



テーマは歯石について



問健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)
アサオ歯科医院の麻生隆大先生に伺いました

●はじめに

「むし歯や歯周病にならないように日々歯磨きを頑張っていますか」…とはいえ、自分で頑張るのも限界があると思います。つい歯磨きをしなかったり、毎日歯磨きをしていても決まった場所がいつも磨き残しになったりして、歯石が付いてしまうことは、多くの方が経験していると思います。

むし歯や歯周病の大きな原因のひとつに歯石があります。では、歯石とはどのようなものを言うのでしょうか。

●食べかす・プラーク(歯垢)・歯石

放置すると...	食べかす	口の中に残った食べたものの細かいカケラ。むし歯菌のエサになる。
	プラーク(歯垢)	白色または黄白色をした粘り気のある物質(むし歯菌や菌が出す代謝物のかたまり)。食べかすが歯の表面に残り続けると、それを栄養源に菌が繁殖する。
	歯石	プラークが長期間歯の表面に付き、唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して、石のように硬くなったもの。



むし歯・歯周病

●マスク生活での落とし穴

コロナ禍でのマスク生活において、むし歯や歯周病が増加しているという報告があります。マスクをしていることで多少歯磨きをさぼっても口臭は気にならないだろう、と思ったことはありませんか。また、マスクをしていると暑かったり、階段などで息が上がったりして息苦しくなり、口呼吸になっていませんか。

歯磨きをさぼったり口呼吸が原因で、むし歯や歯周病が増加しています。

●定期健診とクリーニング

付いてしまった歯石は、歯科医院でとることが大切です。歯科医院ではむし歯の治療だけでなく歯科健診や口のクリーニングも行います。ちなみに、歯石をきれいにとったり、歯磨きの仕方を教えてくれたりするのが歯科衛生士。むし歯で穴になった場所の詰めものやかぶせものを作るのが歯科技工士です。

歯科医院で定期健診や口のクリーニングをしっかりとやることで、歯石の除去はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見や予防に繋がります。もう何年も歯科医院に行っていない人、口のクリーニングやチェックをしていない人は病気が進行してしまう前に、歯科医院に行ってみましょう!40歳・50歳の人には成人歯科健診受診券(ハガキ)を送付しています。

●口呼吸とむし歯・歯周病の関係

口呼吸のセルフチェック

- 気が付くといつも口が開いている
- 鼻が詰まりやすい
- 口が乾きやすい
- イビキをかきやすい
- 口を閉じると苦しく感じる
- 風邪をひきやすい
- 朝起きた時、喉がカラカラになる
- 口臭が気になる

口呼吸だと...

前歯のむし歯が増える

口呼吸の場合、いつも口が開いているため前歯が乾燥しています。歯は、唾液から供給されるミネラルで初期のむし歯を直すため、乾燥しているとむし歯になりやすくなります。

歯茎が腫れて歯周病になる

口の中は細菌が多い場所です。歯茎は粘膜のため、常に唾液の殺菌作用で洗い流されています。口呼吸で歯茎が乾燥すると腫れて赤くなり、歯周病になりやすくなります。

CHECK

新潟県では、子どものむし歯は減る一方、高校生になると歯肉炎の罹患率が一気に上がります。次のデータは新潟市の「12歳児の歯科健診結果(令和3年度)」です。



「にしかんみんなの「おケア」で口を元気に!パンフレットを区役所などで配布しています」

こころも体もほっかほか♡

かもん!

カモねぎまつり開催

カモは、寒さが増すごとに脂がのり、特に12月初旬のカモはおいしいと言われていています。カモの盛んな潟東地区で、天然の野ガモをぜひお召し上がりください。潟東地区産ネギなどの農産物の販売や、カモ猟器具の展示も行います。

☎12月3日(日)午前9時半～午後2時半 場潟東地域コミュニティセンター

¥カモ汁1杯600円(ご飯はつきません) 800食限定

その他 カモ汁券を11月15日(水)から潟東地域コミュニティセンターで販売(当日券なし)

問かもん!カモねぎまつり実行委員会(☎0256-86-3123)

詳しくはこちら▶

住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指して 高齢者等見守りキーホルダー

高齢者や認知症状がある人などに「見守りキーホルダー」と「反射シール」を交付します。かばんや身近なものに付けてもらい、外出先で道に迷ったときなどに、発見者が警察署や区健康福祉課にキーホルダーに記載の番号を伝えることで、身元が判明し、家族へ連絡できるシステムです。気軽に申請してください。

●交付を受けるには申請が必要です

西蒲区役所または区内各出張所で申請してください。

(申請は本人からでも家族などからでも可能)

キーホルダー2個と、反射シール4枚を交付します。

交付 区内に居住する下記のいずれかの人

対象 ①65歳以上の人 ②認知症状のある人

問健康福祉課地域福祉・高齢介護グループ(☎0256-72-8345)

キーホルダー見本



(おもて)



(うら)

西蒲区特色ある区づくり事業

ミュージックセラピー

発達を伸ばしたい小学生を対象としたプログラムを行います。クリスマスソングを中心に音楽を楽しみましょう。(就学前児の参加も大歓迎)

☎11月21日(火)・12月19日(火)いずれも午後4時半～5時半

場岩室地区公民館

☎発達を伸ばしたい小学生・就学前児(保護者同伴)

☎11月14日(火)までに新潟市オンライン申請システム

「e-NIIGATA」(右記二次元コード)から申し込み

問健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8389)

▼申し込みはこちら▼



▼子どものミュージックセラピー(音楽療法)の効果

以下のような効果が期待されています。

- ♥身体機能の維持・向上
- ♥個性や長所を引き出す
- ♥生活の質の向上
- ♥情緒の安定
- ♥自信をもって自分らしく生きる



《広告欄》

ぜひフォローをお願いします。



問地域総務課広報・文化スポーツグループ(☎0256-72-8102)