

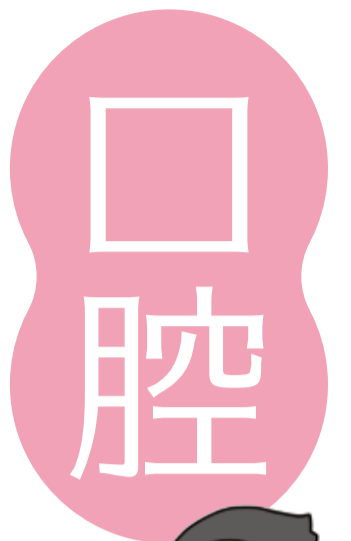


【インタビュー】
青森県口腔保健支援センター 歯科衛生士
濱田 咲美さん

歯と口の健康から短命県返上をめざす
歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守る上でとても大切です。県は、県民の皆さんに歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けてもらうと、「青森県口腔保健支援センター」を開設しました。歯科医師や歯科衛生士を配置し、歯と口の健康に関する相談を受け付けています。また、職場や学校、子育て支援センターなどを訪問し、さまざまなライフステージに応じたむし歯や歯周病の予防方法などについて分かりやすくアドバイスを行っています。

健康な歯は、親から子への最大の贈り物

青森県の1歳6カ月児のむし歯保有率は、全国ワースト3位、3歳児はワースト1位。また、小学校高学年からの若年の歯周病が増えています。まさに、本県の平均寿命の現状は子どもの歯の健康にも表れているんです。よく、「乳歯はいずれ生え変わるからむし歯でも問題ない」という声を聞きますが、乳歯のむし歯を放置しておくと永久歯の歯並びが悪くなるだけでなく、あごの発達、かみ合わせ、身体の発育などに大きな影響を及ぼします。歯みがきの習慣を付けるためには、小さいころから家族が楽しそうに歯みがきしている姿を見せることが効果的です。毎食後の3分間の歯みがきを基本に、さらに就寝前には、「家族みんな歯みがきタイム」。うがいができる年齢になったら、仕上げにフッ化物で30秒間のうがいを習慣に



しましょう。また、かかりつけ歯科医で定期的に健診を受けることでトラブルにも早めに対処でき、子ども自身の歯に対する意識が高まります。子どもは甘いお菓子やジュースが大好きですが、与える量や回数に注意し、時にはおやつをかみごたえのあるスルメや昆布、ふかしたお芋に変えてみては？健康な歯は、親が子に与えられる最大の贈り物。子どもたちの一生を左右する歯の健康管理を、もう一度見直してみませんか。



子どもの将来に与える影響と青森県の現状

- 歯周病は、全身に及ぶ病気を引き起こしやすい。(心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患、糖尿病、早産、低出生体重児出産、骨粗しょう症など。)
- かむ機能が低下すると、肥満になりやすい。
- 唾液が減ると口臭やドライマウスの原因に。
- むし歯を放置すると顎の成長過程に影響を与え、十分な歯が並ぶための顎がつかれず、歯並びや顎の骨のゆがみにつながります。

青森県の現状 3歳でう蝕(むし歯)がない者の割合
◎69.6%

(平成25年度3歳児歯科健康診査実施状況より)

今を変えれば！ 未来は変わる！！

私たちの健康について、知っているようで知らないことってありますよね？親子で一緒に、実際の検定に出題された問題にチャレンジしてみよう！

あおもり「健やか力」検定テキストは、「一般向け」(生活習慣編)、「小学5年生向け」、「中学2年生向け」、全てを県庁HP上で公開しています！「健やか力検定」で検索してみましょう！



問1 青森県民の喫煙率は他県と比較するとどのような状況ですか？

- ① トップクラスに高い喫煙率
- ② 平均くらい
- ③ 喫煙率は低い

【解説】正解①
平成25年国民生活基礎調査によると、成人喫煙率は25.9%で全国ワースト2位、男女別では男性が40.3%でワースト1位、女性は14.3%でワースト2位とトップクラスに高いです。

問2 受動喫煙を防止するために必要なことはどれですか？

- ① 建物内を100%禁煙にする
- ② 建物内に喫煙室を設置する
- ③ 部屋に換気装置を取り付ける

【解説】正解①
たばこに含まれる有害物質は、目に見えなくても環境中に残り、健康への悪影響をもたらします。空気の流れで有害物質が流入するため、受動喫煙を防ぐには禁煙が最も望ましいです。

問3 アルコールと睡眠について正しいものはどれですか？

- ① 睡眠が浅くなり、質が低下する
- ② 入眠時間が短くなるので、飲んだ方が良い
- ③ 睡眠が深くなり、ぐっすり眠れる

【解説】正解①
飲酒すると眠りにつくまでの時間は短くなりますが、睡眠が浅くなり夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」が増えるため、睡眠の質が悪くなってしまいます。

問4 間食として適切なものはどれでしょうか？

- ① スナック菓子1袋
- ② 牛乳や乳製品コップ1杯
- ③ 肉まん1個

【解説】正解②
間食は生活の中で楽しみの一つですが、食べ過ぎは肥満につながります。3つの食品の中で牛乳はエネルギーが低く、不足しがちなカルシウムを摂ることができます。

問5 歯みがきを行うタイミングとして正しいものはどれですか？

- ① 起床時 + 毎食後
- ② 毎食後 + 就寝前
- ③ 起床時 + 就寝前

【解説】正解②
基本的には、食べ物を食べた後にみがくことで歯周病の原因となる「歯垢」を取り除くことができますが、どうしても「みがき残し」がありますので、就寝前にも歯みがきをしましょう。

問6 寝ている間の唾液の分泌量はどのようになりますか？

- ① 少なくなる
- ② 起きている時と変わらない
- ③ 多くなる

【解説】正解①
寝ている間は、会話や食事などの唾液腺への刺激が低下するため、唾液の分泌が少なくなります。

あおもり「健やか力」検定テキスト(小・中)配布のお知らせ！

今年も県内の小学5年生・中学2年生には、「健やか力」検定テキストが配布されます！子どもから大人まで、読んだその日から使える「健やか力」情報満載！ぜひご家庭で！親子一緒に！「健やか力」を身に付けてみませんか？

※テキストは県内の対象学年の児童・生徒全員に配布されますが、「健やか力」検定の実施は、実施を希望された学校のみとなります。

詳しくは、県庁HP「健やか力検定」検索
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

