



特集

## 生涯にわたり おいしく食べるために

上手に歯みがきできるかな  
【殿岡保育園】

お口の健康を守るためには幼少期からのケアが大切です。歯科衛生士が保育園・学校などを訪問し、歯科指導を行っています。

# 生涯にわたり おいしく食べるために

～歯と口の健康を守る～

お口は生命の維持だけではなく、いきいきとした日々を過ごすためにも大きな役割を担っています。人生100年時代！いつまでもおいしく食べ、会話をし、心も体も快適な毎日を送るために歯と口の健康について考えてみませんか。

📞 問い合わせ／健康づくり推進室 内線5535



## お口の知識チェック!

あなたのお口は大丈夫？  
まずはあてはまる項目を  
今すぐチェック!!



- 赤ちゃんの歯みがきは、いつからスタート? → No.01
- 歯みがきが苦手でむし歯が心配 → No.01
- 痛くなければ歯医者さんに行かなくてよい? → No.02
- 歯をみがくと血が出る、口臭が気になる → No.02
- 歯周病が体の病気と関係するってホント? → No.03
- お口がポカンとあいているのが気になる → No.04
- 食べにくいのは年齢のせい? → No.04
- 災害時、歯みがきってどうするの? → No.05

### 飯田市の歯科健診助成

#### 歯っぴー歯科健診 (無料)

今年度20・30・40・50・60歳を迎える方

#### 妊婦歯科健診 (無料)

妊娠届を提出した方

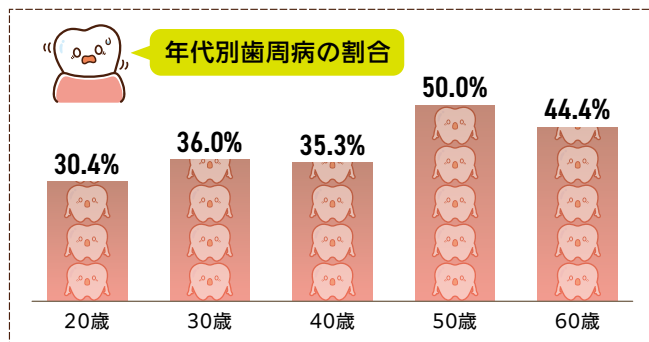
#### 国保歯科健診 (500円)

飯田市国保加入者で今年度20歳～74歳を迎える方

● 歯科健診は上記のいずれかを年度内1回に限り助成します。詳しくは市ウェブサイトをご確認ください。☎ 92799

20歳、30歳の約3割が歯周病!

若いころからの予防が大切です!



令和7年度 歯っぴー歯科健診の結果より

No.01


「歯みがきのポイント」

幼少期の生活習慣は一生を通じて健康なお口の土台となります。




こども編

1 歯が生える前から口周りを触ることで、楽しく触られることに慣れましょう。おもちゃや指をなめて、いろいろな感覚に慣れることはスムーズな離乳食や歯みがきにもつながります。

お口周りのマッサージ ▶ 

2 歯が生えてきたら歯みがきスタート。パパやママが楽しく歯をみがく姿を見せてあげましょう。機嫌のよい時間にみがき、仕上げみがきが終わったらにっこり笑顔で『ぎゅー』して見ましょう。


初めての歯みがき ▶ 



3 自分で歯みがきできたことを親子で喜びましょう。食べたらみがく習慣をつけましょう。

4 夜の仕上げみがきは念入りに。自分でしっかりみがける10～12歳頃まではサポートしてあげましょう。

5 歯科医院でのフッ化物塗布やフッ化物入り歯磨剤でむし歯の予防をしましょう。

むし歯予防の詳細 ▶ 

歯みがきのほかにも…

- ★甘い食べ物や飲み物をだらだらするのはやめましょう。
- ★バランスの良い食事をよくかんで食べましょう。だ液がしっかり出てむし歯の予防になります。
- ★予防のためにかかりつけ歯科医院を持ちましょう。




