

# プロのケアを学ぼう

## 歯科健診

むし歯と歯周病の検査や、その他口腔内の病気の早期発見ができます。定期的に歯科健診を受けることで、お口の健康に対する意識を高めましょう。

## 歯面清掃

歯科衛生士などが専用の器具を使い、自分では磨きにくい部分を掃除します。歯面を清掃することでセルフケアの効果を高め、むし歯や歯周病を予防し、再発防止の効果も期待できます。

## 歯石の除去

細菌のかたまりである歯垢は、放っておくと歯石になり、歯みがきでは取れないため、専用の器具や機械で除去します。

## 歯みがき指導

一人ひとりの口の状態に合わせて、道具選びや磨き方のアドバイスをくれます。また、磨き残しの有無や場所をチェックし、道具が正しく使われているか、どうすればよいかを助言してくれます。



日本歯科医師会  
PRキャラクタ  
り  
よ防さん

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

# 健康のはじめの一步はお口から



平成24年度に胃がん検診受診者を対象に歯に関するアンケートを実施し、歯科保健対策を行ってきました。昨年度、2度目のアンケートを実施しましたので報告します。

■問い合わせ先 健康介護支援課 健康づくり班 ☎52-9282

健康な歯を守っていきましょう。

かかりつけ歯科医とは、一人ひとりの体質や病歴を把握し、治療、定期健診、家庭での歯のセルフケアの指導を通じて、一緒にお口の健康を守ってくれる先生です。

年に1〜3回は、定期的にかかりつけ歯科医や歯科衛生士に正しい歯の磨き方の指導や歯垢の除去・歯や歯ぐきのチェックなどをしてもらうことで、健康な歯を守っていきましょう。

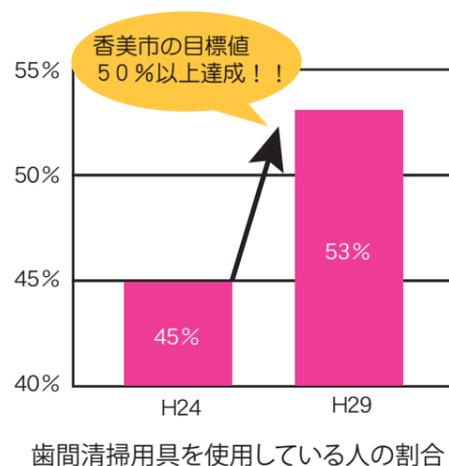
## 持とう！ かかりつけ歯科医

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという、8020運動があります。香美市では80歳で20本以上の歯を持つ人の割合は、約49%で平成29年の高知県の目標である40%以上を上回っています。

歯の総数は親知らずを除いて28本です（親知らずを含むと32本）。香美市では、親知らずを含む自分の歯の平均が60歳代で22本、80歳以上で13本でした。一般に、たくさんやタコを食べるのには20本程度、かまぼこやせんべいを食べるのには10本程度の歯が必要といわれています。

## 目指そう ハチマル ニイマル

## 歯間清掃用具の使用状況



歯ブラシだけでは磨ききれない歯と歯の間の汚れは、糸ようじや歯間ブラシを併用することできれいに落とせます。平成24年度に45%だった使用割合は、平成29年度には53%に上昇しました。香美市では、歯間清掃用具を使用している人の割合が50%以上になることを目標としています。

男女別に見ると、女性の利用率は増加している反面、男性は横ばい傾向でした。

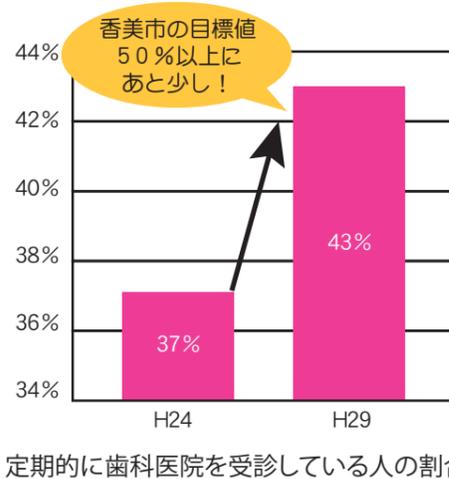
## 平成29年度「歯と口のアンケート」結果

## 高知県いい歯の表彰 (熟年者の部)

県では、平成30年11月8日(いい歯の日)に80歳以上になる県民で、20本以上噛むことのできる自分の歯(治療の有無は問わない)がある方を審査し、表彰する高知県いい歯の表彰・熟年者の部を実施しています。市で推薦しますので、該当される方は健康介護支援課までお問い合わせください。

平成29年度の  
受賞者の皆さん

- 【高知県歯科衛生士会長表彰】  
尾本孝雄さん(土佐山田町) 80歳
- 【(財)8020推進財団理事長表彰】  
中山美和子さん(土佐山田町) 90歳
- 【優良賞】  
藤原正道さん(土佐山田町) 82歳  
近森正臣さん(土佐山田町) 81歳  
三木繁彦さん(土佐山田町) 82歳  
山崎伊勢野さん(物部町) 81歳



健康な歯を守っていくためには、毎日の歯みがきや歯間清掃(糸ようじや歯間ブラシの使用)に加えて、定期的な歯科健診とプロのケアを受けることが大切です。

定期的に歯科医院を受診している人の割合は、平成24年度が37%だったのに対し、平成29年度は43%に上昇しています。定期的に歯科医院を受診している人の割合は増えてきていますが、香美市が目標としている50%以上までは少し届いていないのが現状のため、今後も定期的な歯科医院の受診を推奨していきます。

年齢別に見ると60歳〜70歳代の方の受診割合が高く、40歳〜50歳代の受診割合は低くなっていました。

## 定期的な歯科医院の受診状況