



## 今後の方向性

町の現状は、国や県と比較すると乳幼児を含む子どもたちの虫歯有病者率が高い傾向があらわれています。また、一般のアンケート調査の結果からは歯と口腔の健康に対する意識について、まだまだ高いものではないと感じられます。

町民自らの健康の保持増進のため、その重要性に対する関心と理解を深め日頃から積極的に歯と口腔の健康づくりに取り組むとともに、定期的に歯科健診を受けるよう努めていくことが必要です。また、歯や歯肉等のセルフ

チェックをしたり、正しい磨き方で毎食後欠かさず歯磨きをするなど日常生活のなかで配慮していくことも大切です。

町としても、町民にとって身近で参加しやすい歯と口腔保健を進めていくことが求められており、歯科医師や医療関係者、学校等の関係機関との連携や協力を進めています。また、子どもから高齢者までの意識の高揚を図りつつ、歯周疾患の予防活動を積極的に行うことが生活習慣病などのすべての疾病予防にも結び付くことから、定期的な歯科健診・口腔の健康づくりへの取り組みに努めていくことが必要です。

## 世代別の特徴

### 【妊産婦と子ども】

妊産婦は体調の変化とともに、つわり等による不十分な歯磨き、間食の増加、生活習慣の変化、ストレス等により虫歯や歯周病が増えたり、悪化しやすい傾向があります。また、乳幼児の保護者等に対する虫歯の予防や正しい歯口清掃などの知識の普及が課題となっています。さらに、小さい頃からバランスの良い食事を取り、さまざまな食材を良くかんで食べる習慣づくりも重要です。小中学生は学校教育の場を通して、歯と口腔の健康づくりの大切さを意識していくことも必要です。

### 【成人】

歯周病の増加や歯の喪失が始まる時期で、歯周病は慢性的に進行する傾向があります。しかし、歯科健診を受ける機会が減り歯科保健への関心も薄れがちで、歯の健康診査などの受診率が低い状況となっています。

### 【高齢者】

歯の喪失が多くなり、加齢の影響で咀嚼や嚥下機能の低下により食べ物や飲み物の誤嚥が起りやすくなります。また、歯と口腔内が不衛生になると誤嚥性肺炎などの問題も生じてしまうなど、口腔健康管理の重要性が必ずしも理解されていない傾向があります。



## 町民の取組内容

- ・歯と口腔の健康づくりの重要性を理解し、80歳で20以上の歯を保持することを目指しましょう。
- ・正しい歯と口腔ケアの方法を身に付けましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しましょう。
- ・子どもに歯磨きの習慣を身に付けさせましょう。
- ・子どもが学校で健診を受けた際、所見があった場合は適切に対応しましょう。

## 町・事業者等の取組内容

- ・子ども
  - ↓乳幼児や小中学生を対象とした健診(歯科診察、フッ素塗布、ブラッシング)を実施
- ・成人
  - ↓歯周病検診(35、40、50、60歳が対象)や妊婦の歯科健診の受診率向上に努めるほか、虫歯・歯周病等の予防に向けた啓発活動の実施等の実施
- ・高齢者
  - ↓歯科健康教育・指導や口腔機能の向上、嚥下障害に対する機能訓練等の実施
- ・従業員に対する歯科健診の受診勧奨(事業者)
- ・歯と口腔の健康保持の意義に関する普及啓発(保健医療専門職・団体)
- ・定期的な歯科健診の受診やかかりつけ歯科医の重要性の普及啓発(保健医療専門職・団体)
- ・歯と口腔ケアやセルフチェックの方法的周知(保健医療専門職・団体)



香取匠瑤 歯科医師会 理事  
平山歯科医院

平山俊広 氏

### 〇知っていますか?「8020運動」

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」をご存知でしょうか。80歳になっても歯を20本残しましょうという運動です。成人の歯は親知らずを除いて28本です。20という数字は、食べ物を何でもおいしく食べられる目安です。20本以上の歯をもつ高齢者はそれ未満の人に比べ、おいしく食べられ、楽しく会話し、活動的で寝たきりとなることも少ないなど多くの報告がなされています。

### 〇「健康寿命」という考え方

寿命の考え方のひとつに「健康寿命」があります。「健康寿命」とは寝たきりなどの障害で介護を受けることなく、自立して元気に暮らすことができる年数のことです。現在では平均寿命と健康寿命の間には差が生じており、残念ながら平均寿命が延びても健康寿命は延びていません。長生きするかどうかではなく、いかに健康寿命を延ばすかが大切であり、健康生活を維持する上で、お口の健康が大きく関わってきます。

### 〇噛み合わせ改善が「健康寿命」に影響

自分の歯が無くても良好な義歯(入れ歯)で噛み合わせが良ければ、全身の健

康は十分維持されると言われています。しかし、歯数が少なく、不良な義歯や義歯の入っていない人は全身の健康に非常に悪影響を及ぼしており、口腔機能の改善が全身の健康に大きく関わっています。

### 〇予防の基本はブラークコントロール

歯を失う原因の約9割を虫歯と歯周病が占め、特に歯周病は30代後半から発症・進行します。歯周病は重症化するまで自覚症状に乏しく放置されがちで、50代後半から歯が抜け始め、急速に噛み合う箇所を失い口腔機能が低下していきます。歯周病は口の中だけでなく、全身にも大きく影響し、糖尿病や心臓病、脳梗塞、肺炎、骨粗しょう症、妊娠時のトラブルなどの原因にもなっています。

虫歯や歯周病予防の基本はブラークコントロールです。ブラーク(歯垢)中の細菌が産生する「酸」や「毒素」が虫歯や歯周病の主な原因となり、ブラークコントロールをしっかり行って細菌の数を減らすことで予防できます。ただし、歯の表面に付着したバイオフィーム(ブラークの塊)や歯石は普段の歯磨きでは取れず磨き残しがでるため、歯科医院での専門的なクリーニングが必要

です。定期健診にお越しになる患者さんの多くが、元気な健康生活を維持されています。ぜひ、お口の健康に気を付け、「8020」を目指しましょう。