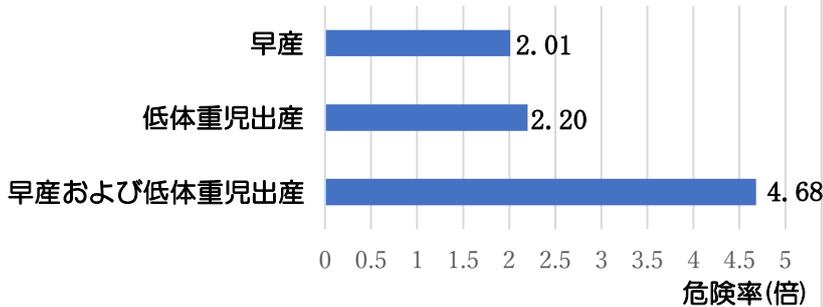
今回は歯科保健と健(検)診に関する内容をお伝えします。

## ☆妊娠中はお口のトラブルが起こりやすい！

妊娠中は、女性ホルモンの作用で、唾液がネバネバしてお口の中を洗い流す働きが低下し、口腔細菌が増殖・変化してむし歯や歯肉炎になりやすくなります。

## ☆歯周病は早産・低体重児出産のリスクにも！

歯周病に罹患した妊婦の早産、低体重児出産、早産および低体重児出産のリスク



出典：Corbella et al., Odontology 100(2):232-240, 2012.



妊婦さんが歯周病だと、早産や低体重児のリスクが2倍以上！？

## 妊娠時の歯のケアポイント

### ●妊娠初期(0~15週)

つわりのために歯ブラシを口に入れられないときは、無理せず、洗口剤などですすぎましょう。気分がよいときはヘッドが小さめの歯ブラシを使い、できる範囲でみがきましょう。

### ●安定期(16~27週)

つわりがおさまり、安定期に入ったら「マタニティ歯科検診」を受けましょう。歯肉の腫れや出血、むし歯による歯痛などの異常がある場合は、この時期に受診します。歯科での麻酔の使用等の心配な点は、主治医に確認しましょう。

### ●妊娠後期(28~39週)

正しい歯みがきをしっかり行います。強い痛みなど緊急性がない場合の歯科治療は、産後に行ってもよいか、主治医に確認してみましょう。



## 赤ちゃんのむし歯を防ごう！



むし歯はむし歯菌(ミュータンス菌)によって起こりますが、実は生まれたときの赤ちゃんのお口には、むし歯菌はいません！

赤ちゃんのお口のなかに、むし歯の原因菌が入ってくる原因の多くはお母さんのお口からということが分かっています。そのため、出生前にお母さんのむし歯をゼロにすることがまず大切ですが、赤ちゃんが可愛くて、ついしてしまうことでも、特に避けたい行動が以下の3つです。

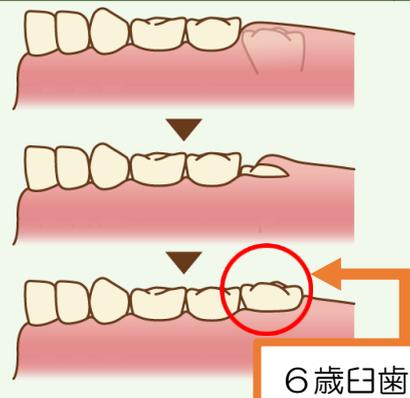
- ①フーフーと息をかけて冷ました離乳食を与える
- ②大人が口に入れたスプーンやフォークを赤ちゃんの口に入れる
- ③お口にキスする



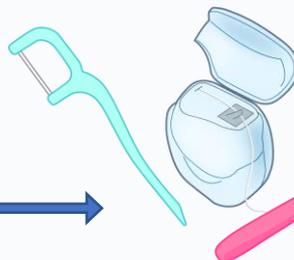
永久歯の歯の芽はあごの中で時間をかけて成長し、6歳くらいになると顔を出し始めます。

永久歯のなかでも、噛み合わせの要となり、「歯の王様」とも言われる**6歳臼歯**(乳歯の奥に生えてくる歯)という歯があります。

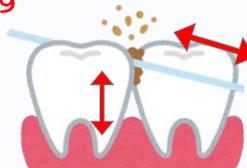
この歯を早期に失うことは、**食べる機能にとって大ダメージ**となってしまうますが、生え始めは歯ぐきが歯に覆い被さり、奥に生えていることから、**汚れが付きやすくむし歯になりやすい**のです。



乳歯期の歯ブラシは毛が短いためみがき残しが多くなってしまいます。そのため、歯と歯の間の汚れについて心配な場合は、歯ブラシだけでなく、補助として**デンタルフロス**も検討してみましょう！

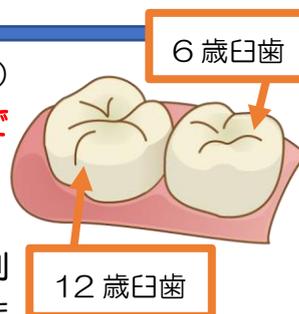


- ① 歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらゆっくり下ろす
- ② 歯に沿わせて、上下に数回動かす
- ③ 歯ぐきに触れないように動かす



12~13歳頃には、12歳臼歯(親知らずを抜くと一番奥に生えてくる歯)が生え、上下合わせて**28本の永久歯**がそろいますが、**青年期(思春期)では、ホルモンバランスの変化により歯ぐきに炎症が起こりやすくなります。**

