

歯と口からはじめる

健康づくり

健康づくり… 皆さんはどんなことを思い浮かべますか？
適度な運動、食事を気をつけたりするなど、おもに身体の健康づくりをイメージしませんか？ 歯と口の健康づくりは、体にくらべ少々おろそかになりがちですが、口腔内の健康を保つことも大切な健康づくりの一つです。

歯と口の健康づくりと健康寿命の関係

大口町の平均寿命は男性81・2歳、女性87歳（平成27年市区町村別生命表より）。それとは別に、心身ともに健康で過ごせる健康寿命は男性72・14歳、女性74・79歳（平成28年全国平均 内閣府HPより）となっています。生き生きと楽しい人生を送るには、この「健康寿命」を延ばすことが重要です。

健康寿命を延ばすために、厚生労働省は次の7つの項目を習慣化することを推奨しています。

① 生活習慣病を知って予防しましょう

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒、ストレスなど、生活習慣によって引き起こされる病気で、日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患（心臓に起こる病気の総称）、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などが生活習慣病です。

② 適切な食生活を目指しましょう

バランスよく食べる 塩分の取りすぎ注意

③ 適度な運動をしましょう

④ 十分な睡眠をとりましょう

⑤ 禁煙をしましょう

⑥ お酒と上手につきあいましょう

⑦ 歯・口腔の健康を守りましょう

①②⑦は歯と口の健康に関係していますね。口は、体の入り口であるだけでなく、健康の入り口でもあります。歯で食べ物を噛みくだき、食道や胃の中に送り込む（嚥下）働きをしています。この他にも、話す、表情を作る、体の姿勢やバランスを保つなど、人が生きていくために大切な役割を担っています。

1 糖尿病

糖尿病とは、食べたものを分解してできた糖分が、体内に吸収されにくくなり、血液中に糖分が溜まってしまう状態(高血糖)が続く病気です。また、歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれ、歯ぐきの中で作り出される炎症性物質は糖尿病を悪化させる可能性があります。

2 狭心症・心筋梗塞などの心臓病

心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が動脈硬化を起こし、狭くなったり、詰まることで起こります。歯周病菌が血液中に侵入し、動脈硬化を促進させ、心臓病の誘因となります。

3 誤嚥性肺炎

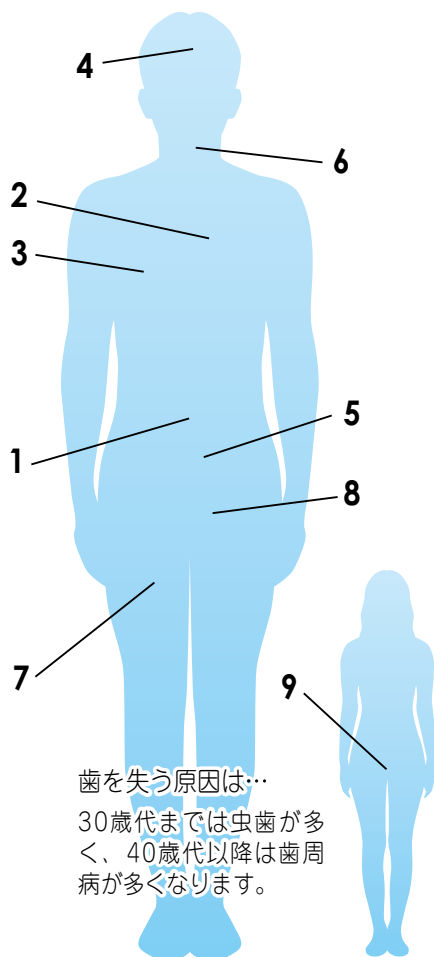
飲食物や唾液などが誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。このとき、唾液中の歯周病菌などが肺に入り込んでしまい引き起こされるのが誤嚥性肺炎です。

4 脳卒中(脳梗塞・脳出血)

