

# 小野町健康調査の報告③

今月は「歯」の健康習慣について報告します。

成人の歯は32本ですが「親知らず」と言われる奥歯を除くと28本になり、食物をよく噛んで消化するには20本の歯が必要と言われます。

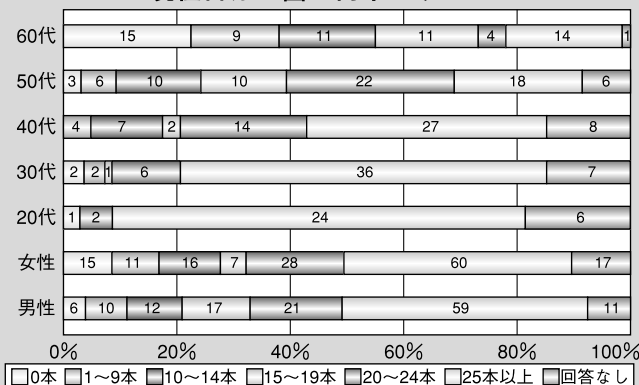
☆「自分の歯は何本あるか」をたずねた状況はグラフ1です。

歯は40歳代で減り始め、20本以上の人は50歳代で半数、60歳代では2割と激減し自分の歯が0本の人が2割以上になります。歯磨き習慣は、「毎日磨く」人は8割で男女年齢差はあまり見られません。

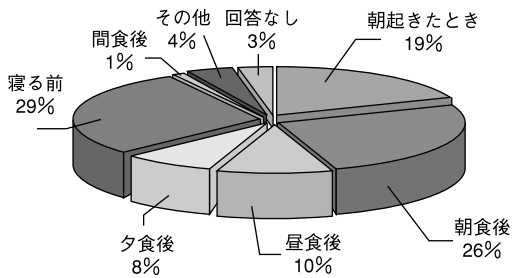
☆歯磨きの時間帯(複数回答)の質問に対する状況はグラフ2です。

①夜寝る時②朝食後③朝起きたときの順で、一日の歯磨き回数は平均1.9回実施している状況です。「朝起きたとき」みがくは男性に多いのが特徴的で、喫煙との関係も考えられます。

グラフ1 現在自分の歯は何本ですか？



グラフ2 いつ歯磨きをしますか？



また、歯ブラシ以外の手入れをしている人は全体で2割、30~40歳代が3割と一番多く、これは歯槽膿漏が多くなる年代です。歯ブラシ以外の手入れをしている人の歯の数は全年齢層で25本以上が約半数、全体の4割に比べ多い結果でした。

これらのことから、「歯の数は食生活や歯磨きなどの健康習慣に影響される」と言えます。

## セルフケアで歯周病予防

成人期に歯を失う最大の原因は歯周病(歯槽膿漏など)、その大半は歯垢が原因です。歯と歯の間は歯垢の温床です。歯間の隙間が狭い場合はデンタルフロスを、隙間が広い場合は歯間ブラシなどを上手に使いましょう。また、歯磨き(ブラッシング)は歯垢を取り除くだけでなく歯肉のマッサージ効果もあります。十分なブラッシングで歯と歯肉を健康に保ちましょう。

## 「健康日本21」達成しよう！歯の健康目標

- 歯の喪失防止の目標
    - ・80歳で自分の歯を20本以上保つ。
    - ・60歳で自分の歯を24本以上保つ。
    - ・定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける。
    - ・定期的に歯科検診を受ける。
  - 幼児期のむし歯予防の目標
    - ・むし歯のない3歳児を増やす。
    - ・3歳までにフッ化物歯面塗布を受ける。
    - ・甘味食品・飲料を間食としてとる回数を1日3回以下にする。
  - 学齢期のむし歯予防等の目標
    - ・12歳児の1人平均むし歯数を1本以下にする。
    - ・フッ化物配合歯みがき剤を使う。
    - ・自分の口の状態にあった歯口清掃法の指導を受ける。
- (厚生労働省)

## 11月・12月の保健ごよみ

内容	11月	12月	受付時間	場所
母子手帳交付	5日(金)	3日(金)	13:00~15:00	母子健康センター
育児教室	5日(金)	—	10:00~10:15	
4か月・10か月児健診	19日(金)	15日(水)	13:30~13:40	
離乳食相談	19日(金)	15日(水)		
1歳6か月児健診	17日(水)	—	13:15~13:30	母子健康センター
3歳児健診	—	1日(水)		
こころ・こどもの相談室	11日(木)	—	10:00~12:00	保健福祉センター
おやつ教室	9日(火)	7日(火)	10:00~10:15	
子育て広場・健康相談の日	12日(金)・26日(金)	10日(金)	10:00~12:00 13:00~15:00	
リハビリ教室	—	9日(木)	9:30~10:00	

\*健診や予防接種等詳しくは、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。

◆問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934

**献血にご協力 ありがとうございます**

十月七日に実施しました本年度第三回目の献血は、町民の皆様と各事業所等のご協力により、二〇〇mlに換算して二一九本を採血することができました。皆様のあたたかいご協力に感謝申し上げます。

第三回献血協力事業所など (順不同)

- ・神崎製作所
- ・イハラ建成工業
- ・小野高校
- ・オリフコーポレーション
- ・おのタウンコムコム

## 10月の採血実績

200ml	61本
400ml	29本
成分	2本
200ml換算	129本



小野高校での献血