

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます

特集

大人のむし歯予防

むし歯は成人の9割が経験している歯の病気です。しかし、ちょっとした生活習慣の見直しや、予防を実践することで防げるものでもあります。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきだけでなく大切なポイントを知り、今日からむし歯予防を始めませんか。

問 健康増進課 ☎381・9059



6月15日(土)・16日(日)は、
浦安三社例大祭の開催に伴い、おさんぽバスは運休します

問 都市計画課 ☎712・6542

ID 1042592



伝統文化の継承



8年ぶりに浦安三社例大祭が開催されます。原則4年ごとに開催されていましたが、令和2年はコロナ禍で中止となりました。神輿渡御は100年前から始まったようで、漁師町だったころの浦安を今に伝える文化遺産であるといえます。



浦安お洒落保存会

浦安は江戸川の最下流、東京湾に面しているということから、高潮などの災害により何度も壊滅的な被害を受けていました。そのため、文化財や歴史的資料があまり残っていません。

国指定の文化財はありませんが、千葉県指定の文化財は、有形文化財が「宝城院庚申塔」「旧大塚家住宅」「三軒長屋」の3つ、有形民俗文化財が「船大工道具」、無形民俗文化財が「お洒落踊り」となっています。

有形文化財については、適切に保存していくことで後世に伝え残していきますが、無形文化財はその継承が大きな課題となっています。

お洒落踊りは、幕末から明治、大正期にかけて流行した手踊りで、昭和初期までは行事の際や漁に出られない日などに踊られていたものです。踊り手が競って着飾りお洒落して踊ったことから「お洒落踊り」と呼ばれるようになった

ようです。

第2次世界大戦後に一度は廃れかけましたが、昭和47(1972)年に保存会が結成され、踊りを今に伝えています。しかし、基本は口伝であることから、後継者の育成などが課題となっています。保存会では小学校などでの出前講座や郷土博物館での公開練習を行い、お洒落踊りの普及と後継者育成の活動をしており、少しずつではありますが、その成果も出てきています。

伝統文化は歴史的価値とともに、将来につながる貴重な財産です。一度失うと取り戻すことは容易ではありません。だからこそ、今を生きる私たちが後世に継承していかなければならないと考えます。

浦安市長 内田 悦嗣

歯をみがいてもむし歯になるのはなぜ？

口の中に食べ物・飲み物（茶・水以外）が入ると、細菌が糖を分解して酸を作り出し、その酸が歯を溶かします。歯みがきに加えて、食べ方に気をつけないとむし歯に進行します。

【むし歯の進行】



エナメル質だけが溶けた状態。自覚症状がなく気付かないことが多い。歯科医の判断で歯を削って治療（削らない場合もある）



歯の象牙質にむし歯が進行。冷たいものや甘いものがしみる



むし歯が神経（歯髄）に達して、激しく痛む。あごの中にもうみがたまることも

むし歯を防ぐ 2ステップ

生活習慣と歯みがきの見直しでむし歯を防ぎましょう。

たくさん噛んで、唾液を出す

唾液には洗浄・殺菌効果、歯の修復効果（再石灰化）があります。

口呼吸をしない

口呼吸をすると、口が乾いて唾液の効果が低下するため、鼻呼吸を心がけましょう。

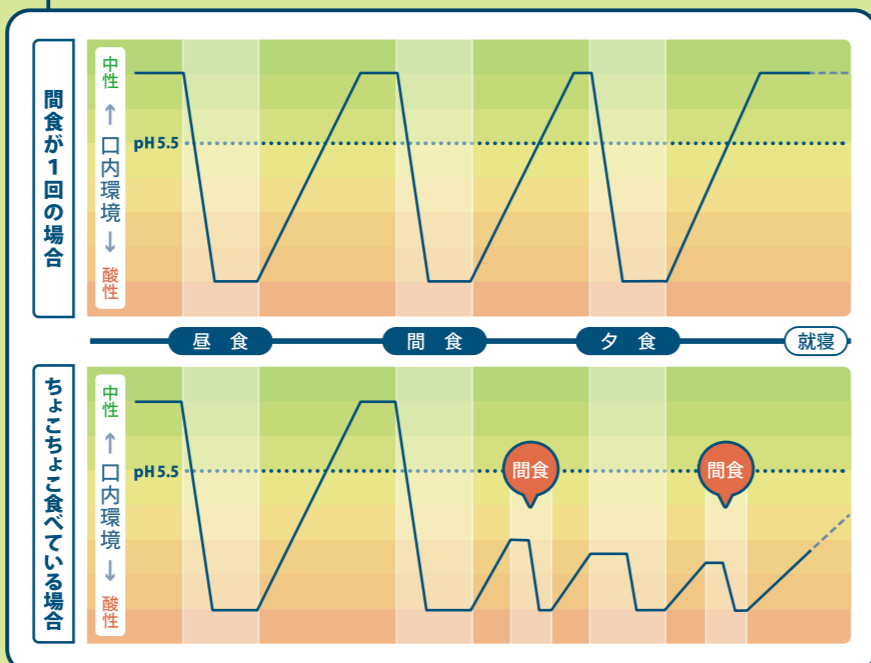
酸性の飲み物に気を付ける

炭酸飲料やお酢のドリンクのほか、酒類やスポーツドリンク、野菜ジュース、砂糖不使用のジュースも酸性なので歯が溶けます。pH5.5以下のものは、飲む回数を減らしましょう。