おとな編




1 みがく順序を決め、小刻みに動かして、みがき残しのないよう1本づつ丁寧にブラシを当てましょう。

2 歯ブラシだけではみがけない歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを使いましょう。

歯みがきの方法 ▶ 

3 歯ブラシは毛先が広がると歯垢がうまく落とせません。**1カ月を目安**に交換しましょう。

4 入れ歯は就寝前に外し、水を流しながらブラシを使い、こすり洗った後、洗浄剤につけて保管しましょう。

入れ歯のお手入れ方法 ▶ 

飯田市の取り組み

もぐ☆ぴか相談室 歯みがきクラス



お子さんの歯みがきに関する悩みを個別で相談できます。

詳細はこちら ▶ 

保育園・小学校歯科指導

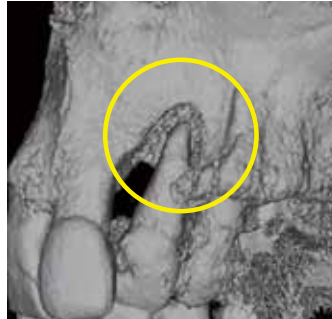
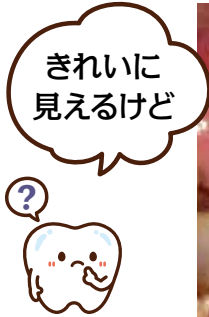
歯みがき指導やお口の健康についてお話しています。



## No.02

歯肉からの出血や口臭などの症状を伴う**歯周病**は  
歯を失う原因の**第1位**です。

**あまり痛みがなく、気づかないうちに進んでいます!!**



重度歯周病CT



歯周病ってどんな病気?

歯周病を予防するために!

**自分 + 歯科医院**

**セルフケア**

- 歯みがき
- 食生活改善
- 全身の健康維持

**プロケア**

- 定期健診
- 歯のクリーニング
- 歯みがき指導

**2つのケアが重要です**

なぜ?定期的にクリーニングするの?

セルフケアだけでは落とせない汚れをプロケアで落とすことで、歯周病菌の増殖を抑え健康な状態が保てます。



**症状なし**

お口の中がきれいでも菌のバランスが保たれている


**歯周病再発・悪化**

不潔な状態が続き、免疫力が下がり、歯肉から**出血**する

## No.03

**歯周病は体の病気にも影響が?**

~歯医者さんに聞いてみました~

**Q** 歯周病がどうして全身の病気と関係があるのですか? 

**A** 歯周病の主な原因は、歯の汚れ(歯垢・歯石)にある細菌が作り出す毒素によるものです。それらや歯肉の炎症による炎症性物質が、口の中だけでなく、歯周ポケットから歯肉の毛細血管を通して全身をめぐるためです。



飯田下伊那歯科医師会  
会長 牛木猛雄先生

**Q** どのような病気と関係があるのですか? 

**A** 糖尿病・動脈硬化・心臓病・脳梗塞・<sup>ごえん</sup>誤嚥性肺炎・肥満・認知症・早産・低体重児出産など、さまざまな疾患との関係が明らかになっています。特に糖尿病は、歯肉の炎症による炎症性物質がインスリンの働きを抑制し、血糖値が下がりにくくなります。また、歯肉の炎症を抑えることで血糖値の安定につながることも解明されています。歯周病は生活習慣病です。全身とのかかわりを知って日頃から歯と口のケアに努めましょう。





## ツアー・オブ・ジャパン2026 綿半 信州飯田ステージ



5月28日、国内外16チームの選手たちが、下久堅の山岳コースを駆け抜けました。飯田市出身の山田拓海選手も出場し、序盤は先頭集団の一員としてレースを引っ張りました。また、柿野沢区民センター付近では応援メッセージをコースに描くチョークイベントが行われ、子どもたちが選手にエールを送りました。

## 医療の力 発見フェスタ 飯田市立病院祭



手術体験



飯田風越高校華道部によるパフォーマンス

5月17日、交流を通して市立病院への理解を深め、健康への関心を高めてもらうことを目的に、15年ぶりに病院祭を開催しました。電気メスで鶏肉を切断する手術体験や火傷患者などに使用する「熱傷ベッド」体験、骨密度測定や手洗い体験など、普段できない体験を大人から子どもまで多くの人を楽しみました。

