

歯と口の健康週間

～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

6月4日から10日は、「6(む)4(し)」にちなんで、歯と口の健康週間として口の健康について振り返る一週間です。

正しい知識を広め、健康な口腔習慣を身につけること、早期に歯科疾患を見つけて治療することで、歯の寿命をのばし、全体の健康状態を良くすることを目的としています。

今回は、定期的に歯科健診を受けることの大切さや、口腔環境の悪化が身体へ及ぼす影響について、ハート歯科の秀誠司先生にお話を伺いました。

■問合せ 保健福祉課健康推進係 (ゆとろ内・☎23-4044)

歯の数は人生の財産

乳歯の価値は永久歯と同等

乳歯は虫歯になりやすく、進行も速いです。乳歯は単なる一時的な歯ではなく、永久歯の発育にも大きく影響します。いずれ抜けるからと治療をしないと痛い目をみます。

小学校に入る前後には、永久歯である「6歳臼歯」が生え始めます。「6歳臼歯」は、柔らかく溝が深いため、虫歯になりやすいです。乳歯と永久歯が混在する混合歯列期は、虫歯になりやすく、乳歯にできた虫歯が永久歯にうつることもよくあります。

また、中学校に入る前後には、「12歳臼歯」が生え始めます。「12歳臼歯」は、出てきた段階では根っこが未完成です。成長しきる前に虫歯になり、神経まで達してしまうと、その歯は長持ちしません。一生使う永久歯を子どものうちに悪くしてしまうと、ハンデを背負って大人になってしまいます。

乳幼児であれば4カ月に1回、小中学生であれば半年に1回は健診を受けるようにしましょう。

30歳過ぎからは歯周病に注意

30歳を過ぎると、歯周病のリスクが高まります。歯周病の初期症状は、痛みを伴わないため気づきにくいですが、進行すると歯を支える骨が溶け、歯が抜けてしまうこともあります。歯周病が進んでいる方から、1日3回きちんと歯磨きをしているのにどうしてですかと聞かれることが多いのですが、上手く歯磨きができていないのが原因です。歯科医院で、正しい歯磨きの指導を受けましょう。

また、妊娠中に歯周病になると早産しやすくなると言われています。妊娠後期になると治療ができなくなるので、安定期に入ったら早めに歯科健診を受け、必要であれば治療を受けておくことが重要です。

抜けたままの一本が命取りに

60歳を超えると、歯が抜けてなくなる方が増えてきます。1本抜けただけであれば、噛むことは

できるのですが、抜けた歯の周りが崩れていきますし、噛み方が偏って口や姿勢が曲がるなど、様々な箇所の問題が生じます。

また、80歳を超えてから入れ歯を使おうとしても、口の中が適応できず、結局使えないというケースもよく見られます。入れ歯はなるべく若く健康なうちに慣れる必要があります。

さらに、要介護状態の高齢者に関する研究では、歯の数が10本未満の人は20本以上の人よりも15倍の介護リスクがあるとも言われていますので、歯の数を減らさないように予防することが大切です。1～2本の歯の欠損であれば、ブリッジで直すこともできますので、歯が抜けてしまったら、早めに受診するようにしてください。



日々のケアは、歯ブラシだけではなく、歯間ブラシやフロスなどの補助清掃用具も併用すると効果的です。

トラブルが起きる前に健診を！

歯科医院というと虫歯の治療へ行く所と考えている方が多いと思いますが、口内環境全体をケアする所です。歯科医院は、歯が痛くなってから受診するのではなく、歯が痛くならないように、口内環境にトラブルが起きないようにするために行く所だと思って欲しいです。

歯周病は、歯の健康のみならず、全身の健康に影響を及ぼし、他の病気を引き起こす可能性があります。

まず、認知症は健康な人に比べて発症リスクが3倍になり、認知症になった後も進行しやすいことが明らかになっています。

次に、口の中の菌が肺に入ると肺炎を発症することがあります。高齢になると肺炎は命に関わる場合がありますので、注意が必要です。

それから、歯周病は糖尿病のリスクも高めます。歯周病があると糖尿病になりやすく、その逆もまた同様です。

さらに、動脈硬化についても注意が必要です。血管内に入った菌は、血管の内壁を傷つけ、血液の塊がたまりやすくなった血管が詰まることで、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。

加えて、歯周病はがんになる危険性も高めます。例えば大腸がんは、口の中の歯周病菌が腸まで到達し、腸の粘膜を傷つけることで発症しやすくなると考えられています。がんを摘出した際に、歯周病の菌が見つかることがよくあるようです。

このように、口内環境のトラブルは様々な悪影響を及ぼします。幼いうちから歯科健診を受ける習慣をつけておくと、生涯丈夫な歯で過ごすことができ、ひいては健康な生活に繋がります。定期的に歯科医院で健診を受け、健康寿命をのばしましょう。



ハート歯科 ^{ひで} 秀 誠司先生

歯周病で高まる疾患リスク

中度から重度の歯周病は様々な疾患のリスクを高めます。

疾患名	発病倍率
肺がん	1.36倍
腎臓がん	1.49倍
膵臓がん	1.54倍
血液がん	1.30倍
脳卒中	2倍
慢性呼吸器疾患(肺炎など)	2~5倍
冠動脈疾患(心筋梗塞など)	2倍
低体重児早産	4~7倍
糖尿病	2~4倍

町で受けられる健診

当別町では、1歳から就学前までの幼児を対象とした「歯科健診・フッ素塗布事業」を実施しています。

また、令和6年度からの新規事業として、「妊婦歯科健康診査」、「成人歯科健康診査」、「後期高齢者歯科健康診査」を開始します。

対象者等、事業の詳細は、ホームページおよび広報とうべつ7月号でお知らせする予定です。

積極的に健診を受けましょう。



乳幼児の健診