

令和3年
2021

歯の健康カレンダー



健康な体は丈夫な歯から

歯は私たちと共に生きています。
人が生活していく上で、
歯や口の中を清潔にしておくということは、
体の健康上とても大切なことです。
歯の健康は人々の暮らしを健やかに保つための、
基礎となるものです。虫歯や歯周病は、
ふだんの心がけ次第で防ぐことができます。
歯を無くしてから悔やむ前に、今からしっかりと大切に、
規則正しい生活を送るように心がけましょう。





定期健診で歯のトラブルを防ごう

歯の豆知識

定期健診で始める予防歯科

歯が痛くなってあわてて歯医者さんに駆け込み、さらに痛い思いをして歯を削る…。あなたは、こんなことを繰り返していませんか。日本ではまだ広く普及しているとはいえませんが、欧米では、痛くなる前に歯医者さんに行く「予防歯科」という考え方が常識です。

とはいえ、何も自覚症状がないときかけがつかめず、行きづらいくもしれません。そこで、ほとんどの歯医者さんで行っている歯科健診を利用します。年に2回以上受けるのが理想的なので、年の初めに一年の受診計画を立て、カレンダーに記入しておきましょう。



歯の豆知識

セルフケアを補うプロの目

①初回の虫歯を発見

虫歯は、歯の裏側や歯と歯の間など、直接見えない場所にもできます。プロの目でチェックして早期発見すれば、後の治療も容易です。

②歯周ポケットの測定

歯周病の進行と密接に関係する歯周ポケットの深さは、専門家でなければ正確に測れません。歯ぐきのチェックをしてもらいましょう。

③磨き残しのチェックと磨き方指導

どんなにきちんと磨いたつもりでも、磨き残しは避けられません。歯磨きの付きやすい場所や、正しい磨き方を教えてもらいましょう。



歯の健康は自分自身で守る。歯の健康を守る。歯の健康を守る。歯の健康を守る。

令和3年
2021

1

JANUARY

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 31	26	27	28	29	30



新年は歯の健診計画から

2

FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 節分の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28						



正しく噛んで、歯も心身も健康に

歯の豆知識

「噛む」を意識していますか

普段私たちは、噛むことをあまり意識していません。しかし、どのように噛むかは、何を食べるかと同じくらい重要なことです。

まず、噛むことで唾液の分泌が促され、口内の細菌を抑えて虫歯や歯周病から歯を守ってくれます。唾液はデンプンを分解して消化を助けるとともに、抗菌作用を発揮して口から侵入するさまざまな細菌の増殖も防ぎます。また、よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激されるので、少量でも満足感が得られます。さらに、噛むことで口の周りの筋肉が発達し、表情が豊かになるといわれています。



歯の豆知識

あなたの噛む力をチェック

高齢になると噛む力が衰え、それが全身の衰えにつながります。近年では、子どもや若者の間でも噛む力が衰えているといわれています。あなたの噛む力は十分でしょうか。

- ☐ 歯に痛みやぐらつきがない
- ☐ 上下の歯がしっかりと合っている
- ☐ 頬の筋肉がきちんと働いている
- ☐ 舌がよく動いて食べ物をのみ込める
- ☐ くちびるもしっかり閉じて噛んでいる
- ☐ 唾液が十分に分泌されている

もし、ひとつでも気になる項目があったら、いちど歯医者に相談しましょう。



噛む効果

図表の作成は株式会社エム・シー・エー。図表の作成は株式会社エム・シー・エー。図表の作成は株式会社エム・シー・エー。

令和3年
2021

3 MARCH

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 春分の日
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



噛む力が活力を生み出す

4 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 よい歯の日	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	



虫歯を撃退する正しい知識と習慣

歯の豆知識

日々の習慣が虫歯をつくる

虫歯の直接の原因は、口の中の虫歯菌が食べ物の糖分を分解して酸をつくり、その酸が歯を溶かすことです。糖分や、口の中で糖分に変化する炭水化物を食べない人はいないのに、どうして虫歯になる人とならない人がいるのでしょうか。その大きな要因が生活習慣です。食事で酸性化した口内をそのままにしておいたり、お菓子や甘い飲み物をだらだらと続けたりすると、歯はずっと酸に溶かされ続けます。このことを知れば、食後はきちんと歯を磨き、間食は甘いものを控えて酸度を保つことが、虫歯予防の基本であるとなります。



虫歯予防

歯の豆知識

フッ素で大切な歯を守ろう

虫歯菌はネバネバした物質を出して歯垢をつくり、歯にくっついて増殖するので、歯磨きだけでは防ぎきれないこともあります。そんなとき強い味方になるのが、フッ素です。フッ素は歯を溶けにくく丈夫にし、溶けかけた歯を修復するなどの効果があります。

最近の歯磨き剤にはフッ素が含まれてるものが多く、正しく使えば毎日の歯磨きでも効果が得られます。歯磨き後に長く口内にとどめるために、強くすすぎすぎないことが大切です。また、歯の弱い乳幼児などは、歯医者さんでフッ素を塗ってもらう方法もあります。



令和3年
2021

5 MAY

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29



知れば虫歯は怖くない！

6 JUNE

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 歯医者さんへ	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

