



## あなたのお口は健康ですか？

歯は「治療」するものから「予防」するものへ

皆さんは普段、どのようなお口のケアをしていますか。

健康日本21(第2次)では、成人期の歯周病の予防、歯の喪失防止、歯科健診受診者の増加を掲げており、「20歳以上で過去1年間に歯科健診を受診した者」について、令和4年度までに65%を達成するとの目標を掲げています。

また、平成23年に施行された歯科口腔保健法という法律では、国民の責務として「歯科口腔保健に努めること」と書かれており、予防歯科の取り組みが全国的に広がっています。



歯の健康が全身にも影響する

歯ぐきなどに炎症を起こす歯周病は、日本人の40歳以上の約8割がかかっていると言われています。歯周病を引き起こす「歯周病菌」は毒素を産生します。歯周病の悪化により、歯ぐきなどの血管から体内に毒素が入り込むと、糖尿病の悪化や、心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気を招くことがあります。

特に糖尿病では、体内に侵入した毒素により、体の免疫システムが反応し、悪玉物質を出してインスリンの働きを阻害すると言われています。一方で、歯周病を治療することで糖尿病が改善するケースがあることも分かっています。



佐呂間町民の歯科受診状況は？

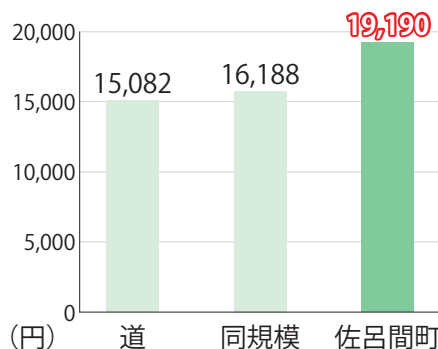
佐呂間町では、総合健診の受診者のうち希望者にお口の健康スクリーニングを実施しています。スクリーニングに用いる質問票のうち、「年1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか」という質問に「はい」と答えた方は3割程度でした。【左表】

健康日本21で掲げる目標にはまだまだ達していません。

| 質問                       |  | 回答  | 人数              |
|--------------------------|--|-----|-----------------|
| 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか |  | はい  | 42人<br>(29%)    |
| (回答数143名)                |  | いいえ | 101人<br>(70.6%) |

※平成30年〜令和2年佐呂間町口腔スクリーニング結果より  
※スクリーニング対象者は総合健診受診者のうち60歳未満または65歳の方

令和元年度歯科医療費の比較  
(国民健康保険加入者)



また、国民健康保険の加入者の歯科医療費【左グラフ】を見てみると、佐呂間町では、1件あたりの医療費が全道と比べて高いため、歯や歯ぐきの状況が悪くなってから治療を開始する方が多いと考えられます。

町内の歯科医院に、患者さんの傾向を尋ねてみたところ、いずれの歯科医院も「予防的な受診の少なさ」「中々重度の歯周病治療の多さ」が挙げられ、抜歯せざるを得ない患者さんも少なくないのが現状のようでした。

## コロナ禍における歯周病予防

新たな感染症の流行によって、医療機関への受診控えが起きていたり、予防的な受診は不要不急とされる風潮もあります。コロナ禍だからこそ、自宅でのケアは一層大切になります。

### Point 1

#### よく噛んで食べる

早食いなどで、よく噛まない食事が続いていると、だ液の分泌量が少なくなり、歯周病を引き起こします。

また、歯周病や虫歯の進行により、噛む力の衰えが進むだけでなく、十分な栄養もとれないことで、歯周病の悪化という負のスパイラルに陥ります。

だ液は、食事によって酸性に傾いた歯を中性にし、歯の修復を助けます。よく噛んで食べることで噛む力の維持、十分なだ液分泌の維持、適切な栄養摂取ができ、結果的に歯周病の予防につながります。

### Point 2

#### かかりつけ歯科をもち、重症化する前に受診する

歯科の治療を長期間中断すると、新型コロナウイルス感染症の重症化につながると思われる生活習慣病等のリスク因子にも影響を与えます。すでに気になる症状が出てきている場合は、感染拡大状況に注意しながら、早期に受診することをお勧めします。

### Point 3

#### 自宅でのケアを大切にする

歯のケアが不十分だと、免疫力が低下したり、ウイルス性肺炎が重症化するという報告があります。

お口の中を清潔に保ち、歯ぐきの炎症を抑えることで、新型コロナウイルスに限らず、細菌やウイルスが体内に侵入することを防ぐことができます。

薬局やホームセンターではなく、さんのかアグッズ【左図参照】が出てき

## オーラルケア用品の紹介



#### ①歯ブラシ

歯周ポケット（歯ぐきと歯の間）に届きやすいもの、奥歯まで磨きやすいものなど様々な種類があります。

#### ②ワンタフトブラシ

歯間や歯周ポケットのほか、奥歯、歯並びの悪い箇所などを磨くことができます。

#### ③歯間ブラシ

狭い歯間が清掃でき、歯ブラシの届きにくい部分の歯垢を効率よく取り除くことができます。

#### ④⑤デンタルフロス

歯間ブラシと同様に狭い歯間を清掃できるものです。

④はY字型、⑤は指に巻き付けて使うものです。

#### ⑥マウスウォッシュ

歯磨き後の仕上げとなる洗口液、歯磨き粉の代わりとなる液体ハミガキがあります。

ているので、様々なものを試してみよう。

また、厚生労働省や日本歯科医師会では、歯の磨き方や歯周病のことなどを情報提供していますので参考にしましょう。

健康日本21が掲げるように、多くの方が健診を受け、歯周病の予防、早期に治療できることが理想ですが、現状ではそれが叶わない情勢でもあります。1人1人が今一度、お口の健康について考えてみませんか？