

須賀川歯科医師会会長の佐藤裕行先生にお話を聞きました

**Q1** 歯科医院にはどのような人が受診することが多いですか。

歯や歯茎が痛い、歯が抜けてしまったという症状を訴えて受診する人が多いです。日々のセルフケアと、6か月ごとのプロフェッショナルケアを受けることをおすすめします。

| セルフケア                             | プロフェッショナルケア                                   |
|-----------------------------------|---|
| 毎日の歯みがき<br>歯間ブラシやフロスの活用<br>入れ歯の清掃 | 定期的な歯科検診<br>歯科衛生士によるブラッシング指導<br>歯石除去などのクリーニング |



須賀川歯科医師会 会長  
佐藤裕行 先生

**Q2** 歯周病予防の歯みがきのコツはありますか。

少し柔らかめで毛先が極細毛の歯ブラシがおすすめです。歯と歯の間隙と歯周ポケットに毛先を入れるようにみがき、食べ物が歯に挟まりやすい人は、歯間ブラシやデンタルフロスを併用してください。また、歯をみがくだけでなく、歯茎もマッサージするようにみがきましょう。

**Q3** 入れ歯はどのようなお手入れが必要ですか。

日頃の掃除はもちろんですが、金具が緩んだり、顎の形が変わったりすることで、徐々に合わなくなります。歯科医院で定期的な調整をしてもらいましょう。

**Q4** 新型コロナウイルスへの感染リスクにより、受診を控えている人へアドバイスをお願いします。

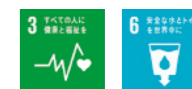
受診しないことで、歯や口の健康が悪化し、全身疾患のリスクを高める可能性があります。各歯科医院では、感染予防対策をしっかり行っていますので、安心して受診してください。



子どもの時からのケアが大切



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



# 歯と口の健康を考えよう

健康づくり課 ☎(88)8123

**歯科医院を定期受診する人は3割未満**

皆さんは定期的に歯科医院を受診しているでしょうか。市のデータによると、青壮年期の歯周疾患検診でかかりつけ歯科医のいる割合は68.9%ですが、定期受診している割合は25.3%と低くなっております。症状が出てから受診する人が多いと推察できます。

生涯を通して口腔の健康を維持するためには、いつでも相談できる身近な「かかりつけ歯科医」を持ち、歯や口の状態を把握するための定期受診が大切です。

**子どもの時からむし歯予防**

生まれた時の赤ちゃんの口には、むし歯菌はいません。大人が口に入れた箸やスプーンを赤ちゃんの口に入れることで、むし歯菌が入ってしまうむし歯になります。また、間食の取り過ぎや、時間を決めずに食べることも

むし歯の原因になります。後は早目に歯みがきを行い、大人が仕上げみがきする習慣を付けましょう。市では、1歳から3歳7カ月未満を対象に、市内の歯科医院で幼児フッ化物歯面塗布事業を行っています。むし歯予防に効果的ですので、ぜひ活用してください。

**青壮年期の歯周病予防**

青壮年期は、仕事・家庭・子育てなどで忙しく、自分の健康がおろそかになりがちです。青壮年期の歯周疾患検診で30.7%は「異常なし」と診断されますが、39.0%は歯周病などの歯周疾患が見られます。

歯周病は噛む力が弱くなるだけでなく、糖尿病などの持病が悪化する原因になるなど、全身に影響を及ぼす可能性があります。そのため、歯周病などの歯周疾患になる前に、毎日の歯みがきやデンタルフロスによるセルフケア、定期的に歯科医院で受けるプロフェッショナルケアで予防しましょう。

**高齢者の歯の喪失と口腔機能の低下予防**

歯が悪くなると、よく噛んで食えることができず、食事が偏り、栄養不足になります。栄養不足が続くと筋肉が痩せ、足腰が弱くなり、転倒や骨折による入院、外出の減少につながります。その結果、認知症が進んで介護が必要になるなど、悪循環が考えられます。

また、歯だけでなく「飲み込みにくい」「食事中むせる」「滑舌が悪い」「口が乾く」など、口腔機能の低下や、食べかすが肺に入ってしまう誤嚥性肺炎にも注意が必要です。歯科医院での定期受診だけでなく、自分でできる歯みがき・口や舌の体操・唾液腺マッサージなどで、口腔機能の低下を防ぎましょう。

**体の健康は、お口の健康から～8020運動～**

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、平成元年に厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

「8020」は「一生自分の歯で食べることを数値目標化したもので、多くの歯が残ることで、硬い食品も食べることができ、認知症の予防と健康長寿につながります。

自分の歯を大切に、毎日の口腔ケアはもちろん、定期的に歯科医院を受診しましょう。



大桑原老人クラブでの歯科衛生士による歯の相談会