

保健師・栄養士からの

へるすーと さぼーと

No.74



◆6月4日〜10日は

歯と口の健康週間

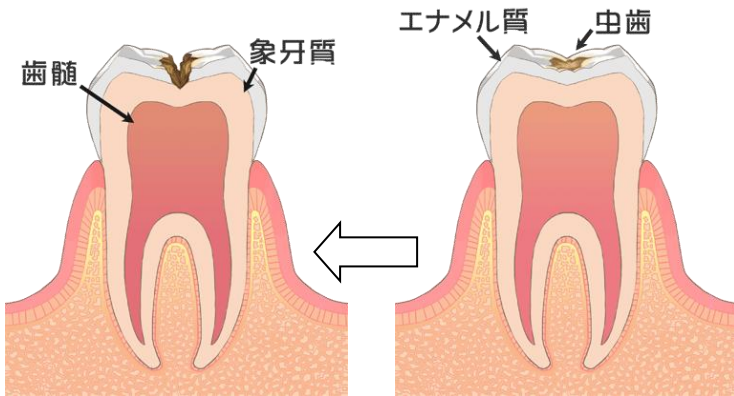
歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患の適切な習慣の定着を図り、早期発見・早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的に、歯と口の健康週間があります。

今年度の重点目標は、「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」を生涯を通じた8020運動の新たな展開です。歯と口の健康は、全身の健康に影響します。歯と口の健康は国民が健康に生きていく力を支えるものです。

◆むし歯とは

むし歯とは、「歯垢（プラーク）

の中の細菌と糖質（でんぷん質）とによって作られる酸によって歯の表層のエナメル質が溶かされること」です。これが進行するとエナメル質が崩壊して、エナメル質の下層にある象牙質に感染（細菌が侵入）して象牙質も溶け出し、崩壊します。この時点で歯に穴があきます。



◆歯周病とは？

歯周病とは、歯肉（歯ぐき）の炎症（歯周炎）のことです。症状が進むと歯を失う原因となることもありま。

歯と歯ぐきの境目で、磨き残された歯垢の細菌が歯茎に炎症を起こします。すると歯と歯ぐきの接着が剥がれて隙間（歯周ポケット）ができます。そして、歯周ポケットの歯茎の上皮が剥がれ、潰瘍とよばれる傷が出来ます。いったん潰瘍ができると出血は止まりません。歯周病菌は血液中の鉄分と良質なたんぱく質を摂取して、一気に増殖するため、歯周炎はどんどん進行してしまいます。歯を磨くときに出血する方は、歯科医院に行く必要があります。

◆最近の歯科治療

従来の「むし歯によってできた穴（う窩）や歯の欠損部に詰め物や被せものをして修復する治療」から、「むし歯にさせない治療」へ基本路線を変更してきています。つまり、歯科医院がむし歯や歯周

病予防の味方になってくれます。また、初期のむし歯は、慎重に検査や診断をして、できるだけ「削らない」治療をするようになってきています。

◆定期的な歯科受診が重要

自分ではしつかりと歯をみがないつもりでも、ちゃんとみがけている人はわずかです。歯磨き剤にも十分な殺菌作用がありません。定期的な専門家のケアが歯と口の健康には必要です。スウェーデンでは90%以上、アメリカでは約80%が定期的に歯科医院を受診していますが、日本では3〜4割程度です。人生の終わりまでおいしく食べられるように、専門家の手を借りてみませんか？



健康福祉課 保健グループ