市公式SNSでも市内の出来事やイベントなどを配信しています。  
ぜひご覧ください。

QRを  
スキャン



Instagram

## 千代よこね田んぼ お田植え体験



千代小学校、千栄小学校、竜東中学校による合同お田植え体験会が5月18日に開催されました。こどもたちは、よこね田んぼ保全委員会の皆さんに植え方を教わりながら、1株ずつ丁寧に植えていました。

## 自分の生き方を考える ライフデザインセミナー



飯田高校での妊婦体験（5月19日）

市内5校の高校で開催しています。妊婦体験や赤ちゃん人形の抱っこ体験、男性育休取得者の話などを聞いて、高校生が、男女が共に尊重し合う生き方を考え、自分の将来を想像する機会となりました。

## 子育てつどいの広場が集結 いいだ子育て応援ひろば



飯田文化会館で開催（5月27日）

子育て支援などを行う市内の「子育てつどいの広場」事業者が集まり、各事業者の特色を生かした遊びや体験で楽しんでもらうと共に、「子育てつどいの広場」への理解を深める機会となりました。

## 飯田市学生レポーター いいレポ☆任命式



今年度のいいレポ☆メンバー

5月1日に任命式を開催し、飯田短期大学の学生3名を任命しました。学生が自身の感性で取材・体験した飯田の魅力を、Instagramなどで発信していきます。



# 現代版 養生訓

産婦人科  
池田 枝里 医師

赤ちゃんの誕生を分かち合い、家族の育児を支えるために

少子化が進む今、周産期医療に求められる役割も、時代とともに少しずつ変化してきています。これまで産科医療は、「母と子の安全を守ること」を第一に、多くの工夫と体制を積み重ねてきました。そして今、その先にある“出産後の暮らし”や“家族の育児”まで支える視点が、より大切になっています。

近年、育児は、母親だけが担うものではなく、家族みんなで協力し支える形へと変わりつつあります。

しかし現実には、病室の構造や設備の制約から、家族がゆっくり滞在し、赤ちゃんとの時間を共に過ごせる環境は限られています。出産後の数日間、母親だけが負担や不安を抱えながら過ごしている場面も少なくありません。

出産直後は、母親の心と身体が大きく変化する時期です。同時に、家族にとっては「赤ちゃんとの暮らし」が始まる大切な時間でもあります。抱っこ、授乳、夜の対応など、その一つ一つを家族で共有する経験は、退院後の安心や自信へとつながっていきます。

私たちは現在、「家族ケアルーム」の整備を目指しています。限られた入院期間の中で、家族が同じ空間で赤ちゃん向き合い、育児を共有し、安心して新しい生活をスタートできる環境をつくりたい、また退院後の産後ケアの充実をはかっていきたいと考えています。

この取り組みは、赤ちゃんの誕生という人生の大切な始まりを、家族みんなと地域で支えるための、新しい周産期医療への第一歩です。

現在、当院ではこの「家族ケアルーム」の実現のため、クラウドファンディングを行っております。新しい命を迎えるご家族が、安心してその始まりの時間を過ごせますよう、皆さまのお力をお貸しいただきましたら幸いです。詳細は掲載のQRコードからご確認いただけます。

地域の未来を育むこの取り組みに、温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。



飯田市立病院 〒395-8502 飯田市八幡町438 ☎0265(21)1255

Vol.62

## 馬と飯田の深い話

### 市長室から

市長 佐藤 健

今年<sup>うま</sup>は午年。何を今さら。いや、先日、来  
年4月開館予定の「ごんが歴史交流館」の  
展示内容の説明を受け、その後、「竜丘古墳  
まつり」にもお招きいただいて、飯田と馬との  
深い関係を改めて認識しましたので、今回  
はそれを書こうと。

