

# 大切な歯をいつまでも

～おくりたい 未来の自分に きれいな歯～

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。この機会に自分の歯の健康について考えてみませんか。



## 歯と口の健康は 全身の健康の源

歯は体にとってとても大切な働きをしていることをご存じですか。歯は、食べ物をかみ砕くだけでなく、あごの骨の発達を促したり、脳に刺激を与えて活性化させるなど、多くの役割を果たしています。また、歯は発育や会話にも影響を与え、歯が悪いと胃腸障害や頭痛、肩こりなど全身の健康状態まで左右することになりかねません。毎日の楽しい食事や会話、美しい表情など、歯と歯ぐきの健康は明るく豊かな生活に欠かせない大切なものなのです。

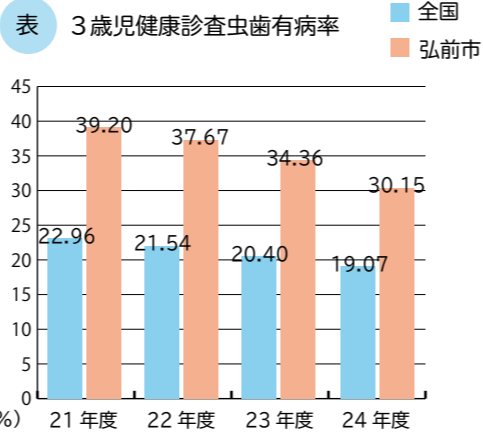
## 当市の歯科保健の現状

当市の平成24年度の3歳児歯科健康診査の虫歯有病率（虫歯がある子の割合）は30.15%となっています（右上表参照）。減少傾向にはありますが、全国と比べると、まだ高い状況です。また、平成25年度の成人歯科健診の結果では、進行した歯周病を有する人の割合は、40

歳で34.17%、60歳で45.63%となっており、子どもの歯も大人の歯も健康な状態に保たれているとはいえない現状となっています。

## 歯と口の 健康生活のために

- ①よくかむ習慣をつけましょう…歯と口の状態が良くないと食事を取る楽しみが減ってしまいます。また、栄養の摂取がうまくいかなくなると、力も出ません。食べ物をよくかむと、胃や腸の消化吸収が高まり、口の中の病気の原因となる細菌を抑制するなど、さまざまな効果があります（図1参照）。また、かむことで唾液の分泌が良くなり、口腔（こうくう）内の健康にもつながります。唾液を増やすには、何よりもまず、しっかりかんで食べることが重要です。一口につき30回かむことを目標に、かみごたえのある食べ物を食べるなどの工夫をしましょう。
- ②定期的に歯科健診を受けましょう…口腔ケアの基本は、自身で行う毎日のセルフケアと、歯科医師などの



専門スタッフによるアドバイスや歯科健診などです。年に2～3回は、定期健診を受けるようにしましょう。

### 【セルフケアのポイント】

- 丁寧に歯を磨きましょう
- よくかんで食べましょう
- 歯の健康のために栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう

### 【歯科医院でのケア】

- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 正しいブラッシングを教わりましょう
- 歯のクリーニングを受けましょう
- ③年齢にあった口腔ケアをしましょう…口の中は、年齢によって少しずつ変化していきます。それぞれの年齢別にあつたケアをしながら（図2参照）、自分の歯を長く大切に使いましょう。

■問い合わせ先 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）

# こどもの前では 吸わないで

～受動喫煙の害～

## 受動喫煙って知っていますか

他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこの先から出る副流煙には、主流煙の数倍～100倍以上の有害物質が含まれ、周りの人の健康に悪影響を与えます。（親や周りの大人がたばこを吸うと、吸っている人だけでなく、子どもも病気にかかりやすくなります。）

## 子どもの前でたばこを吸うと こんな影響があります

- 乳幼児突然死症候群（SIDS）…両親ともに喫煙者の場合＝4.7倍／親の一人が喫煙者の場合＝1.6倍
- 肺炎や気管支炎…1.5～2.5倍
- 気管支喘息…1.5倍
- 中耳炎…1.2～1.6倍（厚生省心身障害研究1998）

他にも子どもの身体発育に悪影響が出たり、歯ぐきに黒ずみが出やすくなったりします。また、歩きたば

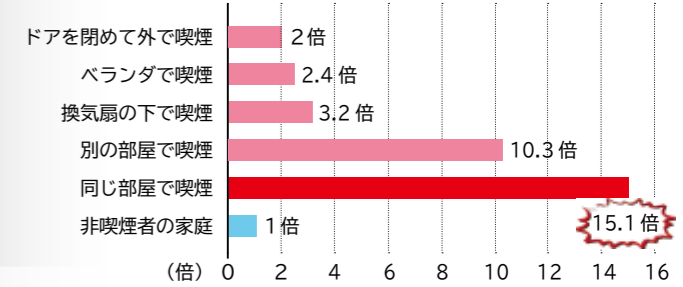
こは子どもの目の高さに近く、子どもの顔に火が当たってやけどを負わせてしまうこともあるので危険です。絶対にやめましょう。

## 子どもが受ける 受動喫煙の影響

たばこを吸うとニコチンという有害物質が体の中に取り込まれます。ニコチンは、心拍数の増加、末梢血管の収縮、血圧の上昇を起し、血管を損傷させます。このニコチンは体の中でコチニンという物質になって、尿から排泄されます。

