



# まっさき ～みんなで松前！元気計画 その6 歯編～



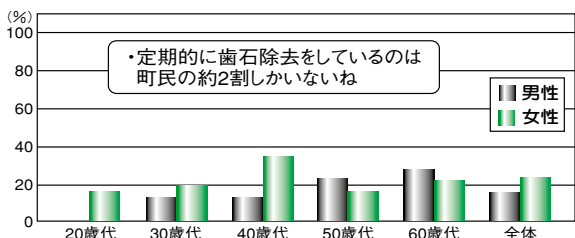
## 自分の歯でおいしく食べて笑顔の生涯

今回は「みんなで松前！元気計画」(松前町健康増進計画)の「歯」のテーマでお届けします。タイトルにもあるように、一生自分の歯でおいしく食べて笑顔でいられることは、だれもの願いです。実際、年齢を重ねても歯が健康な方は元気で、表情もイキイキして若々しいですね。では、松前町の現状はどうなのでしょう？住民の声を聴く会や資料から見てみました。



### [平成12年度健康意識調査から]

#### 定期的に歯石を除去している人の割合



### [住民の声を聴く会から]

- 歯の手入れはどうすればいいのかな？
- 歯肉からの出血やたばこのヤニも気になる
- 歯ブラシや歯磨き粉の選び方やいろいろな情報がほしいな
- 歯の治療はこわいから痛くなってから行くよ
- 治療も長くなるイメージがあるし…



皆さんは定期的に歯石を除去していますか？松前町では5人に1人ぐらいの割合しかいませんでした。(歯石は歯ブラシでは取れません！)また、「住民の声を聴く会」での生の声でもわかるように、自分の歯のケアについて情報不足である一方、本来の歯のケアについて相談できる歯科医院には治療が長い、こわいなどのマイナスイメージが先行して足が遠のいています。皆さんはどうですか？

そこで松前町は、以下のような取り組みを行っていきながら、「いつまでも自分の歯で食べられるまち(8020\*の実現)」「よく噛んで体もイキイキ元気なまち」を目指して計画を推進していこうと考えています。

※ 8020(ハチマルニイマル)…80歳で20本以上の歯を残そうという運動

## これからの松前町は

### こんなにしよや～(一人ひとりの取組み)

- ホームケア(家庭での管理)を大切にしよう！  
※ 下記の「歯科医からのメッセージ」参照
- 誕生日や記念日に歯科健診を受けよう
- かかりつけ医を持ち、定期的に歯石を除去しよう
- やわらかいものはかり食べず、かむことを意識して食べよう

### こんなにしていけんな～(地域の取組み)

- 松前町では成人歯科健診を推進していきます
- 愛媛県歯科医師会伊予支部は個人にあったケアの方法などの情報を提供します
- 子どもたちのフッ素洗口を継続していきます
- 歯もカラダ☆家族や地域で互いに歯の健康について声をかけあいます

### 歯科医からのメッセージ



計画策定委員・愛媛県歯科医師会伊予支部松前町代表 塩崎 雄生さん

伊予地区の子どもたちは、日本一むし歯が少ないレベルなのはご存知ですか。(現在12歳児永久歯むし歯1本以下)フッ化物でむし歯の予防はできますが、歯周病の予防は日頃のケア(管理)が大切です。

#### ●ホームケアを大切に

ホームケアとは自分で行う毎日の歯と歯ぐきのお手入れのことです。歯ブラシ、電動歯ブラシや歯間部清掃器具(歯間ブラシ、デンタルフロスなど)を用いて汚れが取れにくい部分もきれいにしてください。入れ歯のお手入れも忘れなく。

#### ●かかりつけ医をもとう

歯科医院でのケアは、定期的にホームケアでは取れない汚れや歯石などを取ったり、その人に合ったホームケアができるように情報を提供します。また、入れ歯の状態などもチェックします。もし治療すべき部分があった場合でも、軽症のうちに治療をするので、比較的痛くなく、短時間の通院で済みますよ。



いかがでしたか？まず、できそうなことから歯の健康づくりを始めましょう。そして、みんなで家族や地域に広めていきましょう。歯を失う主な病気の歯周病やむし歯は、「生活習慣病」です。症状が出てからではなく、予防でまっさき！元気！息も笑顔もキレイになりましょう。

今年度から松前町では成人歯科健診を実施します。詳細は5月号に掲載予定です。皆さんぜひお受けください。