

# かむかり



8020をめざして健康な生活を

「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です。

大特集

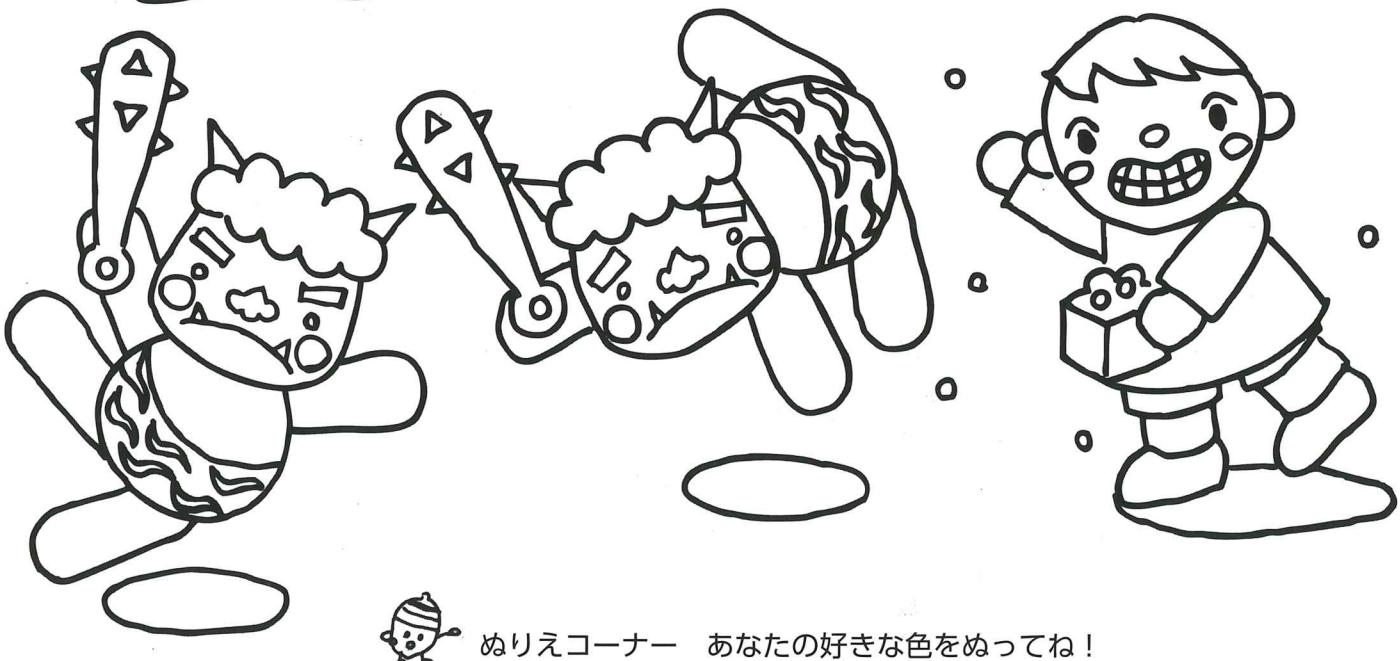
## 女性のライフステージと健康

—毎日を生き生きと過ごすために—



- 女性のライフステージと口のなか ..... 2-3
- 妊婦さん！赤ちゃん！受動喫煙を知っていますか？ ..... 4
- 妊娠中のお口のケアについて ..... 5
- スポーツドリンクのお話します ..... 6-7
- 歯や口腔機能低下を予防して健康寿命の延伸を・漢字パズル ..... 8

