

「特集」
歯と口は、あなたの人生を支えます



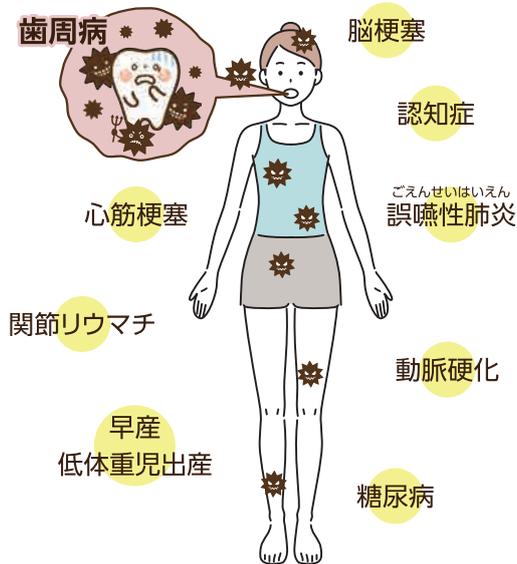
歯科医師がむし歯やかみ合わせを確認
【3歳児歯科健診(乳幼児健診)】

子どもから大人までお口の健康を守るためには
毎日の丁寧な歯磨きと、定期的な歯科健診が
大切です。

歯と口は、あなたの人生を支えます

歯も含めて、お口は生命の維持だけでなく、いきいきとした日々を過ごすために、大切な役割を担っています。人生100年時代、生涯お口も健康で！いつまでもおいしく食べ、快適な毎日を送りましょう。

●問い合わせ／保健課 保健指導係 内線5535



お口の身近な病気「歯周病」は自覚症状がないまま進行します。歯を支えるあごの骨が溶け、支えがなくなった歯は抜け落ちてしまいます。歯周病は細菌感染症で、放置すると全身に広がり、さまざまな病気のリスクが高まります。原因となる歯周病菌は、歯肉に炎症を起こし、毛細血管を壊します。そこから歯周病菌や炎症物質が血管内に侵入し、全身に散らばります。特に、糖尿病と歯周病は結び付きが強く、歯周病によって糖尿病が、糖尿病によって歯周病が悪化します。



▲歯周病が進行して抜け落ちそうな歯

注意！歯周病はお口だけの病気だと思っていないませんか！?

歯周病セルフチェック!

