

歯を失わないことの重要性

—定期的な管理で予防を—

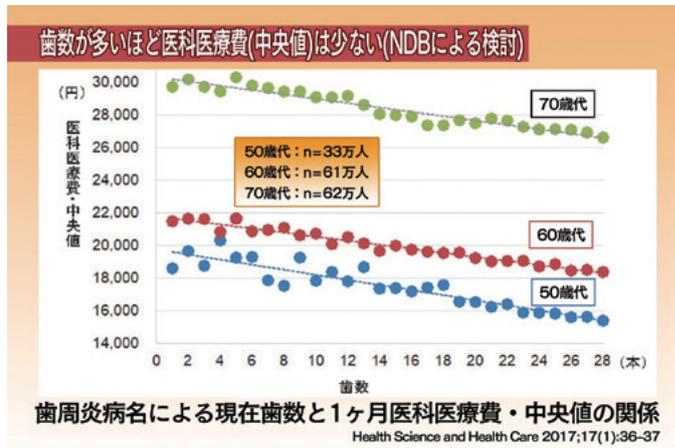
国保でHOT情報

歯と口の健康週間

6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。そこで「歯科健診の重要性」について公益社団法人鹿児島県歯科医師会地域歯科保健委員会副委員長の市来誠先生にお話を伺い、6月8日にお伝えしました。

図1

これは歯の本数と全身の医療費の関係についての調査結果なんです。50歳から70歳代のどの年代においても、残っている歯の数が1本ずつ増加することに、ほぼ直線的に1か月あたりの医療費が減



近年、「歯、口腔の健康と全身の健康」との関係が明らかになってきているようすが、詳しく教えていただけませんか??

市来先生/図1をご覧ください。

歯の健康と全身の健康の関係

少しています。

つまり歯を1本でも多く残すことで全身の医療費が少なくて済み、健康であることがわかります。

定期的な管理で予防を

医療費の削減のためにも、歯を残すことがとても重要なわけですね。

それでは、「歯やお口の健康」をどのようにして守っていけば良いのでしょうか。

市来先生/一生涯を通して歯科健診を受ける機会はたくさんあります。

法律的に義務付けられている乳幼児健診と学校健診はほぼ100%受診しますが、その他の歯科健診の受診率は10%ほどしかありません。(図2)

つまり、高校を卒業してから歯科健診を受診する機会はかなり少なくなってしまうです。

そうですね。社会人になってからはつい健診を忘れてしまいう方も多いのではないのでしょうか。

市来先生/むしろ歯も歯周病も歯科医院での定期的な管理を行うことで、予防が可能です。

図2

歯科健診 [法定健診は赤字]	
年齢(歳)	健診の名称
0	妊婦歯科健診
1.6	1歳6か月児健診
3	3歳児健診
6	幼稚園・保育園の歯科健診
6~18	学校歯科健診
↑ ↓	歯周病検診(40歳、50歳、60歳、70歳)
	事業所歯科健診
75	後期高齢者健診(お口元気ハッピー検診)

痛くなくても歯科医院での検査をしてもらい、自分がどの程度の歯周病なのかを知り、適切なアドバイスを受けることで、歯を失わなくて済むようになります。

口腔機能低下が要介護状態に繋がる

具体的に歯を失うとどのような影響があるのでしょうか。

市来先生/まず、歯を失うとよく噛めなくなり、すると早食いになったり、柔らかい食品や糖

図3



質の高い麺類を好むようになります。すると、ますます嚙む力や飲み込む力が落ちて、肉や魚などのタンパク質の摂取量が減っていきま

す。これが糖尿病をさらに悪化させたり、高齢者の低栄養、運動機能の低下、ひいては閉じこもり、骨折などを起こす原因になってしま

います。(図3)

最近、要介護になる前のサインとして口の衰え（オーラルフレイル）が現れることがわかってきています。

生涯を通して歯、口の健康を維持して歯を失わないことが大切なんです。

私も「歯と口の健康週間」を機会にかかりつけの歯医者さんに行ってみようと思います。



「むし歯も歯周病も歯科医院での定期的な管理を行うことで予防が可能」と話す市来誠先生