せつぶん

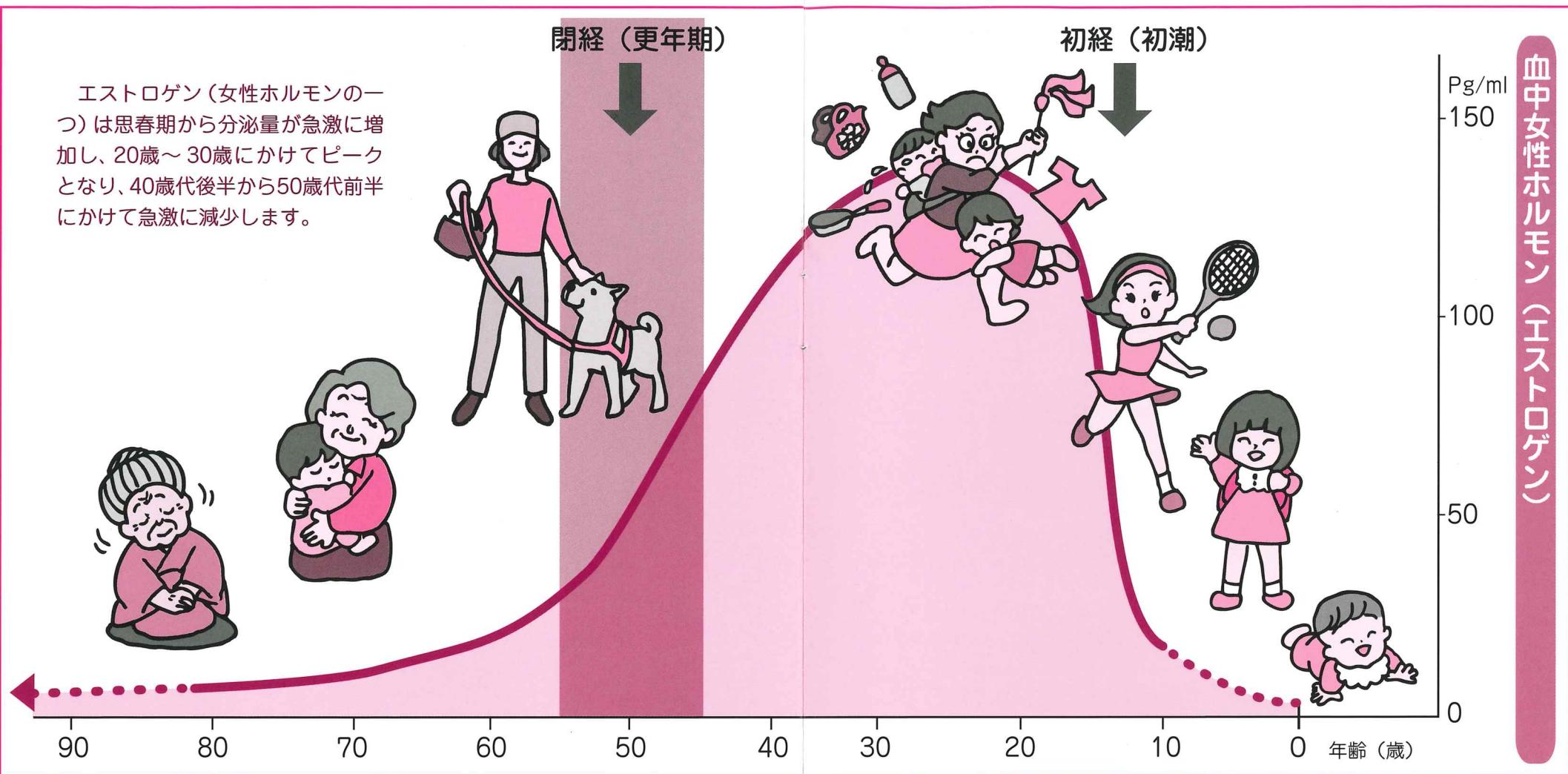


ぬりえコーナー あなたの好きな色をぬってね！

# 女性のライフステージと口のなか

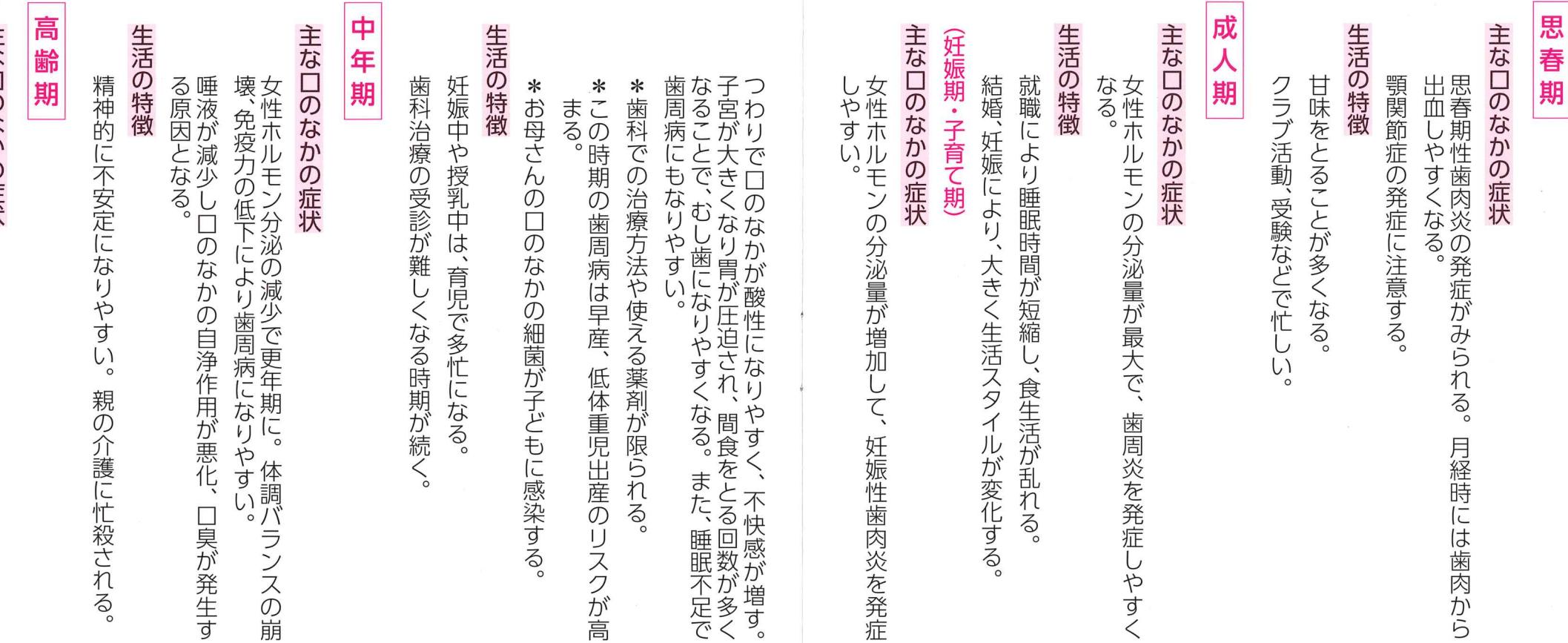
歯科医師 堀 真治

女性の口のなかは男性と異なり、ライフステージごとに女性ホルモンの変動によって大きく影響を受けます。女性ホルモンが多くなると歯周病菌が活発に活動しやすい環境になるため、歯周病が増悪する原因になります。結婚・出産・子育て・介護など生活のスタイルが変わったときには、注意をしないと歯を失ってしまうおそれがあります。



## 口の健康を保つには

- 甘いものを食べたり、清涼飲料水を飲んだ時、つわりで嘔吐した時は口のなかが酸性になります。水やお茶でゆすぐましょう。
- 顔面体操を行い、唾液を分泌させ、自浄作用を高めましょう。
- 学校健診のあと、就職、結婚がきまった時、妊娠した時、など人生の転機には歯科医院で検診を受けましょう。



# 妊娠さん！ 赤ちゃん！ 受動喫煙を知つていまおか？

歯科医師 高柴 重幸

たばこの煙にはたばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から出でくる煙「副流煙」に分けられます。この副流煙の方が何倍も有害であります。この副流煙が主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。(厚生労働省「喫煙と健康」第2版より)

この危険な煙(副流煙)を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。特に妊娠さんや赤ちゃんが吸うと健康に大きな被害をおよぼします。

歳児の52%の尿からコチニンが検出されました。(県内4市町の3歳(3歳6か月)児健診におけるコチニン測定結果(2008年))

※コチニン：タバコの煙に含まれるニコチンが体内で分解ができる物質。尿とともに排出される。

## 受動喫煙防止条例

吸わない人には、吸わせない。

## 今、喫煙率はどれくらい？

成人男性28.2%(前年度比マイナス1.3%)  
成人女性9.0%(前年度比マイナス0.7%)

(J-T 全国喫煙者率調査より)

## 「たばこの3大有害物質

ニコチン→ 血圧を上げたり、心拍数を増やして心臓に負担をかけます。  
タール→ 発がんの危険性を高め、進行を早めます。  
一酸化炭素→ 全身が酸素不足になり、心臓や脳に負担をかけます。