- 口臭が気になる
- 起床時、口の中がネバネバする
- 歯磨きのとき、血が出る
- 歯肉が赤く腫れてきた



指定医療機関一覧表

市HP 指定医療機関一覧表

受診の際は事前に、歯科医院（指定医療機関の中から選択）に電話予約をしてください。指定医療機関などの詳細は、市ウェブサイトをご確認ください。

詳細は **1D 92799**

★令和4年度中に40歳になる方 **健診費用 無料**

詳細は **1D 60112**

★国民健康保険加入者で、令和4年度中に20歳から64歳になる方 **健診費用 1000円**

歯科医院で健診を受け、お口の状態を知りましょう。

- ①丁寧な歯磨き
 - ②歯科健診
- 歯周病予防のポイント



赤ちゃんから むし歯予防・ 歯周病予防

● 予防は赤ちゃんから！

妊娠7週ごろから赤ちゃんには歯が
でき始めます。赤ちゃんの健康な
歯を育てるためには妊娠期のバラ
ンスの良い食生活が重要です。

歯磨きや歯科医院で母さんのお
口の環境を整え、栄養管理に気を配
ることが赤ちゃんの健康づくりにつ
ながります。

また、「妊娠すると歯がボロボロに
なる」とよくいわれますが、それは赤
ちゃんのためにカルシウムが不足す



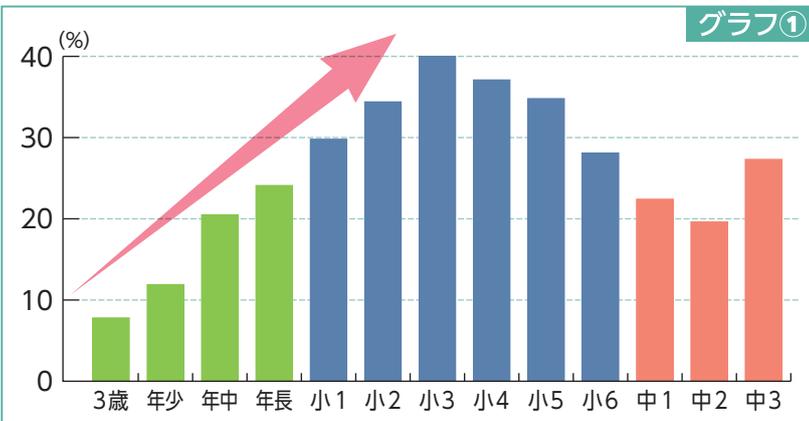
るのが原因ではありません。妊娠す
ると唾液の量が減り、口の中が酸性
に傾くため、むし歯がでやすくな
ります。また、つわりで歯磨きが困難
になったり、食の嗜好が変化したり、
女性ホルモンが急激に増えることで
歯肉炎になるなど、お口の環境は大
きく変化します。産前産後は慌ただ
しい時期ですが、十分な歯磨きを心
掛けましょう。

● 幼少期に身についた歯磨き・ 食習慣は一生もの

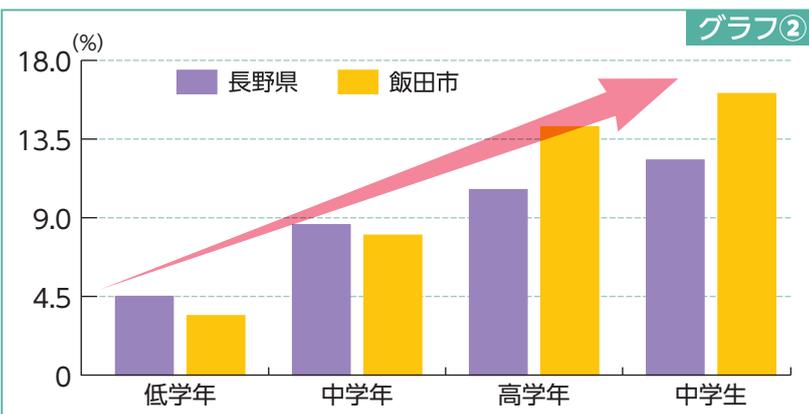
下のグラフ①から、むし歯は永久
歯に生え替わる時期に急増し、小学
3年生の4割のお子さんにむし歯が
あることがわかります。生え替わり
が完了する小学4年生ごろまでは、
お子さんが自分で歯磨きをした後、
保護者が「仕上げ磨き（歯磨きチェ
ック）」をし、十分な歯磨きと規則正し
い食生活を心掛けましょう。

● 小中学生の歯肉炎に注目！

左下のグラフ②から、小中学生の
歯肉炎は、年齢が上がるにつれ、増え
ていることがわかります。**歯肉炎は
歯周病の初期症状**です。将来重度の
歯周病にならないた
めに、子どものころ
から歯磨き習慣や
規則正しい食習慣
が大切です。



小中学生のむし歯の割合 (R3 学校歯科健診結果から [飯田市])



小中学生の歯肉炎の割合 (R2 長野県学校保健統計)

飯田市は長野県の
割合を上回っています…



ごとのお口の課題



18～64歳

歯の間のむし歯が増える

知覚過敏になりやすくなる



65歳以上

歯肉が下がり、唾液が減る
歯の根元のむし歯が増える

むし歯や歯周病で歯を失うことが増える／ブリッジや入れ歯の使用が増える



介護を必要とする方

歯磨きが困難になる



歯周病になりやすくなる

唾液の減少や歯磨き困難により、歯周病が進行する

より強い歯周病菌に感染し、歯周病が進行する



歯の本数が減る

オーラルフレイル(口腔機能の低下)症状が出る

(むせる・こぼす・口が渇く・滑舌が悪くなるなど)

