

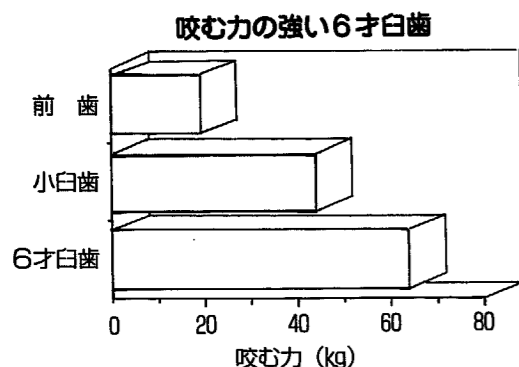
6歳臼歯を守ろう!

新潟大学歯学部予防歯科学講座

～日本一むし歯のない村をめざして～

よし ほん
葎原 明弘

<6才臼歯は永久歯列のかなめ>



6才臼歯は、永久歯の中で最大の大きさであり、この歯4本で咬む力は、全体の約60%を占めています。左の図は、成人男性における歯種別の咬む力を示しています。6才臼歯の咬む力は64kgにも達し、ほぼ体重と同じ力が発揮されるといわれています。

また、咀嚼能力においても6才臼歯の働きは重要で、6才臼歯がなくなると咀嚼能力は約半分に減少してしまうという報告があります。

<6才臼歯とむし歯の発生>

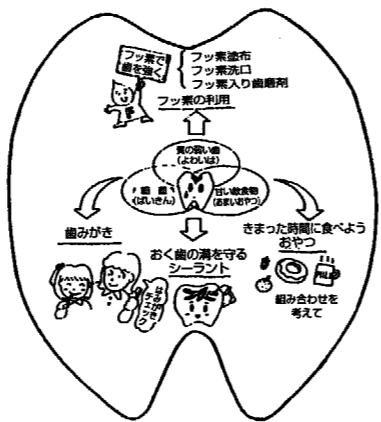
6才臼歯は永久歯の中で一番むし歯になりやすい歯です。新潟市の調査では、小学校全学年の平均で、全てのむし歯のうち約91%が6才臼歯のむし歯でした。6才臼歯のむし歯は就学前の時期から認められ、小学1年生から急激に増加します。6才臼歯は、早い子どもで4才半頃に生え始めます。生えはじめの歯は歯質が弱くむし歯になりやすいので特に注意が必要です。6才臼歯をむし歯から守るには、保育園・幼稚園から小学校低学年の時期のむし歯予防活動が非常に重要です。

<6才臼歯のむし歯予防>

右図に示したように、6才臼歯をむし歯から守るには大きく4つの方法をあげることができます。

- ①フッ素の利用、②シーラント、③歯磨きの励行、④おやつのおやつ適正摂取です。

特に、シーラントは歯の溝のむし歯を予防する方法として重要な役割を果たしています。シーラントは歯科医院で行う予防法です。とても簡単に処理でき、歯を削らないので痛くありません。岩室村では、学校および学校歯科医の協力のもと、むし歯になりやすい歯に対しシーラントが受けられるシステムができあがっています。子どもたちの将来にわたる歯の健康のために、ぜひこのシステムを利用して下さい。



4つの方法があります

骨まで愛して

～骨粗しょう症検診～

骨粗しょう症検診を実施します。
骨の成長は20歳頃でストップしその後横ばいで40歳頃から少しずつ骨量が減少します。個人差はありますが30歳を過ぎたら、一度は骨密度を測って自分の骨の健康状態をチェックしましょう。

- とき…5月17日(月) 午前10:00～11:30 午後1:00～3:30
- ところ…保健センター
- 対象…20歳～59歳の女性 ●料金…800円
- 申込方法…5月10日(月)までに福祉保健課へ(☎82-5714)。その際希望時間をお聞きします。



笠原 孝子 保健婦

自分の健康づくりのために、ちょっとした努力をしてみませんか。各地区の集会場を利用して、運動・食事・休養について、各個人の生活に合わせたアレコレを、ともに考えていきたいと思っております。新しい担当する地区もあります。地域の皆様、どうぞよろしくお願いたします。【担当地区】 金池・石瀬・樋曾・栄・橋本・原・津雲田・富岡・高橋・和納12区・和納三田

保健婦になり、はや20年目になりました。昨年から、介護保険係をしています。みなさんと接する中で教えてもらったこと、学んだことを大事に仕事していきたいと思えます。今年の秋から、要介護認定の申請受付が始まりますので、よろしくお願いたします。【介護保険担当】



石川 玲子 保健婦



小池 佳子 保健婦

岩室村の高齢化率は年々増加しており、平成10年には21.2%に達しました。この現状を見つめて、いかに老後を元気に楽しく過ごしていくか、その方法を住民の方々と一緒に考えながら、活動していきたいと思えます。今年からは担当地区が変わりますが、少しでも早く、各地区の特性をつかめるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。【担当地区】 岩室・南谷内・北野・夏井・鴻上・西船越・高畑・間瀬1区・2区・3区・4区・和納1区・2区・4区・9区

この春から保健婦として働くことになりました渡辺です。どうぞよろしくお願いたします。新人なので多くの人に会い、早く顔を覚えてもらいたいと思っております。健康相談会や各種行事を通してみなさんと触れ合い、一緒に岩室村の健康について考え、健康増進に努めていきたいと思えます。1年目でわからないことだらけですが、頼りになる先輩保健婦のもと、ただ今奮闘中です。ぜひ顔を見かけたら気軽に一言声をかけて下さい。【担当地区】 久保田・猿ヶ瀬・横曽根・西中・西長島・白鳥・新谷・油島・間瀬5区・6区・7区・和納3区・5区・6区・7区・8区・10区・11区



渡辺 砂織 保健婦



本間 菜穂子 栄養士

「たいていの人は、剣によるものよりも『食べ過ぎ、飲み過ぎ』によって殺される」これは、アメリカのオスラーというお医者さんの言葉です。「食」というものは、それくらい病気と密接な関係にあるということだと思えます。毎日の生活のなかで、食事に関する疑問はいろいろとあるのではないのでしょうか。そういった『こえ』にできるだけお応えしたいと思っております。