

特集

# 歯は宝物

〜歯を大切にしておいて健康な毎日を〜

皆さんは自分の歯が何本あるか数えたことがありますか。成人の歯は、親知らずを除いて全部で28本あります。歯は、いつまでもおいしく物を食べて、健康に過ごすために大切にしなければならぬ「宝物」。今号では、自分の歯を守るため、私たちは何をすべきかを考えます。

## 全身の健康に影響する

### 歯周病のケアが大切

毎日、おいしく物を食べられることや何でも噛んで食べられることは健康の証。いつまでも健康で長生きするためには、体の健康だけでなく、口の健康も気にかけてなくてはなりません。

歯を失う最大の原因は、むし歯で、次に多いのが歯周病です。歯周病は、歯肉の炎症に始まり、進行すると歯を支える骨が溶けていく病気。むし歯と違って痛みが出ないことが多いので、気づかないうちに進行して重症化してしまいます。10歳代の約30%が歯周病になっているとする調査結果（平成23年厚

生労働省歯科疾患実態調査）もあることから、若い人も注意が必要な生活習慣病です。

また、歯周病菌は、血流に乗って全身に行き渡ることによって心臓や脳、血管、肺など、さまざまな器官の病気につながります。さらに、糖尿病がある人は歯周病になりやすく、重症化しやすいとされています。口の健康は全身の健康に大きく影響します。

歯周病は、細菌の塊である歯垢が残っていることで発症します。歯垢は、歯ブラシなどでこすり落とさなければなりません。毎日の歯みがきは、むし歯だけでなく歯周病の予防にもつながっています。



歯みがきの時間（安来保育所）



受講団体  
募集中

元気なうちから  
歯はいのち講座

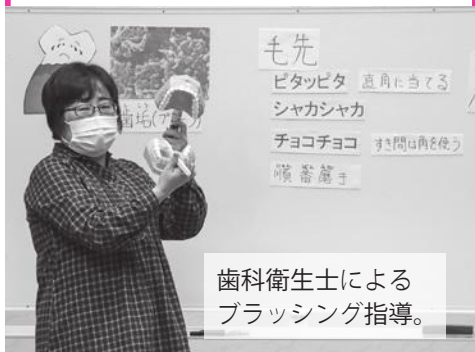
**内容** 歯科医師、歯科衛生士によるお話（歯周病予防、たばこ、ブラッシング指導など）

**対象** 市内の事業所、各地区健康教室、保育施設等

**費用** 無料

**問い合わせ・申し込み**

いきいき健康課 ☎ 23-3220



歯科衛生士による  
ブラッシング指導。

私たちは毎日、食べ物を食べたり飲み物を飲んだりします。ご飯やお菓子、コーヒー、ジュース・・・。実はその時、歯は少しずつ溶けています。

ほとんどの人の口の中にいる「むし歯菌」が飲食の直後、糖分から酸をつくりだします。酸により歯の表面からカルシウムやリンが溶け出すことを「脱灰」と言います。そして、溶けた歯は、何も食べたり飲んだりしていない時間に「元に戻っています」。これを「再石灰化」と言います。

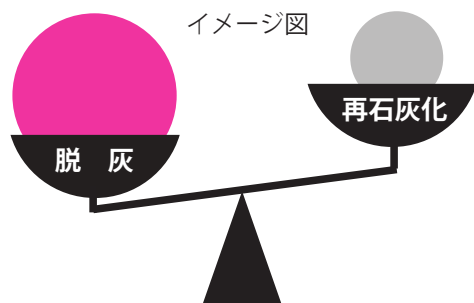
溶けた歯を戻すために、歯には休む時間が必要です。ジュースや甘い缶コーヒーを一日に何

歯は溶けたり元に戻ったりを繰り返しています

がんや脳卒中、心筋梗塞、動

たばこは口や全身の健康の大敵です

度も飲む人や常に物を食べる「だらだら食い」をしがちな人は注意しましょう。



▲間食の頻度が多いと脱灰の時間が長く、再石灰化の時間が短くなり、むし歯になる危険性が高まります。

たばこの煙や成分は、口に入ると粘膜や歯茎から吸収されます。煙に含まれる有害物質は、血管を収縮させ、歯茎の血流を悪くさせます。これにより、歯茎に十分な酸素が行き渡らなくなり、歯周病の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。