歯周病菌などの刺激により、脳血管に動脈硬化を誘導する物質が出て血管内にプラーク(細菌塊)ができ、血管が詰まったり、破れたりする病気です。

歯周病と全身の関係

歯周病にかかっている人の割合は35歳以上で8割を超えています。



歯を失う原因は…
30歳代までは虫歯が多く、40歳代以降は歯周病が多くなります。

5 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

メタボはさまざまな生活習慣病の温床で、メタボ関連の病気は歯周病と関係が深いです。メタボが進んでいる人ほど、歯周病のリスクが高まります。

6 インフルエンザ

歯周病菌がインフルエンザウイルスを増殖させたり、タミフルなどの抗ウイルス薬が効きにくくなるといわれています。

7 骨粗しょう症

更年期以降の女性は女性ホルモンが欠乏することで骨密度が減り、歯を支える骨も減っていきます。さらに女性ホルモンの減少により炎症性サイトカインが増加しやすくなり歯周病が進行すると考えられます。

8 肥満

さまざまな生活習慣病の温床。肥満の人に歯周病が多いという報告があります。

9 早産・胎児の低体重

妊娠中に歯周病になると、歯周病菌が血液から胎児へ感染し、妊娠トラブルを起こしやすくなります。歯周病治療によってリスクは減少します。

大口町歯と口の健康づくり推進条例

近年、歯周病が生活習慣病の一つでもある糖尿病に影響していることや、口腔機能の向上が、要介護状態の悪化予防に期待できるなどの報告がされています。

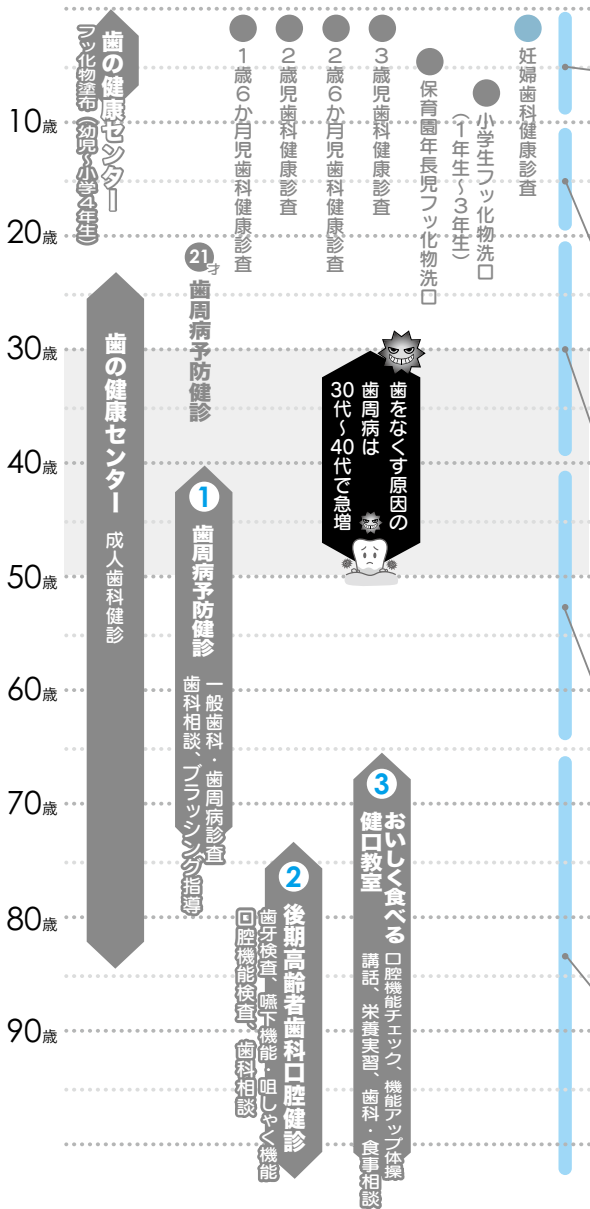
そこで大口町では、歯と口の健康をおして生涯にわたり豊かな暮らしができるまちづくりを目指し、令和元年12月に「大口町歯と口の健康づくり推進条例」を制定しました。

