

朝礼用原稿

6月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

◇◆『8020』を達成しよう！◇◆

毎年6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。今年度の標語は「おくりたい 未来の自分 きれいな歯」で、重点目標は「生きる力を支える歯科口腔保健の推進～生涯を通じた8020（ハチマルニイマル）運動の新たな展開～」となっています。

【8020運動とは？】

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを目的としています。歯の健康は、日常生活に不可欠な、食べること（歯が20本以上あれば、食生活にとってはほぼ満足できると言われています）・話すことに密接な関連があり、健康寿命の延伸や生活の質の向上に大きく関係しています。歯の喪失の主な原因は、むし歯と歯周病で、近年の研究では、歯周病と全身疾患の関連性が指摘されています。

【むし歯を予防する】

○歯みがき（セルフケア）

むし歯予防は、歯みがき（ブラッシング）等、毎日のセルフケアが重要です。むし歯の原因となる歯垢（プラーク）を毎日の歯みがきで除去しましょう。また、デンタルフロスや歯間ブラシを用いるとさらに効果的です。

○フッ素・キシリトール

歯みがき粉に含まれるフッ素（歯科医院ではフッ素を直接、歯に塗ったりします）には歯垢（プラーク）をできにくくする効果があります。また、歯の表面のエナメル質を酸に溶けにくくしたり、歯を修復してくれる効果があります。また、ガムやタブレットなどに含まれるキシリトールもむし歯の原因とならないだけでなく、予防に有効であると言われています。

【歯周病を予防する】

歯周病の原因となるのも、歯垢（プラーク）であり、歯ぐきの炎症を引き起こすことから始まります。そのため、むし歯予防と同じく、毎日のセルフケアが重要です。また、歯の表面には、歯垢（プラーク）がたまりやすい歯石があり、自分では取り除くことができません。歯科医院で歯石の除去とセルフケアでは取りきれない歯垢（プラーク）をきれいにする歯面清掃も歯周病予防に有効であると言われています。

むし歯や歯周病は生活習慣病の一つと言われています。80歳になっても20本以上の自分の歯を保つために、普段のセルフケアと歯科健診を定期的に受診しましょう！

◇◆ファミリー歯科健診のご案内◇◆

昨年に引き続き、今年度も秋にファミリー歯科健診を実施します。

ファミリー歯科健診は、歯科医師による診察や歯石除去、歯面清掃だけでなく、セルフケアに重要なブラッシング指導も受けられます。詳細が決まり次第、ご案内いたしますので、この機会にぜひご利用いただき、日頃のむし歯・歯周病予防にお役立てください。