だらだら食べ・飲みをしない

食事や間食、ジュースなどをとると口の中が酸性へと傾きます。pH5.5以下（酸性）になると酸が歯を溶かし始めている（脱灰）状態です。口内が酸性から元に戻るには時間がかかります。



1. 食べ方や習慣を見直す

フッ素入りの歯みがき粉を使用する

フッ素（フッ化物）には歯のエナメル質の修復を促す効果があります。適した濃度や使用量は子どもと大人で異なりますが、大人の場合は濃度1400～1500ppmのものを歯ブラシ全体（1.5～2cm）程度使います。

毎食後に歯みがきをする

歯の表面に付いている白くてネバネバしているものは、プラーク（歯こう）という細菌の塊です。使った食器を毎回洗うように、歯も毎食後みがくとプラークが増える前に取り除くことができます。特に就寝中は唾液が減少するため、寝る前にはしっかりとみがきましょう。

歯ブラシは1カ月に1度交換

毛先が開いた歯ブラシではプラークが落ちづらくなります。「月が変わったら」など、交換のタイミングを決めて忘れないようにしましょう。

2. 歯みがきを工夫する

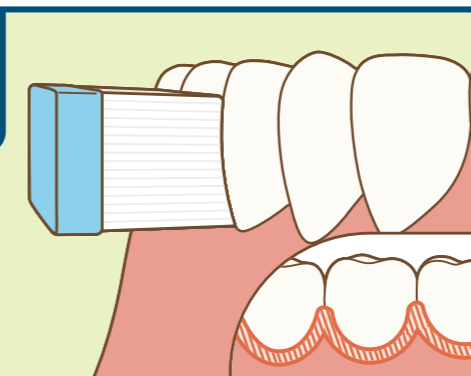
むし歯になりやすい部分とみがき方のポイント

部位ごとにみがき方のコツがあります。最初は鏡で歯ブラシが当たっていることを確認すると上手にできます。

まとめてみがくのではなく、歯を1本ずつみがくように意識してみましょう。

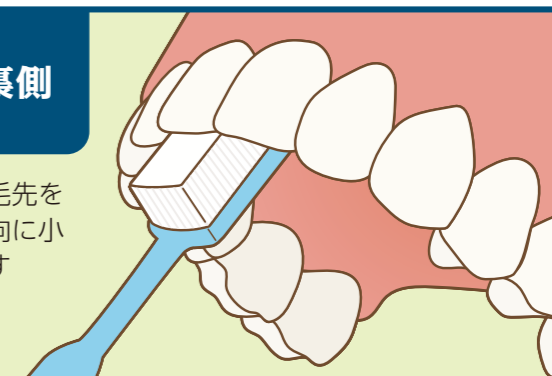
歯と歯肉の境目の汚れ

境目に直角に当て、小刻みに動かす。歯肉が下がっていたら歯の根元も念入りに



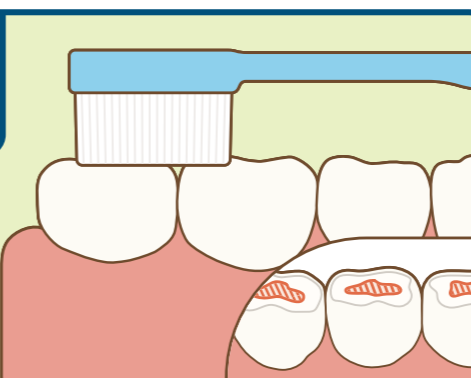
前歯の裏側

歯ブラシの毛先を当て、縦方向に小刻みに動かす



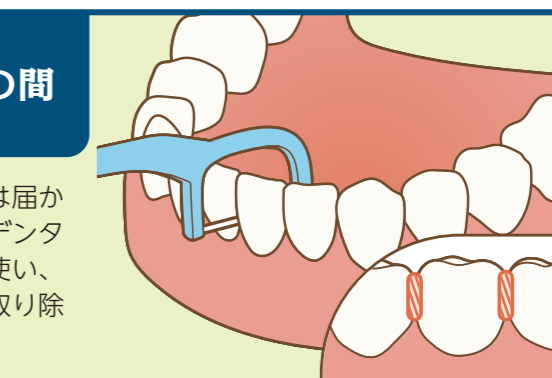
奥歯のかみ合わせの溝

特に詰め物がある歯には注意。歯ブラシを奥から前に動かしプラークをかき出す



歯と歯の間

歯ブラシでは届かないため、デンタルフロスを使い、プラークを取り除く



ながろみがきでしっかりみがこう

一日に1回は時間をかけて歯みがきをしましょう。お風呂に入りながら、テレビを見ながらなど、リラックスできることや楽しめることと組み合わせると続けられるのでおすすめです。

プラークをしっかり取るには、自分に合った歯ブラシを選ぶことが大切です。かかりつけの歯科医院に相談するとアドバイスがもらえます。



歯と息に自信 爽やか健口レッスン

自分の口の中の細菌の顕微鏡観察や、くせ・行動のチェックができます。歯科衛生士の個別アドバイスもありますので、むし歯・歯周病予防に活用してみませんか。

7月以降の開催予定は、市ホームページをご確認ください。

6月の開催日程

| | |
|-----|----------------------------|
| 時 | 6月20日(木)午前9時30分～(所要時間約15分) |
| 所 | 健康センター |
| 対 象 | 市内在住の中学生以上の方 |
| 問 | 健康増進課 ☎381・9059 |

ID 1001120