



必見!! 年代別ケアアドバイス

年代	年代的特徴とケア方法
乳幼児期 (0～5歳)	<p>一生の歯と口の健康状態を方向付ける時期です。</p> <p>乳歯は、生後6カ月ころから生え始め、3歳ころに生えそろう。この時期に虫歯を作らないよう、規則正しい食習慣や歯磨き習慣を身に付けることが、将来の口の中の健康状態を守ることに繋がります。</p> <p>永久歯は出産と同時期から、歯茎の中で作られ始めます。早ければ4歳ころから生え替わりが始まります。永久歯を丈夫にするため、バランスの良い食事を心掛けてください。</p>
少年期 (6～14歳)	<p>親の手が離れ、自己管理の意識付けをする大切な時期です。</p> <p>「6歳臼歯」と呼ばれる、永久歯の中でも、かみ合わせの要となる大切な歯が生えてきます。この歯を虫歯にしないよう、歯磨き方法や習慣を身に付けましょう。奥歯の虫歯予防には、かかりつけの歯科医院で「シーラント(歯を削らずに表面の溝だけを埋める虫歯予防法)」を受けることをお勧めします。</p> <p>また、乳歯と永久歯が入り混じった歯並びのため、歯磨きしにくく、歯肉炎になることもあります。歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスを使いましょう。</p> <p>12歳から14歳ころまでに永久歯列は完成します。</p>
青年～壮年期 (15～44歳)	<p>そろそろ歯周病が心配な時期です。</p> <p>女性は妊娠・出産を経験したり、男性は仕事中心の生活になったりと、生活リズムが変化してくるとともに、健康にも自信がある時期のため定期健診を忘れがちです。</p> <p>一度治療した場所が、再び虫歯になっても放置されることもあり、将来、抜歯を招くことも考えられます。特に自覚症状が無くても、歯の定期健診を受けることをお勧めします。</p>
中年期 (45～64歳)	<p>歯のほかにも症状の出る時期です。</p> <p>歯と口の健康は、全身の健康状態にも左右されます。女性は更年期に伴って、口の中に違和感を感じる方もいます。また、歯周病の症状がはっきり現れてくるのもこの時期です。歯周病は、初期のうち痛みも無く、静かに進行するので、歯磨きのときの出血を甘く見ず、痛みが無くても定期健診を受けましょう。歯の無い所や、歯と歯のすき間が大きい部分には、歯間ブラシを使いましょう。喫煙も歯周病を悪化させる要因です。</p>
高年期 (65歳以上)	<p>入れ歯を使っている人が増えてきます。</p> <p>入れ歯には、総入れ歯と部分入れ歯があります。どちらも寝る前には外して歯ブラシできれいにしましょう。歯磨き粉で磨くと傷をつけるので避けてください。入れ歯に覆われていた歯茎は、血行が悪くなっているため休ませて、歯ブラシでマッサージするのも効果的です。</p> <p>入れ歯は作ってから何年もそのまま使い続ける方がいますが、点検整備も大切です。自分の歯が無くても、定期健診を受けましょう。</p>

豊平保健センターで行っている歯科保健業務

【歯科相談】

- ◆日時 毎月第1・2・3月曜日。
午後1～2時。
- ◆内容 ①歯科医による健診・相談
(無料)
- ②希望者(3歳未満)への
フッ化物塗布
(有料:1,300円)
- ③妊産婦、成人歯科健診
(無料:要予約)

◆【在宅寝たきり高齢者
訪問歯科】

- ◆ 65歳以上の在宅療養高齢者の
ための歯科保健サービスです。
- ◆ 住所地近くの歯科医が訪問して、
口腔内を診察します。必要であ
れば治療も行います。65歳未満
◆ の方はご相談ください。

◆【訪問口腔衛生指導】

- ◆ 40歳以上の在宅療養者
(介護保険の給付対象にな
らない方)のための歯科訪
問指導です。保健センター
◆ の歯科衛生士が訪問して、
歯や入れ歯の手入れなどに
◆ ついてアドバイスします。

(詳細・申込先 豊平保健センター地域保健課健康推進係 ☎822-2400 内線526)

※保健センターでは、上記のほか各種健康相談をお受けしています。詳細は、本誌豊平区民のページ8ページ「保健センター健康相談日程」をご覧ください。



今回のアドバイザー

豊平保健センター歯科衛生士 成田 頭恵さんからのメッセージ

歯は自然にすり減って無くなるまでに、40年から50年かかるそうです。けれども、人生80年時代の私たちの歯は、虫歯や歯周病が原因で80歳を迎えたときには平均6本しか残らない状況です。

食生活や日ごろのお手入れに気を付けて、生涯食べる楽しみを味わい続けたいものですね。

▲歯磨き指導をする成田さん