

ほけんだより 6月

令和4年6月
保健室

6月4日~10日は
歯と口の健康週間
歯科検診の結果は
どうでしたか？

むし歯や歯肉炎、歯石などで受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。ひどくならないうちに治療を始められれば、痛みも少なく、早く治ります。「検診を受けたら終わり」ではなく、治療までしっかり行いましょう。

全国民が生涯通じて歯科健診、「骨太の方針」で検討

…健康寿命を延ばし医療費抑制

骨太の方針の原案には、すべての国民が生涯を通じて歯科健診を受ける「国民皆歯科健診」の導入に向けた検討が盛り込まれた。国民が高齢になっても多くの歯を残し、健康寿命を延ばすことで、医療費の抑制を目指す。

中高年になると歯周病になり、歯を失うリスクが高まる。歯周病を放置すれば、心臓病や糖尿病に影響するなど、全身の病気との関連が指摘されている。

しかし、現在、歯科健診が義務付けられているのは、1歳半と3歳、小中高生のほか、塩酸などの化学物質を扱う労働者などに限られている。

そこで、政府は、虫歯だけでなく歯周病の早期発見で様々な病気を予防することを目指し、歯科健診の対象の拡大や、歯周病を判定する簡易な検査法の導入なども検討する。

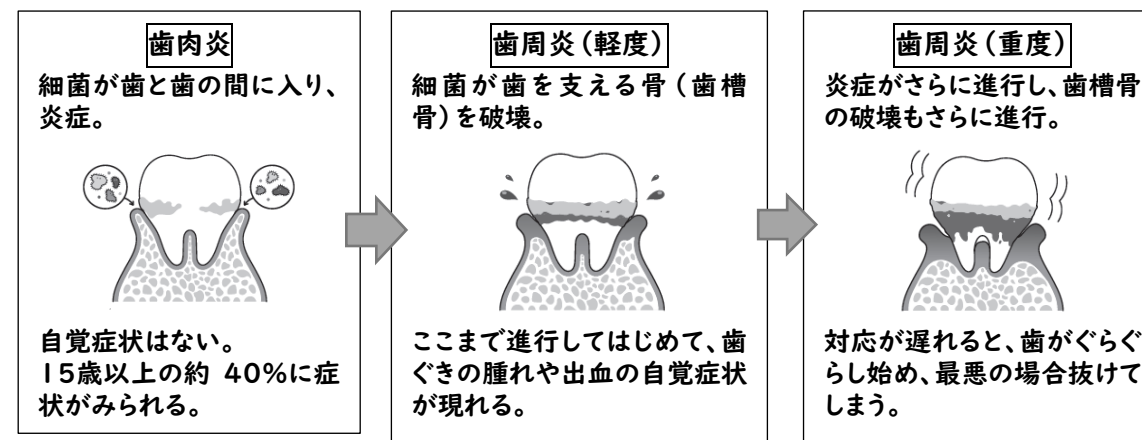
読売新聞オンライン R4.5.31



歯周病は口の中だけの病気ではありません。全身の病気と深い関わりがあり、なかでも注目されているのが歯周病と「メタボリックシンドローム」の関係です。

近年のさまざまな研究から、(1)歯周病によって噛む機能が低下すると肥満になりやすい、(2)歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる、(3)逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすい、などメタボリックシンドロームと歯周病は、影響し合いながら、互いを悪化させることがわかってきています。

ほかにも、心筋梗塞、脳卒中、低体重児出産・早産、誤飲性肺炎などの疾患との関連性が指摘されています。



すべての基本は歯みがき!正しく磨けていますか?

歯垢(汚れ)は歯にべとべとと粘りついているため、歯の面に歯ブラシがしっかり当たり、10回程磨かないと落ちないそうです。そのため全ての歯垢を落とすのに、歯ブラシやデンタルフロスを使い、15分程かけて落とすのが理想です。



歯と歯の間は最も虫歯になりやすい場所にもかかわらず歯ブラシが届きません。デンタルフロスを使って食べかすや歯垢をとりましょう。日本でのデンタルフロスの使用率はたったの20%、歯科先進国のスウェーデンの50%以上と比べると半分以下です。

- ① デンタルフロスを左右の指に巻きつける。
- ② 歯と歯の間にゆっくりと入れる。
- ③ 上下に2~3回やさしくこする。

自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するためには、年1~2回、歯科医や歯科衛生士による専門クリーニングが必要です。かかりつけの歯科医をもち、定期的にケアを受けましょう。

