



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
 占冠 住民課保健予防担当 TEL 56-2122

◆**歯の喪失の実態**
 本来持っている歯の数は28本です。後期高齢者（75歳以上）の現在歯の平均は約16本で、約3割の人が総入れ歯を使用しています。55〜64歳の平均現在歯は、24本と書かれています。
 歯の喪失の二大原因は、むし歯と歯周病です。一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、奥歯が失われると前歯にかかる負担が増大し、歯が傾いてグラグラの状態になって喪失につながります。
 比較的若いうちは、むし歯で失われる場合が多いですが、残った歯が少なくなるにつれ歯周病で失われる歯が多くなります。



令和8年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今回は、歯と口の健康に関する情報について掲載します。

◆**歯周病とは**
 歯周病とは、歯肉、セメント質、歯根膜及び歯槽骨から構成される歯周組織に起こるすべての疾患のことを総称します。歯周病は歯垢（細菌の固まり）が歯ぐきの炎症を引き起こすことから始まります。また、歯周病になりやすくなる因子として、糖尿病、関節リウマチ、脳梗塞、心疾患、慢性腎臓病等の病気が免疫系機能低下や全身の炎症を引き起こし、歯周病の危険を高めます。歯周病予防の基本は、歯垢がつかないようにすることで、毎日の歯磨きや定期的な歯石除去が有効です。歯周病になった場合は、歯磨き、歯石除去、咬み合わせの調整、拔牙等の治療が行われます。

◆**年代別の虫歯の特徴**
 子どものむし歯の理由の一つが、生えて間もない歯は石灰化が未成熟のため、歯が十分に硬くなっておらず、酸で溶かされやすいためです。石灰化が終わるまでに生えてから2〜4年かかります。また、砂糖を含んだ飲料やお菓子も要因として挙げられます。学齢期のむし歯は、子ども自身が歯磨きを行うことで、磨き残しがあることも要因の一つです。
 大人のむし歯の特徴は、①歯の溝、歯と歯の間、歯ぐきに接する部分のむし歯、②過去に治療した歯の下で再発したむし歯、③歯周病等により歯の根面が露出した部分に発生するむし歯です。歯の神経を抜いた、歯ぐきが下がって根面が露出した等痛みが分からず気付くのが遅くなる傾向があります。

歯周病検診（無料・個別受診）
 対象年齢 年度末に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳となる方
 場所 占冠村歯科診療所
 占冠村トマム歯科診療所
 各歯科診療所へお申し込みください。

総合健診と併せて歯科検診も実施します
 日時 7月30日（木）9時30分～11時30分
 31日（金）6時～11時
 場所 占冠村コミュニティプラザ
 申込 TEL 56・2122

◆**メンテナンス（歯科検診・口の清掃）**
 歯周病治療後は歯周病原菌が減少しますが、定期的な管理をしないと病原菌が増加し、咬み合わせが変わり歯周病を再発することがあります。そこで定期的に歯科医院を受診し、歯科検診やお口の清掃を受けることをメンテナンスと言います。メンテナンス時は、「歯磨きの状態」「歯ぐきの状態」「歯周ポケットの深さ」「咬み合わせ」「義歯や修復物の状態」などをチェックします。メンテナンスの間隔は、歯周病の重症度や歯磨きの状態により個別に決められますが、半年に1度、1〜3カ月に1度など人によって違います。歯科医師とよく話し合い、お口の健康を保っていきましょう。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
 占冠 教育委員会社会教育担当 TEL 56-2183

学校開放事業のご案内

平日の夜、村立学校3校において学校開放事業を行っています。運動不足解消・健康増進のための場所を探している方、気軽に運動してみませんか？

占冠中央小学校

曜日	活動内容
水・金曜日	ミニバレーボール

占冠中学校

曜日	活動内容
月・金曜日	バドミントン
火曜日	バレーボール
水曜日	ソフトテニス

トマム学校

曜日	活動内容
月・木曜日	バスケットボール
火・水曜日	バドミントン
金曜日	ミニバレー愛好会



村民スポーツレクリエーション大会 のお知らせ

今年も村の一大イベント「村民スポーツレクリエーション大会」を開催します。子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の方が楽しめる競技種目が盛りだくさん。皆様のご参加をお待ちしています。

- ▶ 日時：7月4日（土）午前9時～午後12時30分
- ▶ 場所：占冠中央小学校グラウンド
- ▶ 競技種目：ゴルゲート、超障害物競争（小学生対象）、新ぼくもわたしも（幼児対象）、ただいま断水中、紅白玉よけ、綱引き、世代間交流、村民リレー
※種目や内容が変更となる場合もあります。

