

補生堂歯科医院
渡部晴彦先生に聞く！

今、話題の“お口の健康”



補生堂歯科医院
わたなべ はるひこ
渡部 晴彦 院長

◎ハマっている食べ物
カカオ 80%以上配合の
チョコレート



健康増進課 健康支援係
うちやま ほなみ
内山 豊夏美 保健師

◎ハマっている食べ物
こんにやくゼリー

渡部先生が日々の健康のために心掛けていることは何ですか？



渡部 先生

私が元気と言えるのか分かりませんが、高齢者なりにまだ仕事をがんばっています。医食同源、身体の喜ぶものを身体に聞いてバランス良く食べるようにしています。あとは、体を動かすように心掛けてはいますが足りてはいないと思います。ストレスについてはできるだけ避けるようにしています。



内山 保健師

お口の健康について、今、渡部先生が町民の皆さんに伝えたいことは何ですか？



渡部 先生

虫歯・歯周病対策で大切なことは、甘い物の摂取に注意、フッ素で虫歯予防、しっかり歯磨き、早めの受診などです。また、唾液による自浄作用も大切ですが、コロナ禍でのマスク生活をはじめ、思春期や高齢期を迎えることなどにより、口の動きが抑制されて自浄作用が減ってしまうことが心配です。元気よく滑舌もハッキリさせることは、口の健康と機能についても必要かと思います。乳幼児期、学童期についても同じです。近頃は、口腔機能の低下（歯・口の衰え＝オーラル・フレイル）が健康寿命に影響すると言われていています。60代になったら、口腔をチェックして高齢期に備える必要があると思います。



内山 保健師

町では、1歳半～3歳半まで半年ごとの歯科検診とフッ素塗布の実施、こども園、小学校、中学校でのフッ化物洗口、30～65歳までの5歳ごとの歯周病健診に取り組んでいますので、ぜひ活用してください！



子育て支援センター
佐藤 実菜 保健師

※さすけねえ輪とは、「からだ」「こころ」「つながり」の健康づくりのことです。

すごいな！むし歯のない子



しゅん
橋本 瞬くん
（西林東）



みれい
田崎 未麗ちゃん
（芝草）



みお
神田 滯ちゃん
（9町内1）



みずは
鈴木 瑞葉ちゃん
（8町内）



きりゆう
渡部 桐生くん
（5町内）

1月20日、3歳児6人を対象に健康診査を行った結果、5人にむし歯がありませんでした。