

# 歯つらつ

2016年6月

243号

～発行所～  
 斎藤歯科診療所  
 由利本荘市美倉町 47-1  
フシノヨイハニ  
 0120-24-4182  
 FAX 0184-24-1440  
 www.saitoshika.net

～診療時間～  
 曜日:月曜日～土曜日  
 時間:午前 9:00～1:00  
 :午後 2:00～6:00

～休診日～  
 日曜・祝日  
 第2・4木曜日

休診日のお知らせ

今年も6月4日から10日まで、厚生労働省、文部科学省日本歯科医師会、日本学校歯科医学会等が主催する「歯と口の健康週間」が行われます。

この目的は「歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与すること」とされています。

生きる力を支える歯科口腔保険の推進、生涯を通じた8020運動の新たな展開、歯と口は国民が健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患の予防や歯と口の健

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

康を保持する取り組みを進める必要があることから、「生きる力を支える歯科口腔保険の推進」が今年度の重点目標のようです。



「健康も楽しい食事もいい歯から」が今年度の標語です。昨年度の標語は「おくりたい未来の自分にきれいな歯」でした。

歯と口の健康週間ですが、調べると昭和3年からで、世

界恐慌の頃からの歴史があるようです。

昭和3年から13年まで、日本歯科医師会は「64(むし)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していました。

昭和14年から16年まで「護歯日」、昭和17年に「健民ムシ歯予防運動」としていたそうです。

戦中戦後の中断の後、昭和24年、これを復活させる形で「口腔衛生週間」が制定されたのだそうです。

昭和27年に「口腔衛生強調運動」、昭和31年に再度「口腔衛生週間」に名称を変更し、昭和33年から平成24年まで、「歯の衛生週間」、そして昨年より「歯と口の健康週間」と

6月の休診日は右記の通りです。4日は午後から休診致します。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

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

いう名称になったそうです。

蛇足ですが、私の好きな標語は「御国を守れ歯を護れ(昭和9年)です。 — 今泉 —

ムシ歯は一度罹患したら、自然と治ることはありませんし、歯周病も同様です。

この週間に機に、早期発見・早期治療を行い、8020を達成できるよう、口の健康について見直してみましよう。

## ある日のスタッフ

今月は歯科衛生士の今泉恵です。

◆ ◆  
ここ数年、神社やお寺巡りをすることが私の楽しみになっていきます。

参拝するにあたってのマナーや御祭神などのことを予め勉強してから行くと、ひと味もふた味も違った参拝ができるような

気がします。

◆ ◆  
そして、参拝した記録を御朱印帳に残しておくことができるのも神社やお寺へ行くモチベーションになっていきます。その場所によってハンコも違えば、もちろん書く方も違いますので、とても良い思い出になります。

◆ ◆  
今一冊目の裏、三分の一まで埋まっていますので、これからまた色々な所へ足を運び、その土地にも触れながら参拝するこ

とができたらと思っています。



## 食育③思春期

前号に続き、食育についてライフステージ別にお話致します。シリーズ3は思春期です。

### ◎思春期の生活背景

- ・周囲の影響を受けながら、一人の大人としての自我を確立する時期
- ・第二次性徴期の出現から性成熟までの段階にあり、心身の著しい発達がみられる
- ・精神発達に伴い、第二反抗期の出現、仲間や集団での行動が増加する
- ・受験や部活動などによる多忙

やストレスで食生活が乱れやすい

思春期は12歳〜17歳頃です。この時期に起こる歯肉炎はホルモンの変動も一因と言われますが、直接的な原因は細菌性プラークの付着です。

受験や部活動で歯科医院への来院が滞り、小児期でブラッシングが定着していないと、歯肉炎やムシ歯発生のリスクが高くなります。食生活の要因としては、清涼



飲料水の摂取増加、自我の確立から自分で食の選択をする機会が増え、この年代が好む甘い物の選択などによるムシ歯になるリスクの増加があります。

口腔内のプラーク付着の染め出しによる視覚的指導を行うことが効果的なこともあります。

また、この時期は外見が気になる、コンプレックスを抱くなど、心がとても繊細になり情緒が不安定になりやすいです。大人の主張を押し通すだけでなく、相手を受け入れ理解することが大切です。

◎過剰摂取と不足しやすい栄養素  
外食は糖質と脂質に偏りがちで、

ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取が不足しやすいです。

◆ ◆  
スナック菓子、インスタント食品が容易に入手できる環境により、過剰なエネルギー摂取が体脂肪となり蓄積する単純性肥満が多くみられたり、逆に女性に多い痩せたいという願望から無理な食事制限による偏食がみられ、栄養バランスが崩れやすいです。

◆ ◆  
また、男女ともに鉄欠乏性貧血を起しやすいため、魚やほうれん草などの葉物野菜を摂ることがおすすめです。

◆ ◆  
ビタミン摂取には旬の野菜と果物、エネルギー摂取にはサンドイッチやおにぎりがおすすです。

◆ ◆  
これからの時期、熱中症対策として水分を摂りますが、スポーツ飲料は部活動など身体を動かす時だけにし、常飲しないように心がけましょう。

◆ ◆  
次号は成人期についてです。  
(デンタルハイジーン10月号参照)