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎が起きやすくなる、食べる・飲み込む機能と免疫力が低下する



※発症の時期や程度には個人差があります。

唇や舌をしっかりと使えていますか？



③ オーラルフレイルを予防しましょう！

日本は長寿国ですが、要介護や寝たきりの期間が長いといわれています。歯の本数が減り、口周りの機能が衰えると、要介護状態へのきっかけとなります。

40歳以上の1/4は既に口周りの筋力の衰えが始まっているといわれています。歯を失う方も40歳代で急激に増加します。

若いころから予防を心掛けましょう。

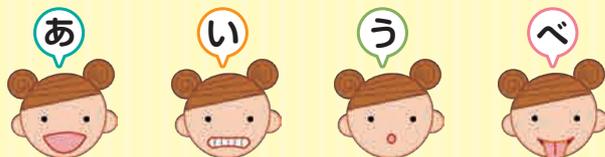
健康で長生きする秘訣は、よくかめる口、よく動く口、きれいな口で過ごすことです。



「あいうべ体操」で舌力アップ！

口の周りや舌の筋肉を鍛える体操です。舌を鍛えることで自然に口が閉じ、鼻呼吸になります。オーラルフレイル予防にもなります。

- 「あ～」普段より大きく口を開ける
 - 「い～」首に筋ができるくらい口を横に引っ張る
 - 「う～」口をしっかりと前に突き出す
 - 「べ～」舌をしっかりとのばす
- 1日30回、家族でチャレンジ！



(福岡市「未来クリニック」今井一彰先生考案)



ライフステージ



胎児期

0～5歳

6～17歳

歯

歯が作られる

乳歯が生える



乳歯から永久歯に生え変わる

むし歯になり始める

むし歯が増える



歯肉

母親は**歯肉炎**になりやすい



歯肉炎が増える

口の機能



口腔機能が発達する
(唇・舌・頬の動き)

上あごが成長する

下あごが成長する

授乳 → 離乳食 → 幼児食

食べる力・かむ力が強くなる



食べることは生きる基本!!

① 食べる力を育てましょう!

ヒトの口は、おっぱいを飲むための「吸う口」から、離乳食が始まるころから徐々に「食べる口」へと成長します。

乳幼児期は、体と共に唇や舌も成長します。スプーンやコップ飲みで唇を閉じ、すすり込む動きや、前歯でかじり取って食べることで一口の量を覚え、「しっかりかんで飲み込む」一連の動作を学びます。経験を重ね、口を育てることで、口唇閉鎖不全(②参照)、肥満や生活習慣病、オーラルフレイル(③参照)を防ぐことにつながります。

乳幼児期のころから「一生しっかりかんで食べることができる口」の土台を作りましょう!!

② 口唇閉鎖不全を予防しましょう!

マスクの下では、お口は閉じていますか?

日常的に口が開いていることを「**口唇閉鎖不全**(お口ポカン)」といいます。新潟大学などが全国規模で行った調査によると、学童期のお子さんの30%がお口ポカンだそうです。

お口ポカンは、むし歯や歯肉炎になりやすい、風邪をひきやすい、歯並びが悪くなりやすい、熟睡しにくい、姿勢が悪くなりやすいなどが心配されます。

口周りや舌の筋力を鍛え、姿勢をよくすることが、改善につながります。

(引用：新潟大学齊藤一誠准教授らの研究グループの発表)

環境文化都市づくり プラットフォームがキックオフ



「学び」から「実践」に移行する段階だと語り合う

飯田信用金庫、南信州地域振興局、市の三者が、SDGsを意識した持続可能なまちづくりを進める場「環境文化都市づくりプラットフォーム（仮称）」を立ち上げました。

6月29日、そのキックオフイベントがムトスぶらざで開催され、これからのまちづくりに関する茅野恒秀さん（信州大学准教授）の講演会や、参加者による意見交換会を行いました。

