

## 日々のケアと健(検)診が大切

須賀川歯科医師会会長の鈴木幸一先生にお話を聞きました

### Q1 歯科健(検)診を受けるメリットを教えてください。

歯周病や口腔機能の低下などを早期に発見することができ、早い段階で対処できるので、治療に掛かる時間や医療費を減らすことにつながります。自分の口の中の健康状態を知る機会となるので、セルフケアの意識が高まります。

### Q2 歯周病やオーラルフレイルの対策について教えてください。

毎日行う歯磨きは欠かせません。磨き残しが無いように順番を決めて磨き、歯ブラシが届かない部分は、歯間ブラシやデンタルフロスの活用をお勧めします。

毎日のセルフケアと併せて、半年に1回程度歯科医院を受診することも大切です。自分では取り除けない歯石除去などのクリーニングやブラッシング指導などを受けることができます。

オーラルフレイル対策としては、口の筋肉を鍛える体操を実践すると良いでしょう。ウルトラ長寿体操(口腔元気体操)も効果的です。



ウルトラ長寿体操  
口腔元気体操



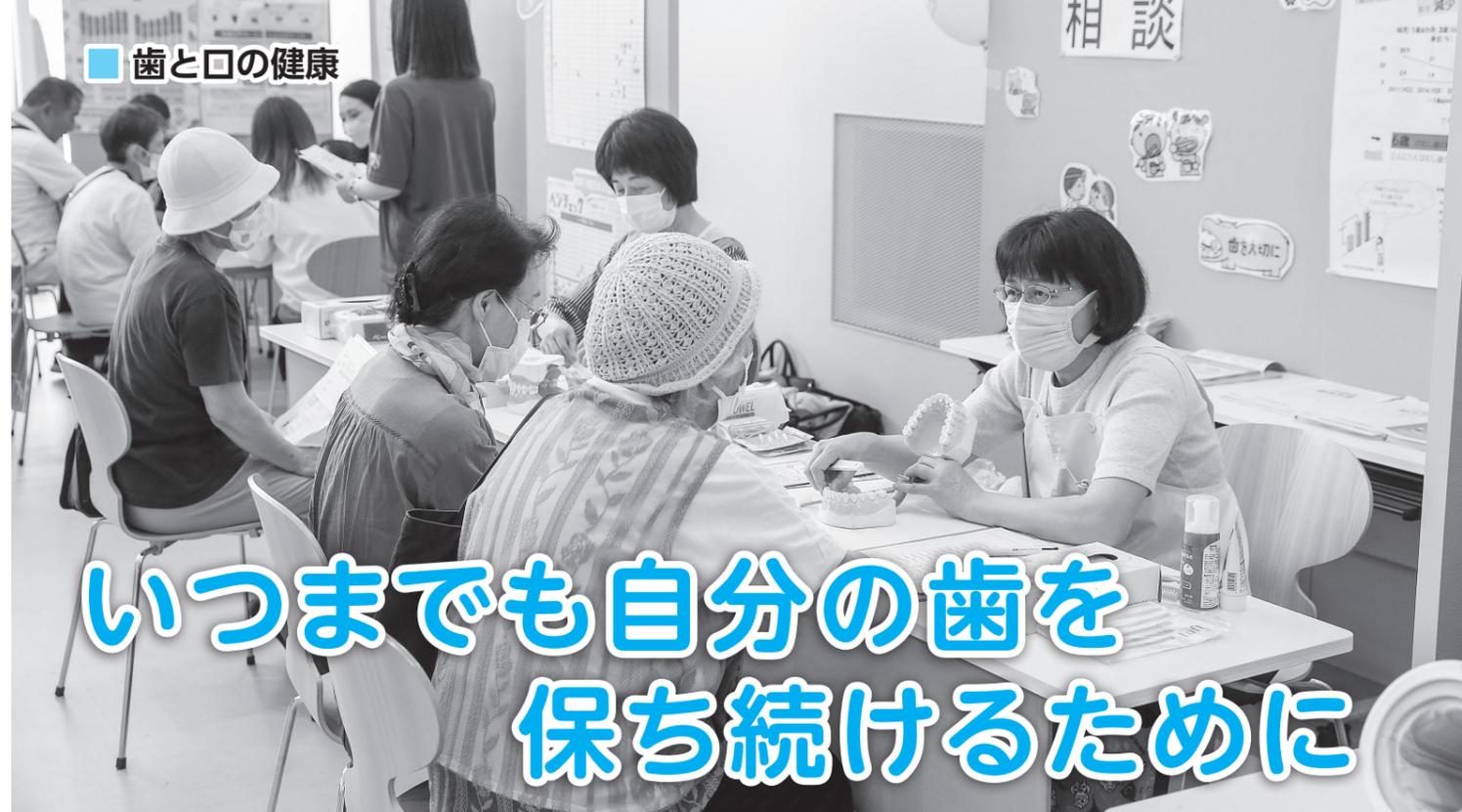
須賀川歯科医師会 会長  
鈴木幸一 先生

### Q3 市民の皆さんへ歯や口の健康のためのアドバイスをお願いします。

生涯自分の歯で食べるために、子どもの頃から毎日の歯磨きを習慣化し、むし歯予防に有効なフッ化物歯面塗布を活用しましょう。

また、かかりつけ歯科医院を持って、定期的に自分の歯と口の健康をチェックし、ちょっとした悩みを気軽に相談できる関係作りができると良いでしょう。歯や口の健康を守ることは、健康寿命を延ばすことにつながりますので、ぜひ実践してみてください。

