

# 歯つひい通信

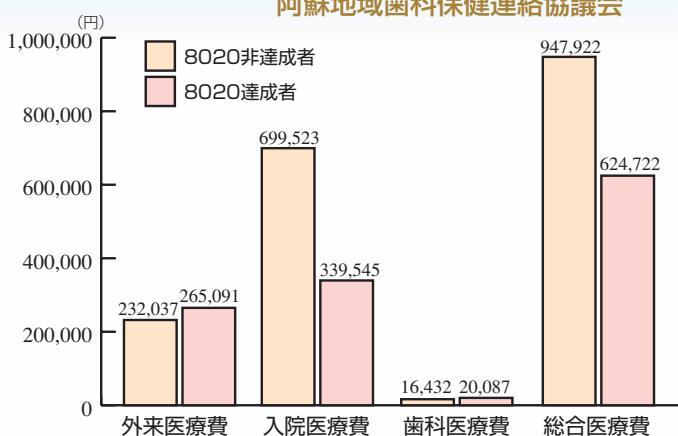
vol.3

## 自分の歯が一番!! めざせ予防マスター

### ■歯の本数と医療費の関係

阿蘇地域歯科連絡協議会が「8020達成者と8020非達成者の医療費の比較調査」を平成9年に行いました。その結果、歯が多く残っている高齢者は歯を失った人に比べて医科医療費が少ないという事がわかりました。

8020達成者と8020非達成者の医療費の比較調査  
阿蘇地域歯科保健連絡協議会



8020達成者群は非達成者群に比べ、  
 ・3ヶ月以上の長期入院の割合が低く、入院医療費がかなり低く抑えられていた。  
 ・結果として、一人平均医療費の総額が32万円以上低く抑制された。



### お知らせ

## 2010歯の祭典

みんなのご参加をお待ちしています。

開催日：2010年6月6日(日) 11:00～16:00

開催場所：ウエルバル1F(元交通局跡、市電交通局前下車すぐ)

開催内容：なんでも歯科相談、小児歯科相談、矯正歯科相談、歯科衛生士コーナー(ブラッシングコーナー、各種体験コーナー)、歯科技工士会コーナー(石膏模型配布)、口臭測定コーナー、衛生士学院コーナー、在宅コーナー、等々

講演会 ◆第1部：「噛み合わせについて」宮本格尚先生

◆第2部：「子供のお口の中」 逢坂亘彦先生



# 子供の虫歯予防には フロス(糸ようじ)の使用が効果的

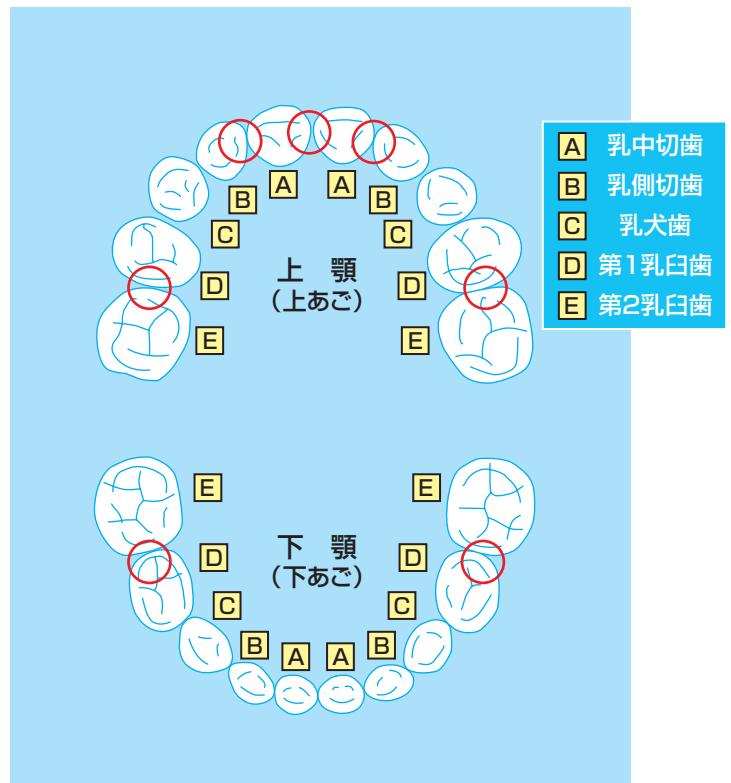
少子化の時代になり、お子さんの虫歯予防に力を入れておられる保護者の方も多いと思われます。しかし、一生懸命仕上げ磨きをしていたのにある日ボコッと歯に穴があいて、がっかりされた経験もある方も少なくはないと思います。

乳歯の虫歯はなり易い場所というのがはっきりしています。その部分を理解して少し工夫をするだけで虫歯になるリスクを大きく減らせます。

虫歯になり易い部分とは奥歯の噛み合わせの面の溝と、歯と歯の間(特に右図の赤丸の部分)です。

奥歯の溝の部分は虫歯になると黒くなつて穴があいてくるので早期に見つける事ができます。しかし歯と歯の間の虫歯はかなり大きくなるまで分かれずらく、穴が空くまでは自宅で見つけることは困難です。

その部分の予防に役立つのがフロス(糸ようじ)です。寝る前の歯磨きをした後、虫歯になり易い歯と歯の間に通すだけでかなりの虫歯予防効果が期待できます。使い方も非常に簡単です。今日からぜひ試してみられてはいかがでしょうか。



## 歯磨きの目的は、歯垢の除去です。

歯垢は、食事のあと口の中に残った食べカスが細菌の作用によって変化したもので、この変化には数時間かかります。1日1回しっかり歯磨きしておけば、たとえ外食してもすぐ歯磨きできなくても、歯垢が問題になるほど汚れることはないでしょう。家庭の掃除と同じで汚れをこびりつかせないことが大切なんです。

28本すべての歯をピカピカに歯磨きするには通常10分はかかります。とはいっても毎日10分歯磨きのために時間を割くのは大変です。**10分間の「ながら磨き」**をお勧めします。

### 10分間の「ながら磨き」お勧めシチュエーション

