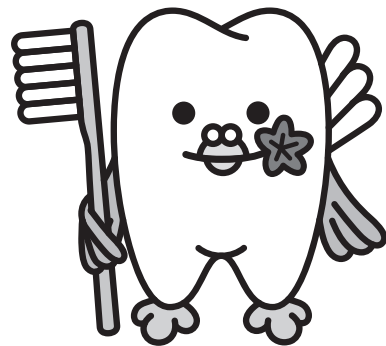


# 11月8日は いい歯の日



広島県歯科医師会イメージキャラクター はっぼくん



## セルフケアと 定期健診が大切

広島県歯科医師会会長 荒川 信介さん

歯には食物をかみ砕き、のみ込みやすくする働きがあるため、それがしっかりしていないと十分な栄養が取れません。また上下のかみ合わせが良くないと、体のバランスが崩れ、高齢者の場合は特に転倒しやすくなります。こうした意味で、歯の在り方は、人の健康や生活そのものに大きな影響を与えます。

いつまでも丈夫な歯を保つには、日頃からのセルフケアが大切です。歯磨きは毎食後と就寝前に行うのが理想で、歯の隙間や歯茎の境目に特に注意し、歯ブラシを小刻みに動かしながら磨きます。ただ我流の場合、磨き残しやブラシの届かない箇所もあるので、少なくとも年に1度は歯科医院でチェックを受けることをお勧めします。誕生日前後に受診するよう決めておけば、忘れにくいと思います。大切なのは自分の健康は自分で守るという意識です。セルフケアとプロフェッショナル

ルケアを上手に組み合わせれば、歯の健康の維持増進につながります。

広島県民の歯の健康事情に関しては、むし歯の罹患(りかん)率が減っており、患者の少なさでは全国でもトップクラスです。その一方で、歯周病に注意が必要な20~60歳までの就労期に当たる層の受診率が低いといった現状があります。広島県歯科医師会では、この年齢層に対してこれまで以上に積極的に啓発活動を行うなど、情報発信にも力を入れる方針です。誰もが元気な歯で、元気な生活を送れるようサポートしていきます。

はちまるにいまる

## 8020運動 を実践しよう

8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

少なくとも20本以上の歯があれば、年齢を問わず食物をかみ砕くことができ、おいしく食べられます。子どものころからの正しいデンタルケアと青年期の予防が大切です。

歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。