



11月8日はいい歯の日

～おいしく、楽しく、**けんこう** 健口に～

「いい歯の日『8020 運動』」は、日本歯科医師会が制定した記念日です。8020 運動は、いつまでも美味しく楽しく食事を取るために、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目標としています。

今回は、定期的な口腔ケアの大切さや、口腔環境の悪化がもたらす様々な影響について、当別歯科医師会代表の太美歯科クリニックの相良昌宏歯科医師にお話を聞きました。

口腔環境が悪いと病気の治癒率が悪い？

今日では 2 人に 1 人ががんを発症する時代となっています。がんの治療では、抗がん剤の治療や手術が一般的に行われています。最近では、大きな手術などの治療をする入院前には、歯科医院で専門的なお口のケアをしてもらうように指導されます。しかし、口腔環境の悪い人が、しっかりと治療を終えるには、時間と回数がかかり、入院までに治療を終えられない人が本当に多くいます。

歯周病の人は、手のひら大の大きさ以上の潰瘍が口の中にあると言われていました。ウイルスや細菌を攻撃し体を守る働きをする白血球が、口腔環境が悪い人の場合には、口に集まることで、本来の病気の治療を妨げ、治癒率が悪くなり、入院期間も長くなってしまいます。これまで入院前に治療を終えられずに後悔した人が大勢いますので、ぜひ必要な治療が効果的

に受けられるよう普段からお口を良い状態に保ちましょう。

歯周病で認知症が進む

最近の研究で、歯周病が進行している人は、「アミロイドβ」などの異常なたんぱく質が長年、少しずつ脳に蓄積し、認知症の 7 割を占めるアルツハイマー型認知症の発症や症状の進行につながることが明らかになっています。

また、上下の噛み合わせが残っている人が、残っていない人と比べて認知症の進行が遅くなるという結果が出ています。たとえ自分の歯でなくても、入れ歯（義歯）やブリッジなど、噛み合わせを回復することでも効果はあります。



口腔ケアには歯間ブラシとフロスがオススメ

歯みがきでインフルエンザ予防

口腔環境が悪くなり細菌が増えるとプロアテーゼやノイラミニダーゼという酵素を作ります。この酵素がインフルエンザウイルスを体内に侵入しやすくさせるので



太美歯科クリニック
相良昌宏歯科医師



スウェーデンでは、歯医者は「健診に行くところ」 ～歯科医療世界一のスウェーデンのように～

当別町の姉妹都市のレクサンド市があるスウェーデン王国は、世界で一番歯科医療が進んでいる国です。スウェーデンで生まれ育った人は「歯科医院は健診に行くところ」と認識していて、定期健診の受診率は約 80%、日本の定期健診受診率約 10%と比べると、格差があります。

スウェーデン人は、50 歳まで虫歯がなく、歯を削ったことがない人がたくさんいます。でも、スウェーデンだけ特別な治療機械や薬があるわけではありません。

スウェーデンでは小さい頃から歯科医院に通います。それは歯の治療ではなく、歯のクリーニングと歯みがきの練習のためです。またスウェーデンでは、20 歳以下は医療費が無料です。しかし、歯みがきがしっかりできている人しか治療を受けることができません。歯みがきが出来ない人は公のお金を使って治療しても、また虫歯になることから、しっかりした歯みがきができるまで、歯科治療は始まりません。

これに対して日本では歯科医院は「悪い歯を治しに行くところ」という認識です。日本の保険制度は疾患の治療のみに適応されるため、痛いとき、あるいは噛めないときに歯医者に行くという認識につながっていると思います。

虫歯や歯周病が無いのに、それぞれの人の口のお口のリスクによって、3か月から6か月毎に歯科医院に行き、歯ブラシで届かないところまでケアを受ける「予防」の歯科医療こそがスウェーデンのスタイルです。

す。歯みがきをしっかり行い、口内細菌を減らすことがインフルエンザ予防につながります。もちろん、新型コロナウイルス感染症の予防にもつながるはずです。

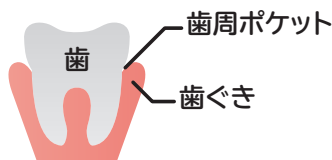


まずは歯みがき、 クリーニング

歯周ポケット（歯と歯ぐきのすき間）の深さは 3mm までが正常で、4mm 以上が歯周病と診断されます。普段の歯ブラシだと 4mm 以上深くは入らないので、定期的に歯科医院に通ってクリーニングをする必要があります。

定期的にクリーニングを受けた人と受けない人では虫歯や歯周病の進行が違います。

日本歯周病学会でも、歯科医院で歯科衛生士から丁寧なブラッシングを習い、自宅歯みがきをしっかりと行って、3ヶ月から半年に一回、歯科医院で専門のクリーニングを受けていたら、虫歯や歯周病は進まないと言われています。



早期治療が一番

お口の状態のいい人はクリーニングだけで済みますが、悪いところがあれば治療が必要です。

例えば、家でも車でも長く使っていると傷みがひどくなって修理すると、お金も時間もかかります。でも軽い状態で修理をすると、確実に修理できて寿命も延びます。

歯の治療も一緒に、悪くなればなるほど確実な治療ができなくなります。しかし、歯科医院に来る

方は、自覚症状が出てから来る方がほとんどで、その時には虫歯や歯周病がかなり進行しています。本来であれば早いうちに歯科医院に来て治療するべきなのですが、そうならないのでどんどん悪くなってしまいます。早期の治療のためにも定期的な健診が大事になります。

最後に・・・

お口は『命の入り口、心の出口』と言われるぐらい、生きるための重要な器官が集まっている場所です。大切にケアをしていただければと思います。

コロナ禍にあっても、歯科医院では感染症対策を充分にとっています。安心して歯科健診に行きましょう。

■問合せ

保健福祉課健康推進係

（ゆとり内 ☎ 23 - 4044）