「私の考える飯田の未来の姿」を発表



地域おこし協力隊（南信濃地区） 森林資源で地域振興



「遠山郷の暮らしに魅力を感じた」と新任の布野さんは7月1日、同日付けで南信濃地区の地域おこし協力隊に着任した布野宏明さんに委嘱状を交付しました。布野さんは「地域の森林資源を生かした製品づくりに取り組みたい。」と抱負を語りました。

りんごんポスター表彰式 3年ぶりの開催に向け



丸山小5年の宇佐見陸さん（左から2人目）が最優秀賞を受賞。令和元年以来の開催となる「飯田りんごん（41回目）」のポスター図案は、市内の小学生を対象に募集し、103点の応募がありました。6月27日、最優秀賞1名と優秀賞3名を表彰しました。



信州大学新学部誘致 大学のあるまちづくりを

悲願成就を望む参加者が集まった会場

信州大学新学部誘致推進協議会は6月20日、飯田文化会館で総会を開催し、600名程が参加して、誘致推進に向けた取り組みを確認しました。

大学のあるまちづくりに関する会長プレゼンテーションの中で、佐藤会長（南信州広域連合長）は、「大学生、教職員が飯田下伊那で学んでみたい、住んでみたいと思えるようなまちづくりを進める必要がある。」と語り、参加者で共有しました。



地域一丸で取り組む決議文を確認

市長と語るまちづくり懇談会 地区ごとの課題を共有



企業誘致や農業支援などに関して意見交換(6月30日、龍江地区)



まちづくりの展望を共有(7月12日、橋南地区)

6月21日から9月30日にかけて、市内全20地区でまちづくり委員会と市の共催による懇談会を開催しています。それぞれの地区で地域課題に関する情報と意見を交換し、今後の施策に生かしていきます。

現代版 養生訓

検診や人間ドックを 定期的に受けましょう



糖尿病代謝内科
こばやし むつひろ
小林 睦博 医師

皆さん、検診を定期的に受けていますか？

検診を受けることでさまざまな病気を早期に見つけることができます。

早期に見えれば、早期に治療が始められ、悪化を防ぐことができ、痛い思いや苦しい思いをしないで済みます。金銭的にも、重症化してから治療を始めるよりも早期に治療を始めた方が費用は少なく済みます。病気によっては自覚症状なく進行してしまう病気もあります。そういう病気の場合は検査を受けないと早期に見えませんが、知らない間に病気が徐々に進行し、合併症が出てきて初めて気が付くと、早期に見えていなければ起こっていな

かったはずの合併症に悩まされることとなります。

糖尿病や腎臓の病気はまさにそういう病気です。糖尿病では、網膜症などの目の病気、ネフローゼ症候群などの腎臓の病気、足先の痺れなど神経の病気も起きます。腎臓の病気では、足がむくむ、食欲がないなどの症状が出るとそれはかなり進行した状態です。

これらは特定健診を受ければ早期に見えます。特定健診は、メタボ検診とも言われますが、メタボを改善すると動脈硬化疾患の予防になると証明されています。ぜひ受けて、体調管理に生かしてください。がん検診も受けましょう。がんも初期には自覚症状が

ないので、早期発見にはがん検診です。胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、肺がん検診を自治体が行っています。それ以外のがん、例えば膵臓がんが心配なら、腹部超音波検査を受ける必要があります。