祝日の場合はその日にとも、祝日の翌日（振替休日）にともすることとなります。

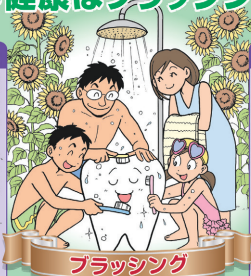


お口の健康はブラッシングで守る

歯の豆知識

歯磨きのいいこととイロイロ

虫歯予防に歯磨きが必要なのは当たり前ですが、本当の目的と効果を理解している人は意外に少ないようです。ブラッシングの最も大切な目的は、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目に付着しやすい歯垢の除去です。歯垢は虫歯菌や歯周病菌のすみかになりますので、正しいブラッシングで取り除く必要があります。また、歯ぐきをマッサージする磨き方をすれば、歯周病の予防にも役立ちます。さらに、高齢者などでは、歯磨きによって口内の細菌が減少することで、インフルエンザなどの感染症予防につながると期待されています。



ブラッシング

歯の豆知識

歯磨体操をご存知ですか？

大正時代から戦後にかけて、全国の学校を中心に「歯磨体操」が盛んに行われていました。ラジオ体操のように、整列した生徒が音楽に合わせて、いっせいに歯磨きを行うものです。歯磨き習慣が定着していなかった当時の日本で、歯科医師の団体が、啓蒙のためにアメリカから導入したのが起源のようです。昭和が終わる頃には歯磨き習慣の普及などで徐々に下火になりましたが、今日でも動画サイトなどで、様々な現代版の歯磨体操を見ることができます。子どもたちが、歯磨きに興味を持つきっかけになるかもしれません。



歯磨きの正しいやり方、歯と歯の間を磨く「歯間磨き」などもおまかせ。

令和3年
2021

7

JULY

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 海の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



歯磨きで健やかなお口に

8

AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8 歯医者の日	9	10	11 山の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



磨いて残そう! 大切な自分の歯

歯の豆知識

自分の歯をなるべく残そう

高齢になると、どうしても歯のトラブルが多くなります。そこで、「80歳でも20本以上の歯を保とう」というのが8020運動です。20本以上自分の歯があると、ほとんどのものを噛み砕いておいしく食べられるからです。

厚生労働省と日本歯科医師会が提唱して、平成元年から始まった8020運動は、ただ長生きするだけでなく、健康で満足度の高い人生を送るための取り組みです。自分の歯で噛むことは、全身の健康にも大きな影響があるといわれており、長寿社会を迎えた今日、年齢にかかわらず全国民が意識すべき課題です。

80才 20本



8020運動

歯の豆知識

歯の数を分けて知っていますか?

自分の歯の数を数えることはあまりないと思いますが、歯の種類や状態を意識するのは上手な歯磨きにつながり、自分の歯を守るために重要です。鏡を見ながら確認しましょう。正面の左右に2本ずつあるのが前歯です。前歯の横に1本ずつあるのが犬歯。前歯と犬歯は、ものを噛み切る役割を持っています。犬歯の奥には小さい奥歯(小臼歯)が2本ずつあり、その奥には奥歯(大臼歯)が2〜3本ずつあります。3本目は親知らずでない人も、ものを噛き、すりつぶす役割です。上下を合わせると、全部で28〜32本です。



図1 歯の分類と数(上顎・下顎) 図2 歯の分類と数(側面) 図3 歯の分類と数(背面)

令和3年
2021

9

SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 敬老の日	24	25
26	27	28	29	30		



目標は80歳で20本以上

10

OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 スポーツの日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



歯周病を正しく知ってしっかり予防

歯の豆知識

歯周病は歯ぐきの感染症

日本人が歯を失う原因の1位で、全身の健康にも悪い影響を与える歯周病は大変やっかいです。しかし、原因を正しく理解してしっかりケアすれば、防げない病気ではありません。歯周病は、歯を支えている歯ぐきや骨が、歯周病菌に感染して起こります。歯ぐきの軽い炎症から始まり、進行すると歯肉や骨が壊れて、最終的には歯が抜けてしまいます。歯ぐきが不十分だと、歯と歯ぐきの間の歯周ポケットと呼ばれるすき間に、汚れがたまります。そこに歯周病菌が住みついて、細菌のかたまりである歯垢（プラーク）を形成します。



歯の豆知識

歯周病を防ぐ正しい歯磨き

毎食後に歯を磨いているから大丈夫と思っていませんか。ただ歯磨きしているだけでは、歯周病を防ぎきれない場合もあります。正しい磨き方で、強い歯周病とたたきましょう。

○朝起きてすぐと、夜寝る前にしっかり寝ている間に歯周病菌が増殖しやすいので、起床後すぐに磨きましょう。また、時間のとりやすい夜に、しっかり歯垢を除去します。

○歯垢を取り除くブラッシングを歯周病菌の潜む歯垢が得意なのは、歯と歯ぐきの境目です。歯ブラシを45度くらいの角度で当て、細かく振動させて除去します。



令和3年
2021

11

NOVEMBER

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8 いい家の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 敬老の日	24	25	26	27
28	29	30				



今日から始める歯ぐきケア

12

DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

祝日の場合はその日により、曜日・曜日・曜日の順で変更することとなります。