



主な内容

- 2……市職員採用候補者試験、結婚支援活動コーディネーター事業
- 3……ひまわり、かがやき催物、リバーナホール催物
- 4……伊賀地域二次救急実施病院、子ども子育てシンポジウム



歯科衛生士による歯みがき指導 (比奈知保育園)

始めよう！歯と口の健康づくり

歯と口腔(口の中)の健康づくりが、生活習慣病予防や介護予防などに重要な役割を果たすと言われてきました。市は、6月27日、「名張市歯と口腔の健康づくり推進条例」を施行し、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進します。

今号では、伊賀歯科医師会会長の村田省三さんと三重大学大学院地域看護学専攻の西脇理恵さんにお話を伺いましたので紹介します。

☎健康支援室 ☎63・6970

健康寿命と歯と口腔の健康

市では、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間とされる「健康寿命」の延伸に取り組んでいます。

健康で豊かな生活を送るための基本は食事をおいしく食べることです。そのために大切な役割を果たしているのが歯と口腔(口の中)の健康です。また歯と口腔の健康づくりが生活習慣病の予防や介護予防などにも、重要な役割を果たすと言われており、健康寿命の延伸や生活の質の向上に深く関わっています。

「歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定

こうした中、市では、6月27日に「名張市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定しました。条例には、市や歯科医療関係者の責任と義務を定めているほか、市民の皆さんの役割を示しています。

市民の皆さんの役割

- ▼歯と口腔の健康づくりに関する知識と理解を深める。
- ▼定期的に歯科検診や歯科医療を受ける。
- ▼適切な口腔清掃などにより歯科疾患を予防する。
- ▼自らの歯と口腔の健康づくりに積極的に取り組みましょう。

子どもの健やかな発達につなげたい 幼児の噛む力と生活の様子を調査



三重大学大学院 地域看護学専攻 西脇理恵さん(保健師)

誰もが「よく噛んで食べなさい」と言われた経験があるのではないのでしょうか。

よく噛むことは、だ液の分泌を増やし消化を助けたり、食事量が少なくても満足感が得られ肥満の予防につながったりします。

しかし、最近、早食いや丸のみのような食べ方をしている子どもが増えています。このような習慣は大人になってからの生活習慣につながるため、幼児期の「食べ方」が大切だと考えています。

そこで、本年度、市と共同で、市内の5歳児と保護者に協力をいただき、噛む力と子どもたちの生活の様子について調査をしています。その結果から食べ方における支援方法を検討し、子どもの健やかな発達につなげていきたいと思っています。

歯と口の健康を守るため、 歯科医療機関と上手な付き合いを

歯科の病気は、生涯にわたり全てのライフステージで起こり得る病気です。

しかし、同じ病気でも各年代によってその治療や予防の方法は変わります。伊賀歯科医師会では、一人ひとりに合った歯を守るためのアドバイスや支援をしています。歯や口の中の困りごとや不安などがあれば、かかりつけの歯科医師にお気軽にご相談ください。

病気になったら治療するといったサイクルでは、歯や口の健康を守れません。定期的な健診で、自分の口の中の状態を知ったり、日ごろ、正しく手入れできているかを確認したりすることが大切です。歯科医療機関と上手に付き合い、生涯おいしく食べることができる口づくりを目指しましょう。



(一社)伊賀歯科医師会 会長 村田省三さん