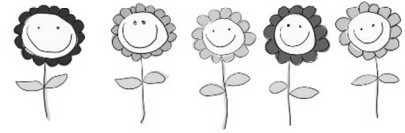


へるす さぼーと



歯と健康

歯と口の健康を保つことは、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。歯の状態は全身の健康に大きな影響を与えます。調査によると、歯が多い人は生活習慣病やがんになりにくいということも明らかにされています。

現状と対策

歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病です。特に歯周病は、40歳以上の約8割がかかっているといわれています。そのため国では、歯の健康を保つために、年齢に応じた虫歯・歯周病予防を推進して

ます。

国が推進している活動の一つに、8020（ハチマル・ニイマル）運動があります。研究では自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足することができると思われています。そのため、「80歳になっても20本以上歯を保とう」という目標が掲げられています。

楽しい食生活を続けていくためにも、若年者から高齢者まで全ての世代で健康な歯を保つことが推進されています。

歯周病と生活習慣病

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病とは、歯を支える組織が壊され、やがて歯が抜けてしまう病気です。

歯周病は、動脈硬化のリスクを高めるといわれます。歯周病菌やその毒素は血流に乗って心臓の血管にも侵入します。そこで血管の壁を傷つける等、様々なトラブルを引き起こし、動脈硬化を促進します。動脈硬化が進行すると心筋梗塞などの心臓病にもつながってしまいます。

また、歯周病は糖尿病にも深い関係があることが分かっています。

糖尿病になると体の抵抗力が落ちてしまい、歯周病になりやすくとされています。さらに、歯周病

による炎症が血糖値を上げやすくし、歯周病があると糖尿病になりやすいと考えられています。

つまり、歯周病と生活習慣病は切っても切り離せないのです。

歯周病を予防するには

丁寧な歯磨きは歯周病予防の基本です。歯ブラシの毛先を斜め45度の角度で、歯と歯茎の間に当てます。ブラシを小刻みに軽く動かして、歯垢をかき出します。歯ブラシの補助としてデンタルフロスや歯間ブラシを使うことも歯周病予防に有効です。

また、唾液は口の中を清潔に保つ効果があります。食事の際にはよく噛んで唾液をしっかりと分泌させることも大切です。よく噛むことは早食いの防止になり、肥満予防にもつながります。肥満や糖尿病等の生活習慣病の改善は、歯周病のリスクを減らすことができます。

しかし、自分で気をつけていても、知らない内に歯垢がたまり、歯周病になってしまうこともあります。

ます。そのため、3〜6か月に1回、歯科検診を受けることが推奨されています。歯周病はある程度進行してしまうと治療が困難になってしまうため、早期発見と早期治療が大切です。

歯と口の健康習慣

6月4日から10日までは歯と口の健康習慣で、毎年、歯と口の健康について普及啓発が行われています。元々は日本歯科医師会が「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していたことが始まりです。この機会に、歯科医院への受診や自分の歯磨き方法を振り返ってみるのはいかがでしょうか。

健康福祉課保健グループ

