

歯と口の健康週間 6月4日スタート

「今年も6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。お2人は現在、ともに子育て真っ最中です。そこで「子供の歯と口の健康」について考えたいと思います。

小淵氏 実は私自身、歯

世界でも類を見ないスピードで少子高齢化が進む日本。人口減少社会の課題を克服する対策の一つに「健康寿命の延伸」がある。むし歯や歯周病は口腔機能だけでなく、糖尿病や誤嚥性肺炎など全身疾患に影響を及ぼし、筋力低下にも関連があることが明らかになりつつある。健康を保つため

にも乳幼児期の早い段階から口腔ケアの習慣を持つことが大切だ。6月4日から始まる「歯と口の健康週間」を前に衆議院議員、小淵優子氏と県歯科医師会の村山利之会長が「歯・口から子供の健康を今、考える～日本が輝き続けられるために」をテーマに語り合った。

健康づくりに王道なし

歯磨き

「歯と口の健康週間」が始まります。お2人は現在、ともに子育て真っ最中です。そこで「子供の歯と口の健康」について考えたいと思います。

小淵氏 実は私自身、歯

科クリニックでのメンテナンスが趣味のようなもので、2、3カ月に一度は必ず通っています。ですから2人の息子にも小学校の歯科健診とは別に、定期的な歯医者さんに行かせるようにしています。特に年末は

家族で歯医者さんに通って「歯の大掃除」をしています。歯はとも大事だと思いで、子供たちの健康を守ることと同時に、歯磨きのポイントとして歯科衛生士に個々の歯並びに合わせた効果的な磨き方をもちろんのこと、歯ブラシの選び方まで教えてもらいます。

テレビ番組の歯磨き体操を録画しておいて、それを見ながら母親が磨いてあげていたので、最近になって自分から磨くと言いつつ磨きませんでした。小さい子はなかなか歯を磨かせてくれないので形にこだわらず、立ったままでもいいので食べ終わったらすぐに磨く。完璧を目指すより、短時間でもよいので、むし歯

な子には「30秒歯磨き」を何回かするのでも良いと思います。大切なことは洗面所以外の場所にも歯ブラシを置いておいて、すぐに磨けるようにしてあげることです。

もちろん、乳幼児が自分で歯磨きをする際には、転倒事故などを防ぐためにも保護者の見守りが必要で

小淵氏 歯磨きの習慣がむし歯になりやすいのは①

上の前歯の間②上下奥歯の噛む面(咬合面)③下の奥歯の外側のつけ根のあたりになりやすい。タラタラとおやつを食べたり子供たちも理解してました。歯科クリニックでのメンテナンスの際に「上手に磨けている」と褒められることもモチベーションになっているようです。

最近、学校健診においてもむし歯の数は減少し続けていますが、一方で歯肉炎は増加しつつあります。

歯肉炎は歯周病の始まりです。生活習慣病にもつながりかねません。歯だけではなく、歯の付け根の歯茎も磨く習慣を付けておくことが大切です。

歯磨きには王道はありません。これは健康づくりにもいえます。面倒でも自分自身でしっかりケアしないと人生の晩年に寝たきりになってしまうなど、つげが回ってきます。

「歯・口から子供の健康を今、考える」

～日本が輝き続けられるために～



幼児期からの口腔ケア習慣 健康長寿の礎 築く

県歯科医師会

村山 利之会長

衆議院議員

小淵 優子氏

日本は2008年をピークに人口減少に転じました。今後その人口減少は加速度的に進み、消費・経済力が低下することが懸念されますが、次世代を担う子供たちのために活力ある日本社会を維持しなければなりません。

小淵氏 人口減少に直面している村や町は、東京一極集中による人口流出と低出生率に歯止めをかけるよう地域の魅力の再発見に努めています。私もそれを後押ししております。

村山会長 人口減少の克服は構造的な課題で解決には時間がかかりますが、人口は減っても一人一人が百パーセントの力を発揮できれば国際社会の中でも今の位置にいられます。高齢になっても自立し、なれることを目指すに人生を送ることはみんなの願いです。超高齢社会の中、健康な人が増えれば結果として医療・介護等の福

次代担う子供たちのために

小淵氏 地方創生の中心は「ひと」です。子供の頃から健康を守る意味で健康というものが本当に大事だということ、そして健診による早期発見見聞治療が重要であることを伝えていきたいと思えます。

村山会長 しっかりと噛んで食べるには、むし歯や歯周病を治して口の中を清潔にした上で、加齢とともに衰える筋力を維持することが大切です。口や舌、頬、顎なども動かさないと「オラルフレイル」といって

噛む、飲み込む、しゃべる、笑うなどの口腔機能の低下につながります。飲み込む力が弱くなると唾液の分泌が減って自浄機能が低下し、口の中に細菌が繁殖して誤嚥性肺炎のリスクも高まります。このしっかりと噛んで食べるということが子供の頃から習慣が大切で、噛みこたえのある食物(たとえばフランスパン)を食べさせることも親としての責任かと思えます。

小淵先生も私も子育て真っただ中だからこそ「この子たちが大人になった時も日本が輝いていられますように」という思いを、一人一人の「自らの健康に責任を持つ」という後姿を見て、子供たちも育っていくのだと確信します。

小淵先生にはその先頭に立って、将来の日本のかじ取りをしていただきたいと思えます。

豊かな未来

歯と口の健康週間

全身疾患にも深く関与

「口の中の衛生状態と全身の病気に関連があることは既に知られていますが、最近では左右の奥歯でしっかりと噛むことで集中力が高まり、全身のバランスも整うので記録向上につながる」と、スポーツ界でも注目されています。

小淵氏 おいしいものを食べることは栄養摂取だけでなく生きる喜びや楽しみ

歯周病

慣病は、かつて成人病といわれていたように大人になつて発症する病気と思われていますが、実は子供の頃から生活スタイルが大き

村山会長 歯周病を放置すると、糖尿病や高血圧症、脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高まります。一方、歯圧という早い段階で骨の中に存在していたと驚かす。乳幼児期から歯と口の健康に注意したり、歯科検診を受けることの大切さを国民の皆さんに伝えることは、政治家としてだけでなく、母親としても責任がある、と痛感します。

村山会長 乳幼児や学童

期のみし歯の数は減っていますが、県内でも市町村によってバラつきが感じています。「群馬県歯科口腔保健の推進に関する条例」に基づいた歯科口腔保健の推進に向けて、専門家である歯科医師、歯科衛生士は口腔ケアの必要性、それらをサポートするケア(予防)と専門家に基本であることを広く啓発していく使命を担っています。

村山会長 乳幼児や学童

だからこそ「おいしい」と感じられるのです。歯周病は「糖尿病の6番目の合併症」として耳にします。糖尿病などの生活習慣

関与しているのではないかと思います。子供たちにも早い段階で正しい知識を持ってほしいと思えます。

村山会長 乳幼児や学童

村山会長 乳幼児や学童



衆議院第一議員会館で、千代田区永田町

平成29年度 歯と口の健康週間 群馬県

県民公開講座

糖尿病になりたくなければ歯医者さんへGO!

— 我が身と子孫を社会病から守るために —



入場無料

平成29年 6月3日(土) 午後2時~4時

群馬会館 前橋市大手町2-1-1

公益社団法人 群馬県歯科医師会 TEL027-252-0391

にしだわたる糖尿病内科 院長 西田 亙 先生



主催：群馬県・群馬県歯科医師会

後援：群馬県医師会・群馬県薬剤師会