にい はち まる まる







発行:静岡県8020推進住民会議 事務局 静岡県歯科医師会 静岡市駿河区曲金3-3-10 ₹422-8006

関しては、

磨くこともな

TEL 〈054〉 283-2591 編集:8020運動推進部

一露丸を詰め、

膏薬を貼り、

ようになり、

痛い時は

舌で触ると虫歯が噴火

い出す

考えている。

られていれていれていれていれていれていれていれていれていれていれていれていれてい

発信しなければならないと

歯科医院を訪ねたことを思 どうしようもなくなり町の



がついた頃から馬や牛の世 らくは現在の幼稚園のよう な環境だったと思う。 に自分の名前が書ければよ 熊本の百姓の次男として生 しとした時代であった。 思えば小学校に入りしば は、 当時は小学校入学時 九五〇年九州は 物心



家でも農作業の日々を送っ

そんな生活の中で、

歯

農業高校に入学、

学校でも

次男の私が後継として 畑の手伝い等に明け暮

> の動き、 組み等治療から予防・健診 方々の活動、 な歯の保持とその重要性 後四○年後を思うと、 シフトしている。そして今 を重視した環境づくりへと 健康づくりに関しては、 の認識が浸透し、 加え市町での条例制定 は著しく向上し、 への関心は高まり、 8020推進員の 食育への取り 食や健 健康 歯 県

類や使い方等々指導を受け 6ヶ月に1回メンテナン かかりつけの歯科医院にて 8020を達成できるよう 会議委員として先ず自分が 現状や取り組み、 方住民会議では歯周 歯ブラシの 推進員 住

市民 ている。 健診を受け、 えて定着していることと思 スを含めた健診が想像を超 さて現 在 0) 私 は、

関係する飲食店や理・美容 役に立てるよう得た情報を 信の検討等々、 啓発や食育に関する情報発 に驚くとともに、 て少しでも県民の皆さんの 方々の活動、 広範な活動 絵本による 委員とし

静岡県生活衛生営業支援センター 専務理 事 藤 井 正

司

そして約40年が経過した

方々には今日の市町

の健

それ以上に歯のメンテナン

人間ドックなどと同等、

在、

生活や公衆衛生の



業などの生活衛生関係営業

に携わっておられる方々に

「平成24年度 8020推進・静岡県大会」 開催



日時:平成25年1月24日(木) 13:00~16:00

会場:アクトシティ浜松・中ホール(浜松市中区板屋町111-1)

〈大会概要〉

・表 彰

> (8020県民表彰 (県知事賞) · 8020財団理事長賞 · 8020童話賞 · 8020ハッピースマイルフォトコンテスト)

基調講演:宝田恭子先生

テーマ「相手と自分を大切にできる美顔レッスン」

・講 演:地元代表者活動報告



私 ح

静岡県8020推進住民会議委員 歯 わってきます。

乳歯が抜け永久歯に生え替

ころまでには、だんだんと

と言われる「第一大臼歯」

小学校入学前後のころに いわゆる 「六歳臼歯」

が生え始め、中学生になる

軟らかいものを好む食生活 近は本人も大人も動いてい る乳歯に触らなかったり、 り前だった乳歯ですが、最 「自然に抜ける」のが当た

歯の博物誌

(2)

光月神社は「歯の神様」

を集めています。 光月神社は、全国的に珍し 験してもらいたいものです うな誇らしい気分…。昭和 ちょっぴり大人になったよ た現代の子どもたちにも経 の時代の思い出ですが、 な感触と、 ような面白いような不思議 この痛みにも用心深くなっ [´]引っ張って自分で抜き、 浜松市北区細江町小野の 触るとぐらぐらして怖 「歯の神様」として信仰 目をつぶって思いっき 少しの痛みに耐 少

りやすい」ってご存じでし

妊婦さんが「むし歯にな

たか?妊娠期は女性ホル

ホルモン環境 また、唾液

をよく治療したといわれま 多くの難病、 力比べをしたのですが負け 引佐町の龍潭寺の住職と法 れられていました。ある時 法力が強く付近の住民に恐 坊という僧が住んでいて、 前 てしまい、 伝説によると、 この神社の近くに光月 心を入れ替えて なかでも歯痛 四百年程

収され、根が短くなってい

くために抜けるのです。

硬いものをかんだら取

永久歯に乳歯の根っこが吸

乳歯は下から生えてくる

伝えにより、 歯の痛みがとれるとの言 で服用すると口の中の熱や 境内の御神木の根を刻ん 多くの人々が

> 根を切り刻んで持ち帰った が新たに植樹されました。 ため御神木は枯れてしまい ました。平成十年、 御神木

乳歯を抜くことも多くなっ

たようです。

で、

歯科医院で麻酔をして

毎年三月の第一日曜日にお 祭りが行われ、

います。 のほか植木市などで賑 歯ブラシ供

妊婦さんとむし歯 (母子感染)

から、 b から、 さにも係わっているからで で赤ちゃんの乳歯は7週頃 育やむし歯菌の広まりやす や全身の健康に係わるだけ アは、妊婦さん自身の口腔 実は妊娠期の栄養や口腔ケ でなく、 では、 発育が始まります。 歯が問題なのでしょう? おかあさんのお腹の中 永久歯は4ヶ月頃か 妊娠中も出産後もバ 赤ちゃんの歯の発 なぜ妊婦さんの

下します。さらには「つわ すため、口腔の自浄性が低

や味覚の変化により、

の性状が変化し、 が変化します。 ンが増加し、

粘度が増

0) 菌をわざわざ赤ちゃんの口

らず、 ラシを選び下を向いて磨く がきしたり、 ~ 4 ヶ月) は食後にこだわ アが必要なのです。 具体的には、妊娠初期 体調のよい時に歯み 小さめの歯ブ

> に済ませておきましょう。 科治療はなるべく妊娠中期 起こしやすくなるため、 向けになると脳貧血発作を

けることが大切なのです ランスのよい食生活を心が スプーン、食器等の共用は、 こる感染症です。 歯菌が移ることによって起 もう一つ、むし歯は、 口移しや むし

お母さんの口腔内のむし歯 等の工夫や、 きない時は、ブクブクうが 吐反射が出にくく使いやす スはホルダー付きの方が嘔 しましょう。 いをしっかり行い、うがい (リンス)を使うように 歯みがきがで デンタルフロ

までわたる継続的な口腔ケ ら生まれてくる赤ちゃんに ないで下さい。 菌の広まりを防ぐ事を忘れ ケアが赤ちゃんへのむし歯 の。お母さんの十分な口腔 中へ運んでいるようなも 妊婦さんか

娠後期

8

10ヶ月) は

歯

な処置を受けて下さい。 めに歯科健診を受け、 ている時期といえます。

妊 仰

必要

早

言わ

れ、歯科治療には適し

~7ヶ月) は妊娠安定期と

いでしょう。

妊娠中期(5

操 健 体

れたとか、

自分で触ってい

たら抜けた、というように

洗顔後に・・・

くちびる・ほおなどの顔の筋肉を動かすことで、脳 にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経をめざめさ せて、表情を豊かにします

①~③をそれぞれ約10秒間行ったあと、 いっきに力をぬきリラックスします。これ を3回繰り返します。



- ▶はじめに充分息をすい
- ●くちびるを横にひき
- ●ほおをあげ
- っかり目を閉じる。



になりやすくなるのです。

境が悪化するため、 ケアが難しくなり、

むし歯 口腔環 食事回数が増えたり、

口腔



- ●口と目を おもいきり開ける。





- ●口をしっかり閉じて
- アップアップでほおを ふくらませ
- ●左右に口を動かす。