



# 健口から健幸へ ～健康なお口で、健康な毎日を!～

一般社団法人 佐賀県歯科医師会 会長 寺尾 隆治

## 健口から健幸へ

みなさん、聞き慣れない言葉かもしれません。これは、今年十月に佐賀市で我々佐賀県歯科医師会が、九州歯科大学大会という九州地区の学会を担当したときのテーマです。皆さんに、健康なお口で健康で幸せな毎日を送っていただきたいという願いを込めたフレーズです。今回も、このフレーズで、書いてみたいと思います。ところで、みなさん、おいしいものをおいしく食べられていますか。これは一見ごく当たり前のことのように思えますが、むしろ歯でしっかり噛むことができないなど、お口の機能が損なわれると、そうではなくなることがあります。ちゃんと食べられるということは、とても重要なことなのです。

家族や友人と旅行に出かけた時などの楽しみの中に、みんなと食べる「食事」があると思います。しっかり噛めないなど、おいしく食べることができないと、折角の食事もお楽しみできませんし、か



えつて苦痛かもしれません。「食」とは、エネルギー補給を目的としています。社会生活の中では、コミュニケーションの場であり、口腔機能の低下が社会生活への参加を遠ざけてしまうこともあります。しっかりと、おいしく食べられるということが、口元に自信を持たせ、そのことが社会参加を促し、人生を豊かにしてくれることもあるようです。

## 歯科健診を受けましょう!

歯やお口の健康を保つためには、痛くなって歯医者に行くのではなく、歯科健診を受けていただくことが重要です。早期発見・早期治療が短期間で、しかもより小さい範囲の治療で済ませる最善の策なのです。

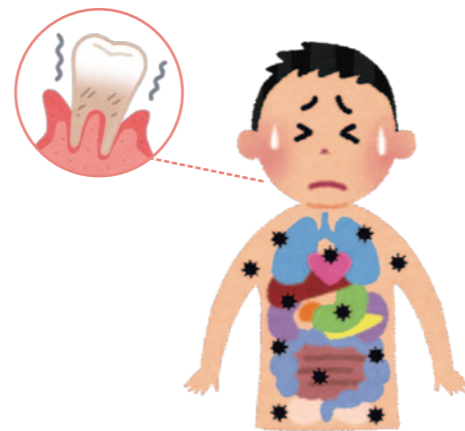
現在、歯科健診は、各ライフステージに合わせて受診できるよう、整備されてきています。乳幼児から高校を卒業するまでは、法定健診で手厚く守られています。社会人になってからは、各市町で実施されている成人歯科健診、歯周病健診を受けるか、事業所や保健者が実施する事業所歯科健診を受けていただくこととなります。成人の歯科健診の内容は、むし歯や歯周病の状況を中心にいきますが、歯並びや顎関節の状況や、歯石の沈着や歯みがきの状況もチェックします。また、その結果に合わせた保健指導も行います。市



町での歯科健診は市町ごとに、受診方法が異なります。受診前に、確認してお申し込み下さい。一年に一度は、歯科健診を受けていただきたいものです。

## お口の健康と全身の関わり

歯が大切なことは、誰でも知っています。しかし、歯の健康は全身の健康へと深く関わりがある事は、あまり知られていません。最新の歯周医学では、歯周病や歯周病菌が全身の健康に影響を及ぼすことに着目しています。



## 妊娠と歯周病 (早産・低体重児出産)

昔から、妊娠中は歯肉が腫れること(妊娠性歯肉炎)は、よく知られてきました。ところが、妊娠中の歯周病が、早産や低体重児出産の原因の一つとされていることは、あまり知られていません。そのメカニズムも明らかになってきています。妊娠がわかったら、市町が実施している妊婦歯科健診や成人歯科健診を受診し、また、治療については、安定期に入ったら、できるだけ出産前までに完了されることをお勧めします。

このほか、心臓や血管といった循環器の病気と歯周病との関係や骨粗鬆症と歯科治療の関係もわかってきました。

まずは、何となくでも、歯科健診を受けていただき、ご自分のお口の状態を把握して頂きたいものです。そして、「かかりつけ歯科」を持つていただき、いつまでも、しっかりと噛み、おいしく食べ、健康で豊かな毎日を送っていただけたらと思います。



## 歯周病と糖尿病

最近、特に注目されているのが、歯周病と糖尿病の関係です。糖尿病は、それ自体は痛みを伴わず、ひどくなるといういろいろな併症を引き起こすというこ

とで、『サイレント・キラー』と呼ばれています。歯周病はその合併症の一つなのですが、他の合併症とは異なり、糖尿病と相互に影響しあうと言われてい

ます。歯周病は、その合併症の一つなのですが、他の合併症とは異なり、糖尿病と相互に影響しあうと言われてい

## お口の清掃と誤嚥性肺炎

お年寄りや闘病中の方など、体の抵抗力の下がった人たちは、健康な人なら、そう問題にならない弱い細菌でも感染してしまい重篤な状況を引き起こすことがあります。お口に残った汚れを誤って気管に入れてしまふこと(誤嚥)が原因で起こる誤嚥性肺炎が、これに当たります。病気で手術を受ける場合、入院前に、「かかりつけ歯科」にて、お口の中をしっかりと清掃してもらおうと、誤嚥性肺炎を予防し、早期退院・早期の社会復帰に貢献できたら幸いです。普段から、「かかりつけ歯科」を持っていたら、なんでも気軽に相談ください。

