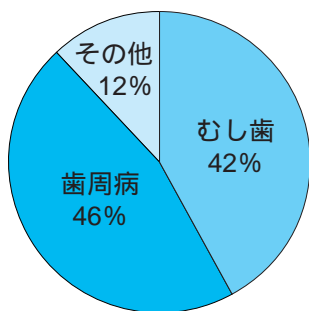




## 口のケアと健康づくり

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

▽図1. 歯を失う原因



日本人の3大死因となっているがん、心疾患、脳血管疾患は毎日の食事や睡眠、運動不足などの生活習慣の積み重ねによって起こる生活習慣病です。その病気の発症に影響を与えているのが歯の健康です。

歯を失う原因の第1位は歯周病で、第2位が虫歯(う蝕)で約9割近くを占めています(図1参照)。そしていずれの疾患も歯磨き、食事、喫煙など生活習慣が大きく影響しています。歯周病は生活習慣病のリスクを高める因子の一つで、年齢が高くなるほど注意が必要です。

人間の歯は通常28本ですが、歯が減ってくると噛む力が弱り食べられるものが限られ、栄養バランスを崩し生活習慣病をさらに発症しやすくなつたり、

老後の生活にも大きく関わっていきます。歯は高齢者の問題、「お口の問題」と片付けるのではなく、若い世代から口のケアに目を向けていきましょう。

### 歯周病にかかる割合が増加

40歳を過ぎると歯肉炎や歯周病にかかる人の割合が80%と高くなります。

歯周病は自覚症状が少なくゆっくり進むため、歯がぐらつく、歯ぐきが腫れて痛むなどの状態になって初めて受診という場合が多いのが現状です。

歯周病の初期の段階である歯肉炎は、早い人で10代後半から始まると言われ、その後10から20年かけて進み、丁度40歳代以降に増える現象があります。

### 年に一度は健診を(早期発見をしましょう)

歯周病は、むし歯の治療の際に見つかることもあります。初期の段階では変化が僅かなため見つけにくいのです。

歯ぐきの状態を検査してもらうことが確実です。ほとんどの歯医者さんで受けることが出来ますので相談・受診することを勧めたいと思います。

初期の段階の歯肉炎では丁寧なブラッシングを2・3ヵ月すると改善していきます。また、軽度で歯のぐらつきや歯槽骨の溶け具合が少ない場合は、歯医者さんで歯石を除去しブラッシングをすることで、半年程度で改善すると言われています。

症状が進むと外科手術となる場合もありますが、限られた医療機関でしか受けられず、治療期間や治療代など負担が大きくなりますので、早期発見と早期治療が重要です。

### 動脈硬化や心筋梗塞などの発祥に影響します

歯ぐきの炎症により細菌が侵入し潰瘍をつくり、歯周病菌は潰瘍の組織から血管の中まで入ってしまう可能性があります。血管内に進入した歯周病菌は全身をめぐり、心内膜炎(心臓病)やいろいろな血栓症や動脈硬化を起こす

のではないかとわれています。これらは死亡した方の心臓や血管の中から歯周病菌が検出されたという研究報告から、歯だけの問題ではないと考えられてきています。

### 歯周病の予防・ケアには生活習慣の改善が第一

#### 改善のポイント

・歯医者さんで歯みがき指導を受け、丁寧にブラッシングをする

・食事は、砂糖の多いものは控え、柔らかいものではなく繊維質の豊富な食材を多くとる

・タバコは免疫力を低下させ、歯周病を起こしやすくしたり治りを悪くするので、禁煙する

・ストレスも免疫力を低下させることから、睡眠を十分にとりストレスを解消する

年齢と共に増加傾向にある歯周病ですが、歯だけではなく、全身の疾患の危険性を少しでも減らすために、日頃のケアを念入りにするといった心がけをしていきましょう。