## ■ 歯と口の健康



# いつまでも自分の歯を保ち続けるために

健康で自分らしい生活が送れるように、健康寿命を延ばすための取り組みを進めていきます。今回は「からだ」の中でも、歯と口の健康に着目した取り組みを紹介します。

### 40歳の約半数が歯周病

市では、子どものむし歯有病率は下の図のとおり減少していますが、40歳を対象に行った歯周疾患検診結果では、約半数に歯周病の疑いがありました。

また、75歳以上の後期高齢者は、残歯数20本以上の人の割合が減少しており、全国や県に比べて、高齢者の口腔機能が低下している割合が高くなっています。

### 歯周病に注意しましょう

歯周病は、歯周病菌などが原因となって、歯茎や顎の骨をはじめとする歯の周囲に炎症が起る病気です。初期段階では自覚症状がないことが多く、進行するにつれて歯茎が腫れる、出血する、歯がぐ

らつくなどの症状が現れ、40歳以降の歯を失う最も大きな要因となっています。また、歯周病菌が歯茎の血管から血液内に侵入して全身を巡り、動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞となったり、糖尿病が悪化したりするなど、全身に様々な影響を及ぼす可能性があります。

### 防ごう オーラルフレイル

加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある状態を「フレイル」といい、特に口の機能低下を「オーラルフレイル」といいます。硬い物が噛めない、食事のときむせる、



子どもの頃からの習慣付けが大切

を行うことで、口腔機能を高めることも効果的です。  
**受けよう  
お口の健(検)診**  
市では、今年度から40・50・60・70歳になる人を対象に、指定医療機関で歯周疾患検診を行っています。

また、県後期高齢者医療広域連合域連合では、令和5年度中に75・80歳になった人を対象に、歯科口腔健康診査を行っています。歯周病やオーラルフレイルの早期発見にもつながりますので、対象の人はぜひ受診しましょう(左の表のとおり)。

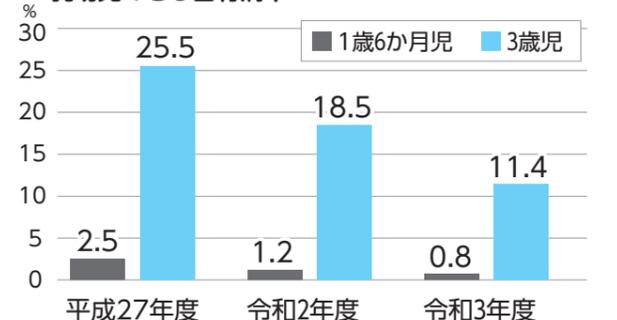
健康づくり課 ☎(88)8123

### ● 歯周疾患検診・歯科口腔健診一覧

| 区分    | 歯周疾患検診*  | 歯科口腔健診  |
|-------|--|---|
| 対象年齢  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●40歳(昭和59年4月2日から昭和60年4月1日生まれ)</li> <li>●50歳(昭和49年4月2日から昭和50年4月1日生まれ)</li> <li>●60歳(昭和39年4月2日から昭和40年4月1日生まれ)</li> <li>●70歳(昭和29年4月2日から昭和30年4月1日生まれ)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●75歳(昭和23年4月1日から昭和24年3月31日生まれ)</li> <li>●80歳(昭和18年4月1日から昭和19年3月31日生まれ)</li> </ul> ※対象者には受診券を郵送しています。 |
| 実施期限  | 令和7年1月31日(金)   | 11月30日(土)   |
| 費用    | 無料<br>※受診後の治療は自己負担となります。   |   |
| 問い合わせ | 健康づくり課 ☎(88)8122   | 県後期高齢者医療広域連合<br>お問い合わせコールセンター<br>☎0120(01)1230  |

\*歯周疾患検診は実施期間内1人1回のみで、受診日までに市から転出した人、市YOU悠ドックの受診者は対象外

### ● 乳幼児のむし歯有病率



さらに、オーラルフレイルがきっかけで、食欲の低下、低栄養により筋肉量が減少するなど全身の機能が低下し、要介護状態につながるという恐れがあります。オーラルフレイルの予防は、定期的な歯科医院の受診や、日頃からの歯磨きや歯間ブラシなどのケアだけでなく、口や舌を使って口腔体操