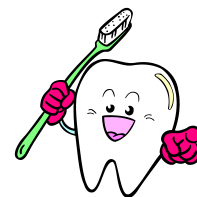


<センター通信 5月号>

～歯を大切に！～



中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

「歯」は健康な生活に欠かせません。料理の食感や歯ごたえを楽しむのに健康な歯は重要ですし、歯周病などの歯科疾患は糖尿病や誤嚥性肺炎の原因ともなり全身の健康に悪影響を与えます。

厚生労働省や日本歯科医師会は8020(ハチマルニイマル)運動を提唱し、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」と提唱しています。しかし、実際に20本以上の歯を保っている人は70歳前後で全体の6割、80歳前後では全体の4割にしか過ぎません。

歯を失う大きな原因がむし歯と歯周病ですが、その予防と早期治療のためには正しいセルフケア(自己管理)と歯科健診が重要です。

○歯のセルフケア(自己管理)

- 食事の後はすぐに、歯垢のたまりやすいところを重点的にみがきましょう
- 歯ブラシは少なくとも1カ月を目安に新しいものと交換しましょう
- 歯並びや歯ぐきの状況にあわせて最適な歯ブラシを選びましょう
- 歯間ブラシやフロスを使って、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目など歯ブラシの毛先が届きにくい部分もきれいにしましょう



○歯科健診

日ごろから歯や歯ぐきの状態を定期的に歯科医にチェックしてもらい、ブラッシング指導や、むし歯・歯周病予防のアドバイスを受けましょう。また発病しても早期に治療する事で重症化を防ぐ事が出来ます。年に1～2回の定期健診が望ましいです。



私事ですが、最近奥歯に冷たいものがしみる様になり、歯科医を受診したところ「むし歯ですね」と診断されました。むし歯が深くまで達しており、今後神経を抜いたり、親知らずを抜いたりといった治療が必要だそうです。以前から気にはなっていたのですが、歯科治療が苦手でそのままにしていました。医者の不養生。もっと早く受診するべきでした・・・。



平安時代の随筆「枕草子」にも、むし歯の激痛に苦しむ人の様子が描かれています(清少納言はこれも“いとをかし”と表現してしまいましたが)。むし歯は古今東西を問わず人々の健康を脅かしてきたのでしょ。

現在は当時とは異なり、多くの予防・早期治療の手段があります。自分自身の健康のため、歯のセルフケア(自己管理)と歯科健診をお忘れなく。



参考文献: 8020推進