畿内と東国を結ぶ内陸の大動脈「古東山  
道」が作られた今からおよそ1600年前の古  
墳時代、日本列島に大陸から馬が本格的に  
導入されたのとほぼ同じ時期に、飯田にも馬  
がもたらされました。当時のヤマト政権にと  
って、飯田は東へ進出するための前進基地で  
あり、交通の要衝として馬が政策的に配置さ  
れたと考えられています。竜丘付近を中心に  
数多く残る古墳の数や大きさから見て、その

当時、馬を飼育しヤマト政権に供給した有力  
者が飯田にいたことが伺われます。

奈良時代においても、東山道の要衝とし  
て、飯田は国家の交通事業を支える地で  
あったと考えられており、当時の伊那郡を統  
治した郡役所（伊那郡衙<sup>いなぐんが</sup>）が置かれました  
（その跡が「恒川官衙遺跡」です）。

江戸時代から明治頃までは、伊那街道、  
遠州街道、秋葉街道などが交わる飯田は、  
「中馬」という運送業の積み替え・荷分けの  
地として大いに発展しました。東海地方と信  
州の内陸部を結ぶ中馬流通網の中心地とし  
て栄え、それに伴い紙や元結などの手工業  
も発達し、商工業都市としての飯田が形作ら  
れたのでした。

# 市民の意識に関する基礎世論調査の 集計結果をお知らせします

◎問い合わせ／広報ブランド推進課 広報広聴係 内線2321

市政に対する満足度や定住意識などを把握し市政運営に生かすために、令和8年1月～2月に実施しました。回答にご協力くださった皆さん、ありがとうございました。集計結果の一部をお知らせします。

## ❖ 調査対象

市内在住の満20歳以上の2,000人  
(地区・男女・年齢を人口比率で調整した上で無作為抽出)

## ❖ 回収率

43.0% (2,000人中859人が回答)

## ❖ 年代別回収率

20歳代……20.8%	50歳代……39.8%
30歳代……29.2%	60歳代……56.7%
40歳代……36.4%	70歳以上…61.2%

★[ ]内は令和6年度、5年度の調査集計です。

### これからも飯田市に住み続けたいと 思いますか？

- ① そう思う＋どちらかと言えばそう思う  
**87.3%** [R6 85.9%] [R5 85.9%]
- ② どちらかと言えばそう思わない＋そう思わない  
**7.5%** [R6 8.6%] [R5 7.7%]

### 子育てしやすい環境(育児や保育)が 整備されていると思いますか？

- ① そう思う＋どちらかと言えばそう思う  
**63.9%** [R6 64.3%] [R5 64.5%]
- ② どちらかと言えばそう思わない＋そう思わない  
**30.9%** [R6 29.5%] [R5 26.7%]

### あなたの世帯では、地震等の災害に 備えて食料や飲料水を備蓄していますか？

- ① 食料または飲料水を備蓄している  
**79.2%** [R6 81.0%] [R5 74.2%]
- ② 備蓄していない  
**18.9%** [R6 16.2%] [R5 22.8%]

### 市民活動・地域活動への関わりや 参加をしていますか？

まちづくり、消防団、壮年団、女性団体、サークル、PTA、ボランティア、伝統文化活動、NPOなどに  
関わっている、参加している

**64.8%** [R6 64.4%] [R5 69.0%]

### 環境に関する学習会などに関わったり 参加をしていますか？

- ① 積極的に関わり、参加している＋関わっている、  
参加している  
**22.7%** [R6 20.1%] [R5 20.1%]
- ② 関わっていない  
**73.5%** [R6 77.3%] [R5 76.7%]

### 子どもを産みやすい環境 (医療、支援サービスの充実)が 整備されていると思いますか？

- ① そう思う＋どちらかと言えばそう思う  
**37.3%** [R6 36.3%] [R5 41.6%]
- ② どちらかと言えばそう思わない＋そう思わない  
**34.3%** [R6 32.6%] [R5 29.5%]

★詳細は、市ウェブサイトで公開。ID 505271 ★各自治振興センターにも結果報告書を設置します。