



歯と全身の健康を得るために

大屋歯科診療所
砂治國隆 医師

いつまでもおいしく食べられることは、人間にとつて最も大切なことです。おいしさは、ただ食べるものの味が良いだけではなく、口の中に入れた感触や歯ざわり、温度、匂いなどの感覚も重要な要因です。

最近気になることは、若い世代に軟らかい食べ物を清涼飲料水などで流し込んで食べる人が増えていることです。ほとんど噛まずに食事をしていくことになりがちです。噛むという動作は顎を丈夫にしたり、消化を助けるだ液を多く出したり、さらには嘔む刺激が脳の活性を促すという研究結果まで出ています。子どもは脳の発達、高齢者は認知症の予

防につながりそうです。自分の歯で噛めることはもちろん、歯が抜けてしまった場合は、義歯（入れ歯）などで噛める機能を持たせることも重要になります。歯が抜ける主な原因は、40歳ごろまでは虫歯、中高年では歯周病、70歳以上になって再び虫歯が増えてきます。若年者の虫歯は、噛む面と歯と歯の間が大半ですが、高齢者は歯の根の部分の虫歯が大部分となります。歯が抜けないようにする基本は、私たちが以前から行っている歯磨き（ブラークコントロール）と甘いものに気をつけることで、以前と何ら変わっていないのです。虫歯と歯周病の主な原因はブラーク

（歯垢）です。ので、ブラークを取る、または歯につけないようにすることが大切になります。「何だ歯磨きか」と思われるでしょうが、ブラークがきちんと取れる磨き方をしなければ、今までと変わらず虫歯や歯周病で歯を失うことになってしまいます。

甘いものに気をつけることは、昔も今も変わっていません。現在は、甘いお菓子を禁止するのではなく、「お砂糖の量にして20g以内にしないう」となっています。これは、現在盛んに言われているメタボリック症候群の対策にもつながるものです。食生活指針では、砂糖は1日40〜50g以下に抑えるのが望ましいとされています。半分を料理に使うとすれば、残り20gがお菓子に許される量となります。

しかし、最近では甘いものだけが食事になっていく人がみられますので、もう一度食生活を見直してみてください。3回の食事をきちんととるようになれば、歯の健康さらには全身の健康を得ることにつながります。



「8020」を目指しましょう！

「8020（ハチマルニイマル）運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという取り組みです。

3月25日、平成19年度の8020対象者の表彰式が行われ、9人の皆さんが受賞されました。

いつまでも健康に生活するためにも、自分の歯を守りましょう。

口腔検診を受診しましょう！

平成19年度に市民ドックの口腔検診を受けた447人のうち、異常なしの方は11人で、多くの方が要精密検査という結果でした。要精密検査の多くは歯周病によるものです。虫歯予防だけでなく、歯周病予防のためにも、定期的な口腔検診の受診が大切です。しかし、受診者の中で、定期的に口腔検診や歯医者さんで検診を受けている方は64人（14%）と少ないのが現状です。今年度の市民ドックで、口腔検診を申し込んでいない方で、受診を希望される方は受け付けでご相談ください。（料金300円）

検診結果	人数	割合
異常なし	11人	(2.5%)
要指導	17人	(3.8%)
要精密検査	419人	(93.7%)
受診者	447人	