歯と口が健康に保たれるよう、次の4項目を町民の皆さんと取り組んでいきます。

- ① 自ら歯と口の健康に関心を持つ
- ② 歯と口の健康づくりに関する知識と理解を深める
- ③ 日常生活において歯科疾患の予防および歯と口の健康づくりに心がける
- ④ 定期的な歯科健診を受診し、必要に応じて歯科保健指導を受ける



年代別で受けられる歯科健診等(令和元年度)



妊娠期・乳幼児期(0歳～9歳)

妊娠期

妊娠中は女性ホルモンの分泌が増加し、血管拡張や免疫力低下などの変化で歯肉が腫れたり、出血しやすくなります。もともと歯周病がある人は悪化する傾向があります。



乳幼児期

乳歯は生後7か月ごろから生え始め、3歳ごろに生え揃います。カルシウムの摂取やバランスのよい食生活を心がけ、フッ化物の利用や歯磨きの習慣化で虫歯を予防しましょう。



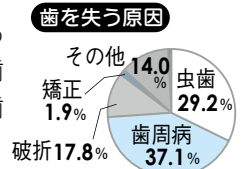
就学期(9歳～19歳)

就学期は、乳歯から永久歯へ生え変わり、最終的には第三大臼歯(親知らず、智歯)を含め、上下合わせて32本の永久歯が生えてきます。思春期のホルモンバランスの乱れなどで歯肉炎が増加しやすい時期です。



青年期(20歳～39歳)

学校などの定期的な健診の機会がなくなるとともに、歯周病が増加する時期です。歯周病は虫歯と並ぶ歯科口腔の2大疾患で歯を失う原因の中でもっとも多い原因です。



壮年期(40歳～64歳)

仕事や家事の忙しさから歯や歯茎のケアを怠りがちな時期です。歯周病予防健診を積極的に受診しましょう。



高齢期(65歳～)

歯の喪失や唾液の減少、噛む力や飲み込む力の低下、低栄養などが起きやすい時期です。口腔機能の維持・向上の取り組みが重要です。



口腔内ケアの基本は
毎日のセルフケアとプロのケアで

歯科医院は痛くなってきたりかかるといふ方もいますが、自分の歯に自信のある方でも歯周病は知らず知らずのうちに進行しています。日頃のブラッシングのほかに、磨ききれない部分はプロの手でクリーニングしてもらいましょう。

セルフケア セルフケアとは、「自分自身で毎日おこなう歯みがき」のことです。食べかすを取り除くことでそこに繁殖する殺菌の数を増やさないようにします。食べかすは細菌が増殖して虫歯菌や歯周病の原因となる歯垢になります。歯垢は生きた細菌の塊です。正しい歯みがきをして歯垢が付くのを防ぐことが大切です。

プロフェッショナルケア プロフェッショナルケアとは、歯科医師や歯科衛生士がおこなうクリーニングです。歯と歯の間や、奥歯の裏側の汚れなど、普段の歯磨きでは行き届かない部分の汚れを徹底的に落とします。

お得な歯科健診、ご利用されていますか??

口腔内に限らず、多くの病気が早期に発見すると治療の範囲や回数が少なく済みます。虫歯や歯周病も早期発見するために、まず健診を受けることが大切です。大口町では無料の歯科健診(歯周病予防健診・後期高齢者歯科口腔健診)をおこなっています。実費で受診すると4000円か5000円ほどの歯科健診が無料で受けられます。今年度の期限は3月31日(火)までです。受診は左記の歯科医院へ電話で直接お申し込みください。

ご存知ですか？
オーラルフレイル

高齢になって、筋力や心身の機能が低下し衰弱した状態をフレイルといいます。また、噛んだり、飲み込んだり、話をするための口腔機能の衰えをオーラルフレイルといい、早期の老化サインとされています。

口の筋肉が衰えると食べこぼしをしやすいくなり、歯が少なくなると噛み砕く力が弱くなります。そうなるとう欲の低下や食事（栄養）量の減少に伴い筋肉量が減り、運動機能も衰えていきます。オーラルフレイルを予防することは健康寿命を延ばすことにつながります。