## 「3歳児の52%の尿からコチニンが検出!!」

県内4市町における3歳児の受動喫煙への暴露状況

## 「胎児への影響」

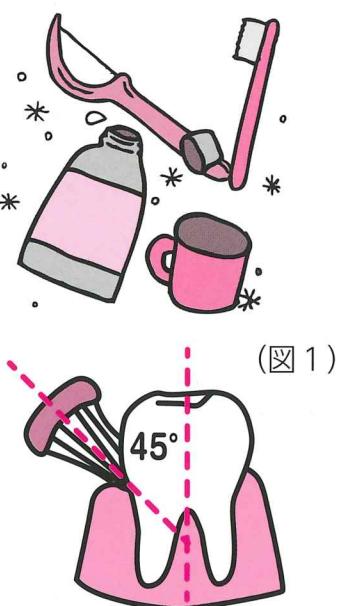
妊婦の喫煙により、流産、早産、死産、低体重児、先天異常新生児死亡のリスクが高まることがあります。また、早産や小児期のがん、喘息の原因となる可能性があります。

## 妊娠中期から後期にかけて



## 妊娠初期でつわりがひどい時は

- ①無理をせず、体調の良い時にリラックスして行いましょう。
- ②歯ブラシはヘッドが小さくて軟らかいものを選びましょう。
- ③小刻みに動かしながら奥から前の方向に搔き出すように行いましょう。
- ④顔を下に向けて前かがみの体勢で行なうと楽でしょう。
- ⑤歯磨き剤も香料の強いものは避け、無理に使わなくても良いでしょう。
- ⑥どうしてもできない場合には洗口剤(デンタルリンス)や水でもがいをしましよう。



(図1)

⑤最後にデンタルフロスを活用して、歯ブラシだけでは落ちにくい歯と歯の間の歯垢(アラーケ)もしっかりと除去しましょう。

このようにお口のケアをしっかりとすることで落ちは落ちにくく、やがて訪れる我が子との感動の場面を楽しみに待ちましょう。

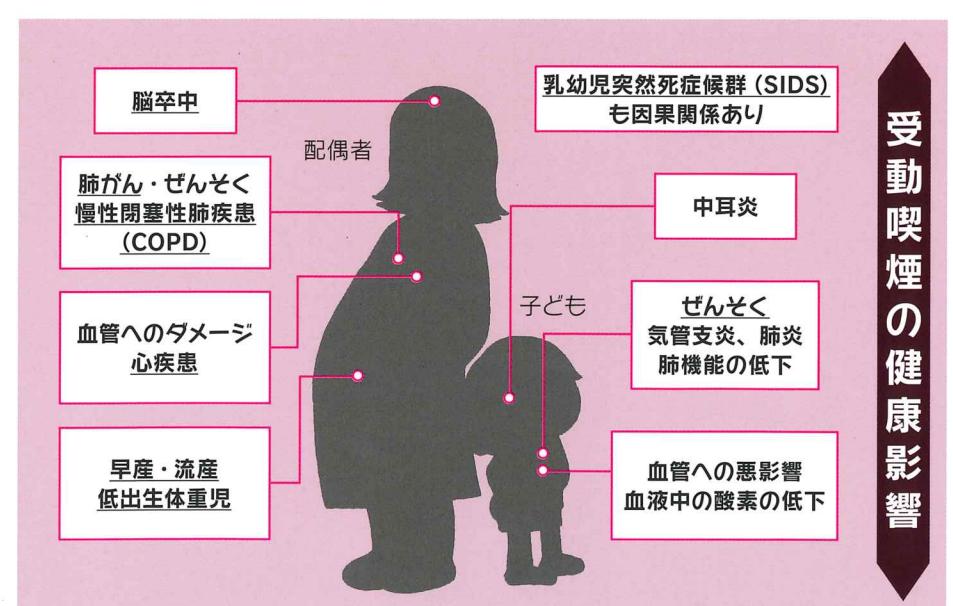
# 妊娠中の お口のケアについて

妊娠中はお口の中の環境が変化し(女性ホルモンが増えることで唾液の分泌が低下)歯や歯ぐきのトラブル(①むし歯や歯周病②口内炎③口臭)を起こしやすい時期です。ママがむし歯になると、赤ちゃんがむし歯になるリスクも高まるため正しいお口のケア習慣を身につけましょう。

