

# すべてはお口の健康から

好きなものを食べられる、歯を見せて思いっきり笑える。口の中が健康だと、毎日の生活がより豊かになります。歯科医が教える日々の口腔ケアやライフステージ別のポイントを知って、未来の自分のために、今日から“健口”生活を始めましょう。

## 歯医者さんおすすめの口腔ケア

### 1 口 30 回以上は噛みましょう

唾液を増やすために、食事の時は1口30回噛むようにしましょう。唾液が少なくなると口が乾いてむし歯、歯周病の細菌が繁殖しやすくなります。特に高齢者は、加齢にともない唾液が少なくなるため、口腔フレイル（口腔機能の些細な衰え）に注意が必要です。口腔フレイルは全身のフレイルの進行の前兆とも言われています。よく噛んで、口の筋肉を鍛えるようにしてみましょう。

### 歯みがきは食べた 30 分後がおすすめ

食後の口の中は酸性になり、歯が溶けやすくなります。その後、唾液の力で歯を元通りにする「再石灰化」が進みます。歯みがきは歯についた汚れを落としますが、食後で口の中が酸性になっている時にこすりすぎると、歯の表面を削ってしまいます。特にオレンジなどのすっぱいものを食べた後は、30分あけてから歯みがきをしましょう。

また、おやつなどをだらだら食べると「再石灰化」が進みません。食間は2時間空けましょう。

### 歯みがき前こそ「ぶくぶくうがい」

歯みがきの前にぶくぶくうがいで歯についた汚れを大まかに流してから歯を磨くのが効果的です。10～20秒のぶくぶくうがいは、口を閉じる筋肉の強化にもつながります。特に子どもはぶくぶくうがいをすることで、鼻呼吸を促したり、あごや口の筋肉をバランスよく発達させることができます。逆に、歯みがき後は歯みがき剤のフッ化物を流さないために、味が残るくらい軽くゆすぎましょう。

### おかしいと思ったらためらわず受診を

——国保美和診療所 高橋歯科区からのメッセージ

診療所には「怖いから…」と痛みが出てから受診する方が見られます。もっと早く受診してくれれば…と思うことも。ちょっとでもおかしいと思ったらすぐに受診してください。できれば半年に1回の定期受診で、歯と口の状態をチェックしましょう。



## ライフステージごとの口腔ケア

### 妊娠期

女性ホルモンやつわりの影響で、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクが高くなるといわれています。

#### おすすめのケア

- 体調のよい時間に無理なく歯みがき
- 小さい歯ブラシ、味の少ない歯みがき剤を使う
- つらいときはうがいだけでもOK

#### 歯を守る市の事業

### 妊婦歯科健康診査

むし歯、歯周病チェック、口腔ケア指導などが500円で受けられます。安定期となる妊娠16～31週ぐらいを目安に受診しましょう。親子（母子）健康手帳と一緒に交付した受診券に書いてある実施医療機関に直接電話してご予約ください。

生まれてくる赤ちゃんにお母さんからむし歯菌を感染させないためにも、受診をおすすめします。

### 子ども（乳幼児～小学生）

乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いです。特に、6歳頃からは乳歯から永久歯へ生え変わり、ブラッシングが難しくなります。

#### おすすめのケア

- 小学校低学年までは仕上げみがきを
- おやつは時間を決めて食べる
- むし歯予防にフッ化物入り歯みがき剤などを使う

#### 歯を守る市の事業

### 各種けんしん

乳幼児健診や小中学校ごとに歯科検診を実施しています。令和8年度からは新たに、5歳児健診でのブラッシング指導を行っています。



### フッ化物洗口

一部の認定こども園・小学校でフッ化物入りの薬剤でのぶくぶくうがいを実施しています。

### 大人

むし歯に加え、歯が抜ける原因になる歯周病が自覚症状なく進行しやすい世代です。何かと忙しくて自分のケアが後回しになりがちです。

#### おすすめのケア

- 歯ブラシに加えて、歯間ブラシやフロスを活用
- 痛みが無くても定期的にかかりつけの歯科受診
- 禁煙やバランスの良い食生活

#### 歯を守る市の事業

### 20・30・40・50・60・70才の方は歯周病検診が500円で受診可能

問診や歯周組織検査、口腔ケア指導の費用3,500円分が、個人負担500円で受けられます。今年度から、20才、30才も対象になりました。対象となる方には5月下旬に通知を郵送しています。電話で実施医療機関に「常陸大宮市歯周病検診」を申し込み、受診してください。



◀実施医療機関  
詳細はこちら

### 高齢者

唾液が減ることで、噛む・飲み込む・話すといった口の機能が低下し、口腔フレイル（健康な状態と介護状態の間）になるおそれがあります。

#### おすすめのケア

- 食事は1口30回噛むことを目安に
- 定期的な歯科検診で必要なケアを受ける
- 口や舌を大きく動かして口周りの筋トレを