右上の表は、このコチニンが子どもの尿からどれだけでているかを測定したものです。たばこを吸わない家庭の子どもを1とした場合に、たばこを吸う家庭が何倍多いかを示しています。コチニンはたばこの煙の影響を受けていないと出てきません。つまり、この値が高いということは、子どもが周りにいる大人の吸うたばこの煙の影響（受動喫煙）を

表 受動喫煙の影響比較（尿中コチニンの量）  
（Johansson A, et al. Pediatrics 2004 より）



受けているということです。

## 子どものためにも禁煙を ～禁煙も立派な育児協力です～

お子さんを煙から守るために、また成長するお子さんの姿を元気に見守るために、禁煙をしてみませんか。ひたすら我慢をして禁煙するのは、ひと昔前の話です。今はいろいろな禁煙方法があり、楽にやめられるようになりました。さあ、あなたにあった方法で、禁煙にチャレンジしましょう！

### 【知ってトクする！たばこ情報】

たばこについての情報は、市のホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/fukushi/kenko/tobacco/index.html>）でもご覧いただけます。

■問い合わせ先 弘前市保健センター（野田2丁目、☎37・3750）

### 図1 かむことの効果 ～ひみこのはがいーぜ～

- ひみこのはがいーぜ
- ひ…肥満防止
- み…味覚の発達
- こ…言葉の発音ははっきり
- の…脳の発達
- は…歯の病気予防
- が…がん予防
- いー…胃腸の働きを促進
- ぜ…全身の体力向上と全力投球

### 図2 年齢に応じた口腔ケアのポイント

胎児期・乳幼児期	子どもの歯は妊娠中に作られるため、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。乳歯が生えそろう、永久歯を迎える準備を始める大切な時期です。かかりつけ歯科医の指導の下、歯を磨く習慣を身に付けましょう。
学童期・思春期・青春期	永久歯の虫歯ができやすい時期です。口の健康の大切さをしっかりと認識し、正しい口腔ケアの習慣を身に付けましょう。
成・壮年期	歯周疾患が多くなる時期です。定期健診を受け、自分の歯の状態を把握し、歯や歯ぐきを健康に保ちましょう。
高齢期	口から食べる機能を維持することが生活の質を向上させます。歯科医師などの指導の下、口をケアし、きれいにしましょう。

市では下記のような歯科保健事業を行っています。自分の歯を大切にするためにも、ぜひご利用ください。

事業	2歳児歯科健診	成人歯科健診	市民の健康まつりでの 歯科健診・歯科相談
対象	2歳6か月～2歳7か月児	30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人	市民
内容	各指定歯科医療機関での個別歯科健診。希望者にはフッ素塗布あり（無料）	各指定歯科医療機関での個別歯科健診（歯および歯周組織等口腔内診査）	歯科医師による歯科健診と歯科相談。希望者には個別にブラッシング指導あり
周知方法	対象者に個別に通知	対象者に受診券を送付	ポスター掲示、広報ひろさきなど

## 自分に合った 禁煙方法を見つけよう!!

自分で頑張る方法	自分で頑張る従来の方法。ちょっとした何かのキッカケから成功につながる場合があります。気持ちに余裕がある時期から開始するのが秘訣です。
ニコチンガムを使う方法	ニコチンをガムから取り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法。チューインガムと違い、ゆっくりと噛んで、しばらく口の中にいれておきます。入れ歯や仕事中に噛めない方は、他の方法がお勧めです。
ニコチンパッチを使う方法	皮膚に貼ったパッチから、ニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法。ガムよりも成功率が高いという報告があります。医師の処方箋がなくても、薬局で購入することができます。薬局・薬店の場合は保険は効きません。
飲み薬を使う方法（医療機関）	医師の指導のもと飲み薬を用いて禁煙する方法。喫煙しながら始められる最も新しい方法で、海外の結果では、ガムやパッチ以上に禁煙成功率が高くなっています。条件を満たせば、保険が適用されます。詳しくは医療機関に問い合わせを。

### 市内の禁煙治療実施医療機関一覧

医療機関	住所	電話番号
ナルミ医院	南川端町	33-1507
坂本アレルギー呼吸器科医院	安原2	39-6110
石沢内科胃腸科	新町	34-3252
青山胃腸科内科クリニック	川先2	27-2323
畑山医院	石川	92-2115
弘前温泉養生医院	真土	82-3377
副島胃腸科内科	稔町	38-8080
よしだ耳鼻科・小児科	中野2	33-2306
西弘前クリニック	中野1	32-4121
恵こどもクリニック	宮川1	36-4152
消化器内科中畑クリニック	泉野1	89-1700
はせがわ内科クリニック	泉野1	82-1182
弘愛会病院	宮川3	33-2871
サンタハウスクリニック	大川	99-1799
佐藤内科医院	覚仙町	34-2126
工藤医院	石川	92-3316
五所の診療所	五所	84-2311
小堀クリニック	中野2	32-7146
国立病院機構弘前病院	富野町	32-4311
伊東内科・小児科クリニック	元長町	32-0630
やまとクリニック泌尿器科・内科	高田4	88-8720
弘前市立病院	大町3	34-3211
ふくだ脳神経・整形外科クリニック	早稲田1	27-5601