さらに、喫煙は、体の免疫機能を低下させ、さまざまな病気に対抗する力を弱くしてしまいます。

歯周病で歯を失う前に禁煙を考えてみましょう。たばこは日常の習慣と結びついていることが多いので、その習慣を見直すことが効果的です。

たばこの煙や成分は、口に入ると粘膜や歯茎から吸収されます。煙に含まれる有害物質は、血管を収縮させ、歯茎の血流を悪くさせます。これにより、歯茎に十分な酸素が行き渡らなくなり、歯周病の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。

さらに、喫煙は、体の免疫機能を低下させ、さまざまな病気に対抗する力を弱くしてしまいます。

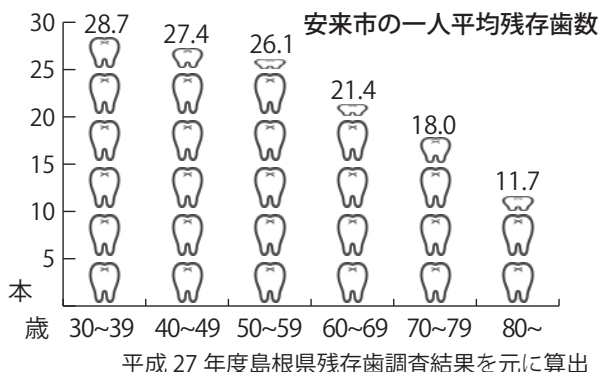


▲喫煙によって、知らず知らずの間に歯周病が進行しているかもしれません。

はちまるにいまる  
目指そう「8020」

日本歯科医師会が平成元年から取り組んでいる「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」というのが8020運動です。

20本以上の歯があれば、大抵のものを噛んで食べることができるとされていることから「20本」という目標が立てられています。これを達成するためには、若いときから歯を大切にする必要があります。





## 令和2年度の8020表彰者に聞きました

市では、「健康やすぎ21」という健康増進計画に基づく歯の健康の取り組みとして、毎年80歳で歯が20本以上ある人を表彰しています。今年度8020表彰を受けた人は94人でした。

私は数年前から、病院に行くついでに歯科医院にも通うようにしました。元々、歯みがきはしっかりするようにしていましたが、歯科医院で自分に合っている歯ブラシを教えてもらったり歯みがきの指導をしてもらったりすることで、さらに丁寧に歯を磨くようになりました。



佐伯義隆さん

このような心がけが歯の健康につながっていると実感します。

また、やわらかい食べ物だけでなく、堅い物も食べるようにして、歯を鍛えています。

これからも自分の歯でおいしく物を食べて健康に過ごしたいですね。

健康のために毎日、野菜をたくさん食べるようにしていますが、歯が健康でないと思うように食事をとることができません。そのため、私は定期的に歯科医院に行って異常がないか診てもらっています。

歯みがきは、歯間ブラシを使いながら、朝と夜は10分くらい時間をかけてするようにしています。

趣味でウォーキングをしていますが、歯が痛い、こうしたこともできません。好きなことをして元気に楽しみながら生活ができることは、「口の健康」があつてのことだと思います。



三島勲男さん

むし歯や歯周病など、お口のトラブルを減らすには「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の二つが大切です。セルフケアとは、歯みがきや食事の取り方に気を付けるなど、自分でできる予防のことです。歯みがきの時はフッ化物入りの歯磨剤を使うと効果的です。こうしたことも実践してください。

よるサポートで、100点に近づけることが大切です。多くの人は、痛みが出てから歯科に行きますが、そうすると、病気が進行している可能性があります。痛くなくても定期的に診てもらおう「かかりつけ歯科」をもちましょう。また、人によって歯の生え方やみがき方は異なります。歯科では年齢や個人ごとに必要なアドバイスができますので、気軽に歯科に来て相談してください。子育て中の方が「子どもの仕上げみがきを教えてください」と受診するのも大歓迎ですよ。

痛くなつてからではなく

「かかりつけ歯科」でのサポートを



安来市歯科医師会  
高橋 健 会長