

## 「予防歯科」について

城里町歯科医師会

皆さんは、「予防歯科」という言葉を聞いたことがあると思います。

「予防歯科」は読んで字のごとく虫歯や歯周病などのトラブルが起きる前に、予防に重点を置くことを意味します。年に数回、歯の健康状態をチェックしてもらい「プロフェッショナルケア(プロケア)」と、歯科専門家のもとで行う毎日の「セルフケア(自分で行うケア)」を継続し、歯科医師や歯科衛生士と協力しながら歯と口の健康を守っていくという考え方です。

予防歯科のセルフケアを実践するうえで、3つの大きなポイントを紹介します。

### 1. 歯垢を残さず落とす

「歯磨きに自信がある」方を対象にした調査によると、約8割の方が歯と歯茎の間にみがき残しがあることがわかりました。年代別では、20代と30代が最もみがき残しがあり、さらに20代は歯科受診率が最も低い危険世代ということとなります。

現在、歯ブラシにはさまざまな形状や種類、大きさ、毛の量、硬さがあります。歯垢をきれいに落とすには、各人にあったものを選ぶことが大切です。毛先が開いてしまった歯ブラシは、歯垢が落ちないので、新しいものに交換しましょう。また、ブラシの硬さは「普通」がお勧めです。歯ブラ

シ以外にも歯間ブラシやフロスなどのアイテムを活用して、きめ細かに磨くことが重要です。

### 2. フッ素を口の中に残す

歯ブラシだけではなく、ハミガキ剤もさまざまな種類があります。ハミガキ剤は、フッ素(フッ化物)配合のものを使いましょう。フッ素は虫歯の発生と進行を防ぐ働きがあります。

また、すすぎは少量の水で回数も少なくしましょう。何度もすすいでしまうとフッ素が口内に残らず、流れてしまいます。

### 3. 原因菌の繁殖を防ぐ

就寝中は口の中の唾液の量が減ってしまいます。そのため、日中よりも虫歯を発生させる原因菌が活動しやすくなります。

就寝前には、細菌を増やさない機能を持ったデンタリンス(洗口液)を活用するなどして、原因菌の繁殖を防ぐ習慣をつけましょう。

以上が予防歯科のセルフケアを実践するうえでの重要なポイントです。予防歯科を実践して、健康な生活を過ごしましょう。



## 「歯のなんでも電話相談」を開設します

11月8日の「いい歯デー」にあわせて、歯科医師による「歯のなんでも電話相談」を開設します。歯の健康相談や治療費など、この機会にご相談ください。

日時 11月20日(日) 午後2時～5時

相談専用電話番号 029-823-7930 (相談料無料)

主催 (一社)茨城県保険医協会



城里町地域おこし協力隊の連載、11月号は瀬川礼江が担当します！



地域おこし協力隊として活動をはじめ、大きな出来事がありました。狩猟と猟銃の資格を取得しました。射撃教習を終え、猟銃所持の課程を全て終了しました。新聞等にも「城里町狩りガール」として取り上げられ、声をかけられるようになりました。やはり本物の猟銃を手にするのは心地いいものではなく、車の運転以上に緊張感と責任の重さを感じます。

「狩猟」や「有害鳥獣駆除」が実際に何をしているのかわかりません。そんな私がなぜ、資格を取得したかというところ、資格取得を通じて多くのことを知ることができました。やるなら有害鳥獣駆除!!と思っていきましたが、経験を重ねないと活動できないことがわかりました。狩猟・有害鳥獣について学ぶことはたくさ

### 城里町地域おこし協力隊 Facebook

<https://www.facebook.com/shirokoshi/>

私たちの活動を更新しています！ぜひご覧ください！



んあります。ただ狩るだけではなく、地域の資源として形に残すなど、取得した意義をしっかり考えていきたいと思えます。

余談ですが、いつまで「ガール」なのでしようか…次の名前を考えたおかなければいけませんね。

現在、進行中の企画がありますので、お楽しみに。そしてその時間は一緒に作り上げよう！！