人間ドックでは、これらの検査が一度に受けられるので、毎年、数年に1回は受けることをお勧めします。



飯田市立病院
〒395-8502 飯田市八幡町438
TEL.0265-21-1255

Vol.0019

市長室から

市長 佐藤 健

夢は正夢



先日、野球の「侍ジャパン」監督、栗山英樹さんが子どもたちの野球指導に来てくださいました。

ある市職員が前職（記者）を辞めるに当たりご挨拶に伺った際、「僕にできることがあったら何でも言ってみて。」とおっしゃった、普通だったら社交辞令であってもおかしくないその約束を誠実に守って、忙しいスケジュールを縫って遠路駆け付けてくださったのです。そのこと一つ取ってもお人柄が分かりませんが、お話ししているだけでも偉そうなところが少しも無く、やはり超一流という方は違うなと思

いました。指導中、盛んに「自分で考えて」「自分が一番しっくりするやり方を自分で見つけて」と強調しておられました。が、ちょっとした一言で子どもたちの動きが一変したのを目

の当たりにして、指導者としての力量に瞠目（どうもく）いたしました。

参加したすべての子どもにくださったサインに書かれていた言葉が「夢は正夢」。

飯田の子どもたちへメッセージを、とお願いしたところ、「人はどんなに失敗をしても、成功するまで頑張ることができません。夢は叶います。信じています。全力でいきましよう」「この素晴らしい自然のような純粋な思いがあれば、夢は叶います。ともに全力で走っていきましよう」と書いてくださいました。

栗山さんと夢のような時間を過ごした子どもたちが、自分の夢を正夢にすることを信じています。

※色紙の写真を市ウエブサイトに掲載しています。

LD 959997

Q 検索

学びの宝庫、飯田

～ 大学生からのメッセージ ～

No.91

まず地域を知り、 交流すること

東京農工大学1年

山口 叶絵さん (東京都小平市出身)

実習の2日間ありがとうございました。地方自治について飯田市の在り方を聞くだけでなく体感できたことで、公民館や地域づくりの活動に対する自分の考えが大きく変わりました。

私は、地方自治は不可能であり、公民館や住民の活動は生活から離れたところでどちらも勝手に行われているものだと考えていました。しかし、飯田市が住民自治に対する考え方と公民館の活動を自治の基礎においていることを知り、衝撃を受けました。特に、座光寺地区で歴史に学び地域をたずねる会の方の「自分たちの歴史は自分たちで持っておきたいのだ。」という言葉が印象に残っています。

地域づくりには自治体の仕組みそのものを変えなければならないと考えていましたが、今回の実習から、地域づくりには地域を知ることから始め、行政側からの働きかけだけでなく、人同士のつながりが必要であり、そのために交流があると考えが変わりました。



歴史に学び地域をたずねる会の方から学ぶ



先月の
岩崎弘和 さん(県)
からのリレー



今がんばっていること

牧内 秀子 さん (川路)

現在、不登校に悩む保護者の会を月2回開催しています。その中で、学校に行けない子どもたちは決してさぼっているのではないこと、不登校の子の保護者は孤独で孤立していることを多くの方に知ってもらいたいと感じています。

また、小中学校の子どもたちは学校に行けなければ不登校という立場ですが、価値観が多様化している現代社会、小中学校の子どもたちの学ぶ場として家庭、学校以外の第三の場があってもいいのではないのでしょうか。

その活動をしながら、不登校に悩む保護者の方たちと語り考え学び、子どもの居場所について模索中です。

毎月市民の皆さんに、

① 私の健康法 ② 感動したこと ③ 今がんばっていること ④ まちづくりへの提言
以上の項目から選んで語っていただき、次の方にバトンタッチする「リレートーク」です。次はあなたの番かも…



菅沼 侑生 さん
(旭ヶ丘中学校3年)

未来の可能性

僕は将来、自分のやりたいと思う仕事をしたいと思っています。正直、僕は将来の夢というものが確定していません。でも趣味や興味を持っていることはあります。例えば、料理や、絵を描いたり本を読んだりすることなどです。

関心のあることや好きなことに積極的に取り組むことで見聞を広げ、本当にやりたいと思えるようなことが見つければいいなと思っています。

それがいつか仕事になり、自分の人生を豊かにしたり、人を幸せにできたりしたら素敵だなと思います。