歯科衛生士 渡邊 月子

## 妊娠初期でつわりがひどい時は

- ①歯ブラシの毛先を歯にしつかりあって1か所20回以上で軽く小刻み(5~10ミリの幅)に動かします。
- ②歯並びが悪く毛先の届きにくいときは、1本1本歯ブラシを縦にあてたり、横斜めから入れたりしてみましょう。
- ③歯と歯ぐきの境目は、歯ぐきに対して45度の角度にあてて5ミリ幅程度で動かしましょう。(図1)
- ④歯磨き剤はフッ化物配合のものを選び、歯磨きの後は軽くすすぐ程度でよいでしょう。
- ⑤歯磨き剤も香料の強いものは避け、無理に使わなくても良いでしょう。
- ⑥どうしてもできない場合には洗口剤(デンタルリンス)や水でもがいをしましよう。



など子どもの発達と受動喫煙との関連を示す報告も出てきています。

(米国公衆衛生総監報告より)

# スポーツドリンクのお話です

絵作 あごのぶこ  
むらかみのりこ  
歯科衛生士

1 よい子のみなさん、  
のどがかわいたら  
お茶やお水を  
飲みましょうね。

それとも  
スポーツドリンクや  
ジュースを飲みますか。  
うん、だめだめ。



2 ハリで、  
しっかり勉強しておきましょう。  
甘くておいしいスポーツドリンクは、  
虫歯菌の栄養源です。

そして、  
虫歯菌も大好きな飲み物なのです。  
だからだら飲んでいると、

それはそれは大変なことになってしまいます。  
口の中は酸性(pH5.5以下)になって

だらだら飲んでいると、  
口の中は酸性(pH5.5以下)になってしまって

むし歯になっちゃうよー<sup>うわーい、たいへん、たいへん。</sup>  
むし歯になっちゃったー。



3 寝る前に  
スポーツドリンクや  
ジュースを飲むのはやめましょう。  
寝てる間は、  
だ液が出てくる量が少なくなるので、  
むし歯になりやすくなってしまします。



4 甘いおやつにも気をつけましょう。  
甘いおやつを食べると、  
歯の表面についてるべたべたした物が、  
pH5.5以下に低下します。  
そのため  
甘い飲み物、甘いたべ物を食べた後は、  
歯をみがきましょう。  
うがいもしましょう。  
のどがかわいたら、  
お水が一番です。

## ママとパパ

### むし歯を予防するには

むし歯菌がだすpHは4.5～5.5で、この酸にふれてる時間が長ければ長い程むし歯になってしまいます。そのため、甘い飲み物を飲んだ後は、うがいをしましょう。また、酸性の飲み物をだらだら飲んだり、口の中にため飲むのも危険です。コップでいっさに飲みましょう。

のどがかわいたら、お水が一番です。

### スポーツドリンクと 経口補水液の違い

スポーツドリンクは、運動時に必要な塩分や糖分などが含まれた飲み物なので、激しい運動を行う場合に適しています。

しかし、下痢や嘔吐によっての脱水時には、スポーツドリンクより経口補水液が向いています。経口補水液は市販もされていますが、ここでは手作り経口補水液の作り方をご紹介いたします。

### 手作り経口補水液の作り方



子どもが下痢の時に医院で勧められて以来、スポーツドリンクを常用していました。しかし、「体調が良くなれば必要ない」とは言われなかつたので、水がわりに哺乳びんで飲ませていました。…反省、反省！



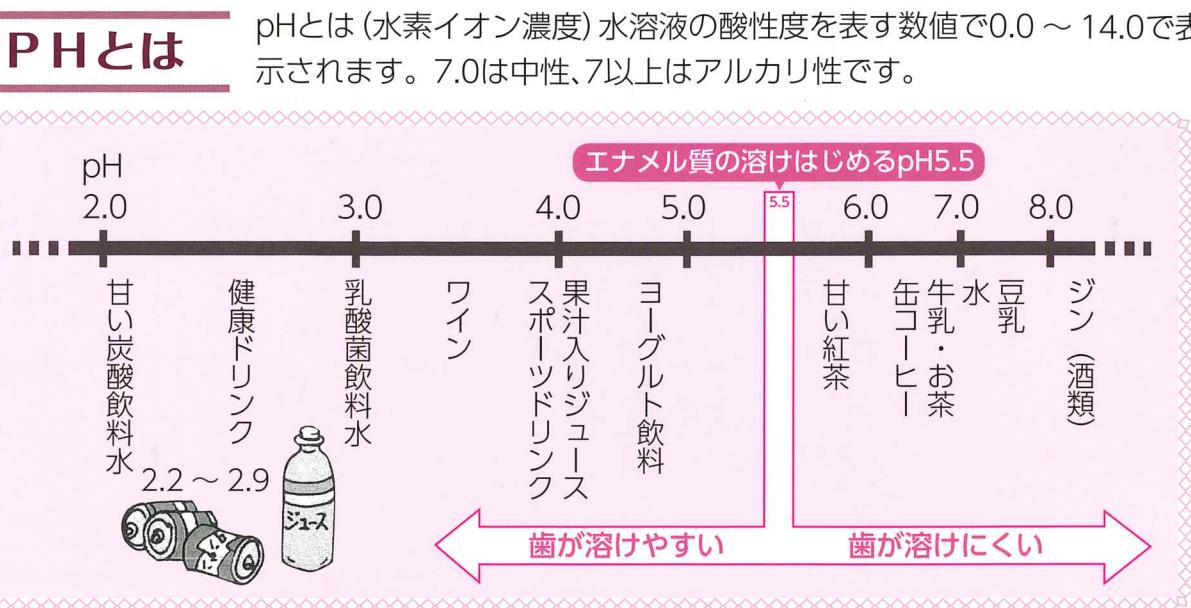
哺乳びんでスポーツドリンクを与えていたケースです。  
(3歳児)

