

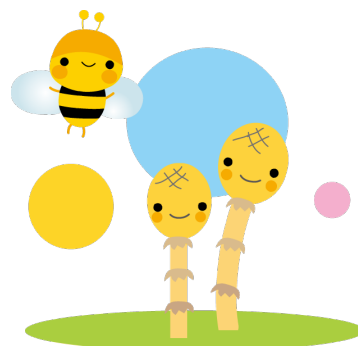
# 哲風会通信

2015. 3 Vol. 39

3月になりやっと暖かくなってきました。  
季節の変わり目なので、体調を崩し易くなる時期です。  
手洗い・うがい・歯磨きをしっかりと体調管理に努めて  
いきましょう！

## 8020運動

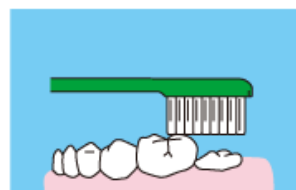
皆さんは8020運動を知っていますか？これは、  
1989年（平成元年）から当時の厚生省と日本歯  
科医師会が推進している「80歳になっても20  
本以上自分の歯を保とう」という運動です。20  
本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足するこ  
とができると言われてしています。  
そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味  
わえるように」との願いを込めてこの運動が始  
まりました。歯を失ってしまう原因はほとんど  
が歯周病です。歯を失わないためには各年齢に  
合わせた予防とケアがとても大切になります。



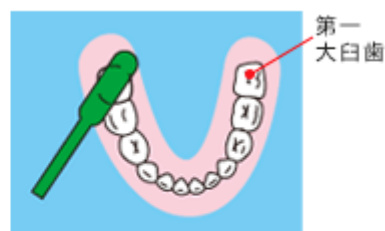
## ライフステージに合わせた予防とケア

### 乳幼児期（0歳～5歳）・学童期（6歳～12歳）

乳歯が生えてきたら歯ブラシを開始します。最初は柔らかめの歯ブ  
ラシやガーゼなどを使って少しずつ慣らしていきましょう。  
学童期は歯の生え変わりの時期です。歯磨きが難しくなってくる  
ので歯ブラシの当て方に注意しましょう。特に、6歳頃に生えて  
くる最初の永久歯、第一大臼歯は生涯にわたり咀嚼の中心となる  
歯です。ところが、生えるまでに1年～1年半ほどもかかります。  
生えたては背が低く、歯ブラシの毛が届きにくいので、歯ブラシ  
を斜め横から当てて磨きましょう。



生えてくる途中は他の歯より低いため、  
歯ブラシの毛が届きにくい。



お口の横から1本みがきましょう。

## 思春期（13歳～20歳）

思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化により、歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎が起きやすい時期でもあります。歯みがきの時に、歯ぐきもチェックするようにしましょう。

### セルフケアのポイント

#### ○歯と歯ぐきの境目

歯ブラシの毛先（わき）を歯と歯ぐきの境目に当て、細かく振動させて磨きます。

#### ○奥歯の噛み合わせ

噛み合わせ面に歯ブラシの毛先を直角に当て、細かく前後に動かして磨きます。

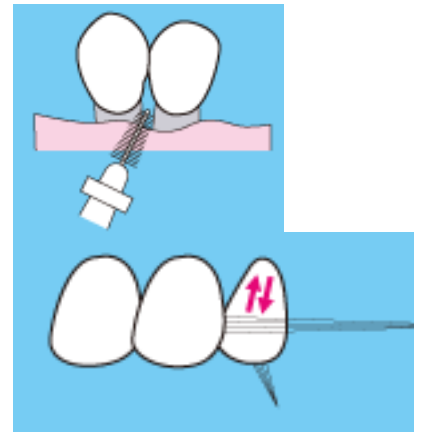
#### ○奥歯の後ろ側

歯ブラシの毛先を奥歯の後ろ側に当て、細かく前後・左右に磨きます。

## 成人期（20代～30代）・壮年期（40代～50代）・高齢期（60代～）

この時期は仕事や家事などで歯磨きなどのケアを怠りやすくなりがちです。特に40代以降は歯周病などにより歯を失う人が増えてきます。デンタルフロスや歯間ブラシなどのセルフケアと歯科医院での定期的なメンテナンスがとても大切です。8020を達成するためにはこの時期に歯が何本残っているかが重要になってきます。

8020運動は残っている歯が20本以上なければならないといった厳密なものではありません。80歳で20本を達成できないとしてもそれですべてがダメというわけではありません。たとえ歯の本数が減ったとしても、失った歯に入れ歯などを入れ、残った歯を大切に、「お口のケア」を続けようという意識が大切になります。



## 今月の通信担当

むさしデンタルオフィスの薄田です。今月で姪が1歳になります。生まれた時は3000gもなかった子が今では平均よりも大きくなってしまいました。保育園に通うようになるのでお友達をたくさん作ってほしいなと思います。



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010-0912  
秋田市保戸野通町4-8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス :0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018-1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233-1  
TEL:018-875-2801