



◆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・早期治療など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」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。

◆歯周病とは？

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病は歯ぐきなど歯を支える歯周組織に炎症が起こり破壊されていく病気です。原因は歯垢（プラーク）の中に潜んでいる歯周病菌です。歯周病菌はきちんとケアをしていないと増え、やがて歯周組織に炎症を起こします。重症化すると歯ぐきや歯を支える骨が破壊され、さらに進行すると歯が抜け落ちてしまいます。

次のような症状がある場合は歯周病の可能性があります。早めに歯科医院などを受診しましょう。

- ・歯ぐきがむずがゆい
- ・歯磨きやフロス使用で出血する
- ・口の中がネバネバする
- ・歯がしみる
- ・グラグラする歯がある

◆むし歯とは？

歯を失う原因の第二位がむし歯です。むし歯は歯垢の中の細菌と糖質（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てしまう病気です。

進行するとエナメル質が崩壊し

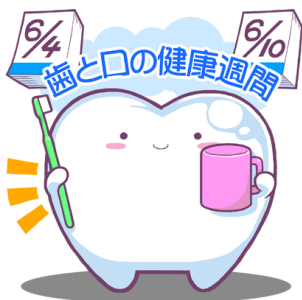
て、エナメル質の下層にある象牙質に感染（細菌が侵入）して象牙質も溶け出し、崩壊します。この時点で歯に穴があきます。

近年、ブラッシング指導や啓発活動の結果、むし歯を持つ子どもの数は減ってきていますが、その一方で成人になると9割以上の人がむし歯を経験しています。

◆歯と口の健康は

全身の健康にも関係

歯で「噛む」ことは全身を活性化させ、栄養・食生活の充実や脳の発達、体力向上、がんの予防、肥満の予防、コミュニケーション機能の維持など、様々な効果があると明らかになっています。また歯周病は生活習慣病とも関係があることがわかってきています。むし歯は「食」に関する生活習慣病と考えられています。歯と口の健康を維持することは生活習慣病の予防にもつながります。



◆予防には適切な歯磨きと

定期的な歯科受診が重要

歯周病もむし歯も歯垢が主な原因の一つです。適切な歯磨き習慣をつけ、歯垢を取り除くことが予防の第一歩になります。しかし、自分ではしっかりと歯をみがいているつもりでも、きちんとみがけている人はわずかです。歯と歯ぐきの間の歯垢については、約8割の人が磨き残しが多いというデータもあります。歯と歯ぐきの間や歯が重なって生えている（そう生）ところ、歯と歯の間はとくに歯垢が残りやすい部分です。デンタルフロスや歯間ブラシなど自身の歯の状況に合わせたアイテムを使うことが大切です。自分にあったケアの仕方を歯科医院などで専門家に聞いてみましょう。

症状が出てから歯科医院に行くのではなく、定期的に受診し健診や専門家のケアを受けることが歯と口の健康には必要です。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？