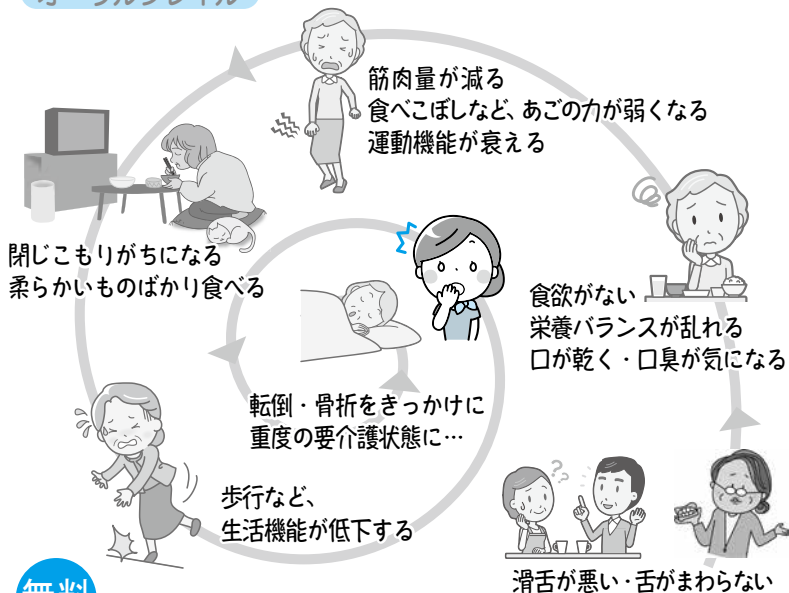
健康寿命を延ばす秘訣を伝授！

「おいしく食べる健口教室」

令和元年11月から始まった「おいしく食べる健口教室」では、歯や口の知識を学ぶと同時に、口腔機能チェックや、口のまわりの筋肉などを鍛え機能を維持する口腔体操などをおこなっています。

「ごしまでもごはんを美味しくいただくにはお口の機能の維持がとても重要です。口を動かす口腔体操は表情筋も刺激します。同時に口角がアップし美容にも効果的なんですよ」と講師で歯科衛生士の三宅やよいさん。口の機能で不安のある方は、ぜひ受講してみてください。

オーラルフレイル



歯科健診は3か月に一度

8020運動で表彰された
三輪千代さん



「80歳以上で20本、90歳以上で18本以上自分の歯を残そう」という8020運動歯の健康コンクールで、11月に表彰された三輪千代さん。99歳でご自分の歯を26本お持ちです。歯のケアは特別なことはしていないそうですが、3か月に1度は歯科医院に通って健診を受けているとのこと。好き嫌いもなく肉、魚、野菜などなんでも食べて、ステーキも大好きな三輪さん。普段の楽しみは「デイサービスでおしゃべりをする事」と笑顔でお話されました。

無料

歯科健診・教室

① 歯周病 予防健診	3月31日(木)まで 下記歯科医院	●21歳の方 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ ●40歳～74歳までの方 昭和20年4月2日～昭和55年4月1日生まれ	歯科健診、歯科相談 ブラッシング指導	持ち物 健康保険証 検診パスポート(お持ちの方)
② 後期高齢者 歯科口腔健診	3月31日(木)まで 下記歯科医院	●75歳以上の方 昭和20年4月1日以前生まれ	歯牙診査、咀嚼、嚥下 口腔機能検査、歯科相談	持ち物 健康保険証 検診パスポート(お持ちの方)
③ おいしく食べる 健口教室	2月13日(木)・27日(木) 3月12日(木) ほほえみプラザ	●65歳以上の方 昭和30年4月1日以前生まれ	口腔機能チェック、機能アップ体操 講話、栄養実習、歯科・食事相談 申込み先 健康生きがい課 ☎94-0051	

大口町の無料歯科健診が受けられる歯科医院

伊藤歯科医院	95-3680	舟橋歯科クリニックCTインプラントオフィス	95-7100	もみの木歯科	95-3939
オーシマ歯科	95-6166	さくら総合病院口腔外科	95-6711	藤本歯科医院	81-4321
丹羽歯科	95-6655	ライフデンタルクリニック	95-0046	大口歯科	95-3745