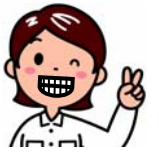




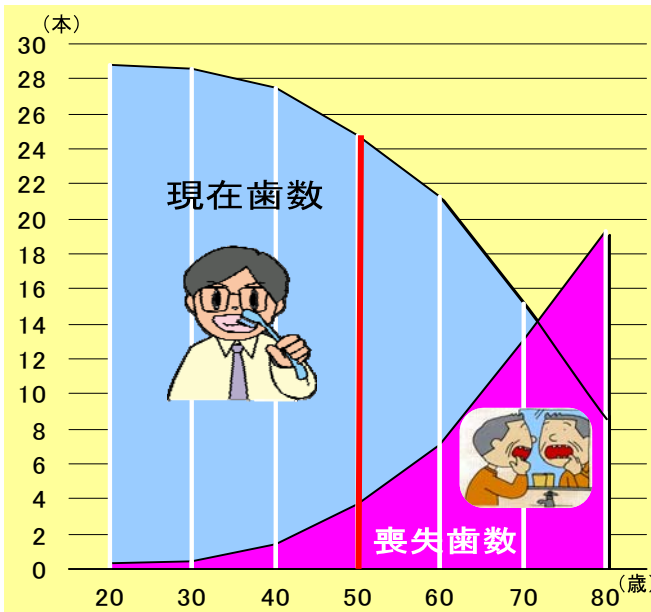
働きざかりからはじめる歯と口の健康づくり



8020とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうということです。自分の歯で噛んで食べることは、心と体の健康を保ち、人生をより豊かにします。**8020**を目標に、歯の健康により生活習慣を身につけましょう。

歯の健康は50歳が曲がり角

日本人の場合、働きざかりの40歳頃から歯が衰えはじめ、50歳頃から歯を失うことが多くなります。平成17年の調査における80歳の1人平均現在歯数は約10本となっています。



資料：厚生労働省 平成17年歯科疾患実態調査より作図

あなたの歯は健康ですか？

歯の健康は毎日の生活習慣が関係しています。あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

項目	Yes	No
歯ぐきが腫れることがありますか	0	4
歯がしみることが良くありますか	0	3
間食をよくしますか	0	3
趣味がありますか	3	0
かかりつけの歯医者さんはいますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血が出ることがありますか	0	1
歯みがきを1日2回以上していますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	0
たばこを吸いますか	0	1

※合計()+()=()点
○で囲んだ数字をたしてください

結果：合計得点16点以上 ⇒現在のあなたは歯の健康にとってよい生活をしており、また歯も健康のようです。さらに向上を目指しましょう。

合計得点10点以下 ⇒現在の生活習慣を続けると歯を喪失しやすいようです。0点の項目を1つでも減らすようにして、8020を目指しましょう。

<愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座>



歯周病と生活習慣病

「歯周病」といえば、口の中だけの病気と思いこんでいませんか。実は、近年、歯周病と全身の健康との関連が目目され、さまざまな病気が歯周病の影響を受けていることが明らかになってきています。

**狭心症
心筋梗塞・脳卒中**
喫煙と同時に全身の血管に動脈硬化が起こりやすい状態となります。

肥満
肥満そのものは病気ではありませんが、多くの病気のリスク要因になっています。肥満が歯周病を介して、間接的に全身の健康に悪影響を及ぼします。

糖尿病
糖尿病が歯周病を悪化させるとともに、歯周病も糖尿病を悪化させる相互作用があります。

肺炎
高齢者は特に食事中にむせたりして、気管に歯周病菌などが入って起きます。口の中をきれいに保つことで誤嚥性肺炎を防ぎます。

胎児の低体重・早産
(裏面の**豆知識2**参照)





● 歯のみがき方

◀ 歯みがきの基本 =

歯垢(フラーク)を取ることに ▶

◆ 歯垢が残りやすい所 ◆

- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯の付根
- ・ 奥歯の溝
- ・ 歯の背が低い所



歯ブラシの毛先をしっかりと歯に当て、歯と歯の間に毛先を押し入れて、みがくことが大切です。

歯垢が取れにくい場合は、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯の間を掃除する補助用具を使ってみてはいかがでしょうか。

歯を磨いた後は、歯の表面を指先で触ってみましょう。

- ★ 歯垢が残っていると「ザラザラ」
- ☆ きれいになると「キュッキュッ」



● 定期的に歯科検診や 予防処置を受けましょう！

◀ 歯や口の健康を一緒に守ってくれる かかりつけ歯科医をもちましょう ▶

「かかりつけ歯科医」とは、歯や歯ぐきが痛む時だけでなく、痛くないときでも口の中の健康状態を点検してくれる歯科医のこと。あなたの歯や歯ぐき、歯並びのこと、過去に行った治療などを把握しているの、予防法や治療の相談もしやすくなります。

定期検診の メリット



- ◎ 歯・口の病気を早期発見、治療してもらえる
- ◎ 歯や歯ぐきを徹底的に掃除してもらえる
- ◎ 自分の歯・歯ぐきの状態や、歯並びにあった歯みがきの方法を指導してもらえる
- ◎ 症状がひどくなってから受診するよりも、時間と費用を節約できる

富山市では歯周疾患検診を行っています。
いつまでも自分の歯で食事をおいしく食べ、健康な毎日を過ごすために、歯周疾患検診を受けましょう！

- ◇ 対象： 富山市国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族などで、今年度 40・50・60・70 歳になる方
- ◇ 受診先： 市内の歯科医療機関
(総合病院では、富山市民病院と八尾総合病院のみ実施しています)



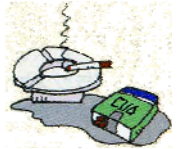
歯は健康の原点
～よく噛んで食べて 元気な幸せ生活～



豆知識1 たばこと歯

☹ 喫煙は口腔に悪影響をおよぼします！

- ① 歯や歯肉の色が黒くなる
- ② 口臭が強くなる
- ③ 歯の喪失を早める
- ④ 口腔がん等の発症を高くする



☺ たばこをやめて、健康な歯に

禁煙することにより、数週間で歯周組織は本来備わっていた免疫応答を回復するようになり、口腔ケアをあわせて行うことで、歯ぐきが健康な状態にもどります。また、歯ぐきの黒ずんだ外観も時間はかかりますが、少しずつ本来の色にもどります。



豆知識2 歯周病と早産

妊娠している女性が歯周病にかかっている場合、早産(37週未満)になったり、低体重児(2,500g未満)を出産する可能性が高まります。



歯周病にかかると、患部から炎症を引き起こす物質が血液中に入り、胎盤を刺激し、子宮の収縮を促すなどして、低体重児や早産のリスクが高まると考えられています。