

むし歯0で健康な生活

健康な歯の子どもが増えています。

錦江町では、3歳児のむし歯を減らす取り組みを始めて、5年が経過しました。当初掲げていた、3歳児の目標達成はできていませんが、確実に減少傾向にあります。その取り組み成果として、1歳6ヶ月児健診で、平成22年、23年と2年連続でむし歯ゼロを達成しており、現在も更新中です。

鹿児島県は1歳6ヶ月児のむし歯が全国ワースト一位（平成22年度現在）の県です。

その中で一人もむし歯がない錦江町は近隣市町から注目されています。これからの取り組みを継続し、当初目標としている『3歳児まで虫歯ゼロ』を地域や親の方々と一緒に、目指していきたいと思えます。

また、中学一年生においても、昨年はむし歯を経験した歯が0・6本と全国トップクラスの成績となっています。

歯周疾患検診で8020を目指しましょう

歯周疾患検診を受診された方のほとんどが、歯周病に罹患しています。歯周病は気付かないうちに進行します。歯周病が体全身の疾患と関連が深いということが最近になって分かってきました。糖尿病や心内膜炎など歯だけではなく、様々な体の疾患とも関わりが深いようです。また、健康な歯を維持すること、歯が深く、よく食べ物を噛み肥満防止やボケ防止にも繋がります。健康な歯を維持するためにも、一年に一回は定期健診を受けましょう。健康な歯で、健全な生活・健康を維持していきましょう！



8020の達成者

平成24年度表彰者 (敬称略)

健康づくり部門

8020運動達成者

健康な歯の中学一年生

- | | | | | |
|-------------|---------|----------|----------|----------|
| 諏訪原 俊 (24本) | 谷口 絢音 | 野元 美心 | 日笠山 彩華 | 大村 華林 |
| 今村 清美 (22本) | 邊志切 心楽 | 大 山 野乃花 | 川口 華蓮 | 川口 華蓮 |
| 大田中増男 (21本) | 紀 野 聖也 | 川 崎 千佳 | 川 崎 千佳 | 川 崎 千佳 |
| 繁昌マチ子 (27本) | 牧 田 怜聖 | 北 方 幸哉 | 限 崎 萌衣 | 限 崎 萌衣 |
| 川元 敏 (28本) | 坂 下 和香奈 | 郡 隼斗 | 下 野 海斗 | 下 野 海斗 |
| 内門 重男 (27本) | 代 口 心 | 白 井 悠貴 | 白 井 悠貴 | 白 井 悠貴 |
| | | 白 井 颯馬 | 白 井 颯馬 | 白 井 颯馬 |
| | | 白 井 未来 | 白 井 未来 | 白 井 未来 |
| | | 水 流 愛美 | 水 流 愛美 | 水 流 愛美 |
| | | 中 原 里紗子 | 中 原 里紗子 | 中 原 里紗子 |
| | | 中 村 泰輔 | 中 村 泰輔 | 中 村 泰輔 |
| | | 持 留 明香 | 持 留 明香 | 持 留 明香 |
| | | 矢 野 紫園 | 矢 野 紫園 | 矢 野 紫園 |
| | | 湯 田 涼太 | 湯 田 涼太 | 湯 田 涼太 |
| | | 原 口 広一 | 原 口 広一 | 原 口 広一 |
| | | 舞 原 幸希 | 舞 原 幸希 | 舞 原 幸希 |
| | | 尾 長 谷 琴美 | 尾 長 谷 琴美 | 尾 長 谷 琴美 |



健康な歯を維持するためには？
歯周病の根本的な原因は歯垢（プラーク）です。歯垢を除去すれば歯周病を予防する事が出来るとされています。歯垢を確実に除去し、歯周病を予防できるのは、歯医者さんに直接、指導してもらう事が一番です。

一般的に正しい歯の磨き方

- ◎ 全体的に何となく磨くのではなく、1本1本、確実に磨いていく。
- ◎ 歯ブラシの毛先部分を歯、または歯と歯肉の境目に直角に軽くあてて、力を入れすぎず、大きく動かすのではなく小刻みに、軽く振動させるように磨く。
- ◎ 横だけでなく上下にも歯ブラシを動かし、歯ブラシも横向きだけでなく、マイクを持つように縦に持って磨き、上下左右グルグル回すように磨く。

正しい歯の手入れを学び、健康な歯を保ちましょう！



保健福祉課 保険衛生チーム 前田 明美