### 哺乳びんむし歯 ボトルカリエス

ボトルカリエスとは、歯が生えてから哺乳びんなどで甘い飲み物を飲み続けた結果、生えたらばかりの前歯にできたむし歯のことと言います。

## ママとパパ

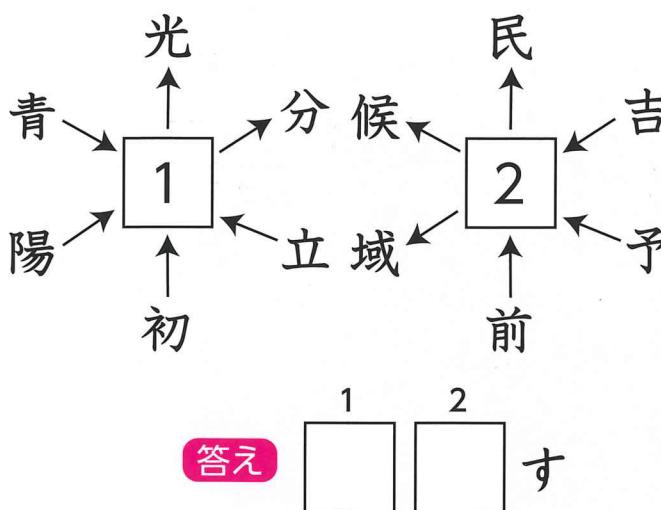
### マミーとパパ



今回のかむカムはいかがだったでしょうか。みなさまの健やかな生活に大きくかかわっている歯の健康。今号も様々な情報をお届けいたしましたが、ひとりひとりが歯の大切さを実感してもうべつないことが私達の願いでもあります。みなさまからのご意見・ご感想をお待ちしています。(吉邊)

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んで感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。〆切は4月末日(消印有効です)。

送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1  
神奈川県総合医療会館内  
公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係



問題

【1】 【2】にあてはまる漢字2文字を組み合せてことばを完成させてください。

ヒント 「早春」「春浅し」の意味。  
より春らしくなってきた感じをどう。



□口腔機能低下を予防して

# 健康寿命の延伸を

歯科医師 高橋 韶光

## ▼ 8020運動、早くも目標達成 ▼

「80歳になつても20本以上の自分の歯を保つ」という8020(ハチマルニイマル)運動がスタートしたのが平成元年、当時7%程度であったものを平成34年度までには50%にするというのが目標でした。ところが平成28年度の調査でなんと52.2%となり早くもこの目標が達成されました。

平成28年国民健康・栄養調査によると過去1年間に歯科検診を受けた者の割合が52.9%となつていて、平成24年に行われた前回の調査から5.1%も増加、口腔ケアに対する国民の意識の急激な向上がうかがわれました。

### ▼ 平均寿命と健康寿命の差 ▼

男性では9年、女性では12年もある平均寿命と健康寿命の差を縮めて、元気で長生きできる期間を少しでも長くする力は何んといつても、自分の口から食事がおいしく味わって食べられることでしょう。

### ▼ 口やのどの筋肉を鍛えよう ▼

オーフルフレイルといつ言葉を知っていますか。口腔機能低下症とでもいいましょうか。口や喉(のど)の筋肉も鍛えてこそ、「健康寿命」が延びることを知つて欲しいものです。

