第３５７号　２０２２／７／１

アイティけんぽ健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

今月のテーマ

『一生自分の「歯」を使うために』

歯を失う原因は、虫歯と歯周病が多くを占めています。特に歯周病は、成人の約 8 割がかかっているといわれ、歯を失う原因のトップにもなっています。また、歯周病菌は口の中だけでなく、糖尿病をはじめとする生活習慣病にも大きな影響を与えることが分かっています。一生自分の歯で食事ができるように、歯を大切にケアしていきましょう。

「自分の歯で食べる」は当たり前ではない

若いうちは当たり前のように自分の歯で食事を楽しむことができても、多くの人は年齢を重ねるうちに虫歯や歯周病で歯を失ってしまいます。80 歳になった時に 20 本以上自分の歯が残っている人は、全体の 5 割しかいません。日頃から歯を守る努力を続けなければ、自分の歯を残していくことは難しく、「自分の歯で食べる」というのは決して当たり前のことではないのです。

80 歳になっても 20 本以上の歯を残せるように適切なブラッシングなどのケアを毎日行い、さらに専門家の定期的な指導を受けることで自分の歯を守りましょう。

全身の病気に関係する歯周病

歯周病は細菌によって歯茎に炎症が起こり、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。歯を失う原因は 20～30 歳代は虫歯が多くを占めていますが、40 歳代以降は歯周病が増えていきます。成人では予備群を含め 8 割前後の人が歯周病菌に感染しており、肥満や糖尿病の人、喫煙する人は悪化しやすいといわれています。

また、歯周病菌は血液中でもしばらく生きることのできる特殊な細菌です。歯を失うだけでなく、血管を巡って体の各組織に悪影響を与えるため、生活習慣病などの全身の病気と関係しています。健康を守るためには歯周病から歯を守ることが重要です。

■歯周病が関係する病気

脳卒中（脳梗塞や脳出血など）／動脈硬化／心臓病（狭心症や心筋梗塞など）／糖尿病／肥満(メタボリックシンドローム）／骨粗しょう症／早産や低体重児／肺炎　など

喫煙の影響

タバコの煙が最初に通る口は煙の影響を最も受けやすい器官の一つです。ニコチンなどの影響で歯茎の免疫力が低下し、歯茎が破壊されやすくなります。歯を守るためにも禁煙は重要です。条件を満たせば禁煙治療に健康保険が使えますので、医師に相談するのも方法です。

痛くなる前の歯医者さん

歯の健康を守るためには「かかりつけ歯科医」を決め、3～6ヵ月に1度、症状がなくても定期的に受診して歯と歯茎のチェックと歯のクリーニングを受けましょう。異常を早期発見することで治療も短期間で終わり、治療費の負担も少なくて済みます。

歯のクリーニングは歯周病や虫歯の予防と口臭など口のトラブルの防止に役立ちます。虫歯や歯周病は症状なく進行し、症状が出たときにはかなり進んでいることが多いものです。「痛くなる前の歯医者さん」を心掛け、歯や歯茎の状態が悪くならないように未然に防ぐことが重要です。

■歯科医院で受けられること

・虫歯と歯周病のチェック

虫歯や歯周病など歯と歯茎の異常を早期発見できます。

・歯石除去とクリーニング

歯磨きでは取れない歯石を除去し、専用器具でクリーニングを行います。

・歯磨きのアドバイス

磨き残しのチェックを行いながら歯磨きのアドバイスが受けられます。

最　後　に

皆さんは「かかりつけ歯科医」を持っていますか。かかりつけ歯科医とは「安全・安心な歯科医療の提供のみならず医療・介護に係る幅広い知識と見識を備え、地域住民の生涯に亘る口腔機能の維持・向上をめざし、地域医療の一翼を担う者としてその責任を果たすことができる歯科医師」（日本歯科医師会ＨＰ）です。歯科治療では毎回違う歯科医に診てもらうのではなく、同じ歯科医を定期的に受診することにより、口内の小さな変化に気付いてもらえるため、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。

「気軽に相談できる」「自宅や職場の近くで通いやすい」「治療法についてきちんと説明してくれる」「予防のための指導やアドバイスをしてくれる」などをポイントに、自分に合ったかかりつけ歯科医を見つけましょう。

原稿・社会保険研究所ⓒ