さらに、部活や受験、新たな友好関係等による**精神的なストレス**、**不規則な食生活**によって**むし歯と歯周病のリスクが高まっている**場合があります。



☆**歯みがきの時には、歯だけでなく、歯ぐきも観察してみましょう！**

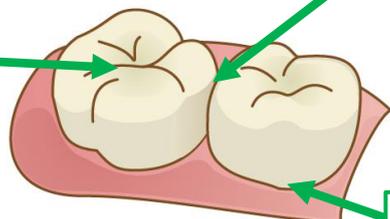
**赤くなっている、痛みがある、ぶよぶよしている**等の症状は、歯と歯ぐきの中にみがき残し等の汚れがたまり、**炎症を起こしているサイン**かもしれません！



むし歯になりやすい場所は  
重点チェック！

歯と歯の間

奥歯の  
かみ合わせ面の溝



歯と歯ぐきの境目

改めて、自分の  
みがき方を振り返ると、  
みがきやすい所だけで終わら  
せていませんか？





仕事に疲れて、口のなかを気にしてられない！  
少し歯ぐきが腫れてて、歯の溝に黒くなってる部分があるけど、きちんと歯はみがいてるし、  
気になる症状は少しだけだから治るかも…。



残念ながら、むし歯や歯周病は  
**セルフケアでの完治は難しい疾患**です。  
セルフケアのみで放置してしまうと、  
右図のような様々な疾患を引き起こす  
リスクが高くなってしまいます！



脳の病気  
(脳梗塞)

心臓や血管の病気  
(心筋梗塞・狭心症)

肺の病気  
(誤嚥性肺炎)

肥満・糖尿病など

妊娠トラブル  
(低体重出産・早産)



☞ むし歯や歯周病によって起こりうる主な疾患例

定期的な歯科検診はもちろん重要ですが、  
日々の歯や歯ぐきのチェックをしていて、  
下のチェック表のような症状が出てきた  
際には必ず受診しましょう！



### 歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスピ形になっている部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- とときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 歯ぐきがやせてきた。
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯ぐきからウミが出たことがある。
- 歯をみがいたあと、ハブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。

▶ チェックが 1~2 個：歯周病の可能性がります。歯みがきの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。

▶ チェックが 3~5 個：初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

### むし歯チェック

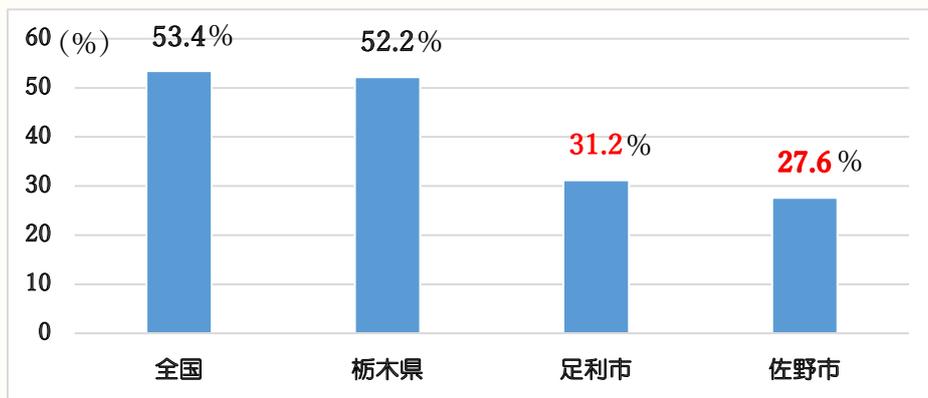
- 冷たいものを飲むと、しみる歯がある。
- フッ素入り歯みがき剤を使用していない。
- 歯が抜けたままの箇所がある。
- 毎食後、歯をみがかない。
- 歯の表面が汚れている。

▶ 1 つでもチェックがつくなら、歯科医院で健診を受けましょう。

## 健(検)診は受けていますか？

安足地区は健(検)診受診率が全国、県と比較して低い状況にあります…。

### 特定健康診査実施率 (2020 年度)



出典：栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書（令和4(2022)年3月、全国実施率、都道府県別、市町国保）

### 胃がん検診受診率 (2020 年度)

足利市：8.8%      県内市町村別受診率ワースト 1位  
 佐野市：10.8%    県内市町村別受診率ワースト 2位  
 (栃木県：23.5%)

胃がん検診の受診率はもちろん、大腸がん・肺がん・乳がん(全方式)・子宮頸がんにおいて足利市と佐野市はいずれも県内市町村別の受診率で、トップ 15 位に入れなかったまる～！！



出典：令和3(2021)年度栃木県がん検診実施状況報告書

栃木県民の死因の1位は悪性新生物(がん)、2位は心疾患です。この2つを早期発見し、治療につなげるためにも健(検)診が重要です！



特定健診で複数のリスクが見つかった場合、保健師や管理栄養士などから生活改善のサポート(保健指導)も受けられるまる！

健(検)診で精密検査となった場合には、必ず受診しましょう！！



特に、がんにおいては、がんのステージⅠ期(がんの大きさは小さめ、もしくは浅いところにある状態。転移もない)の内に発見し、治療に移ることができれば、多くのがんで生存率が9割を超えます。

足利市・佐野市では、個別健(検)診・集団健(検)診を受けることができるため、ぜひ、自身の健康のためにも活用しましょう！

詳しくは、下記の各市の連絡先にご確認ください。

- ▶ 足利市：健康福祉部 健康増進課 保健検診担当 0284-22-4511
- ▶ 佐野市：健康医療部 健康増進課 成人保健係 0283-24-5770