

## 歯と口の健康習慣について



今年の「歯と口の健康週間」は6月4日～10日です。

今年の標語は「歯みがきで丈夫な体の基礎づくり」です。

おいしく食べて、健康で長生きをするために、欠くことのできない「歯」。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となる虫歯や歯周病を早期に発見し、重症化する前に早期に治療を受けるように心がけましょう。



80歳以上で20本以上自分の歯が残っている方は、生活の質（QOL）を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

2023年6月に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査（2022年調査）では、歯が20本以上残っている達成者が51.6%となりました。そこで、大切なのは**歯磨き**です。

しかし、「磨いている」とことと「磨けている」とことは違います。

歯の健康管理のために大切なこと！！

★ 歯磨き・・・“食べたら磨く”習慣を身に付けましょう。毎食後、丁寧に歯磨きをすることで、お口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。



しかしながら、ごしごしと力を入れて、磨きすぎも禁物です！

★ 歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去・・・歯と歯の間や、歯と歯肉の境目についている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの用具を使って、しっかり落としましょう。

★ 歯科医や歯科衛生士によるケアも必要・・・自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するためには、年1～2回専門クリーニングが必要です。お口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のためにもかかりつけの歯科医をもち、定期的に歯垢や歯石のケアを受けましょう。歯科検診を受けましょう！！



★ 他にもあります... 歯・口の健康に関する問題!!

●オーラルフレイル・・・高齢になると、噛めない、飲み込めない、むせる、滑舌が悪くなる、口腔乾燥などの口腔機能の低下症状が多く見られ、こうした状態を「オーラルフレイル」と言います。歯科領域では舌体操や唾液腺マッサージなどの指導をしています。

● 口腔機能発達不全症 年齢に合わせた、「食べる」「話す」といった口の機能の習得がうまくできていない子どもが一定数あり、「口腔機能発達不全症」と言います。1歳6カ月、3歳健診時に相談をしてみてください

● その他にも「顎関節症」や「不正咬合」といったトラブルもあります。年齢やライフステージに合わせた口腔の健康管理が大事です！かかりつけ歯科医を持ちましょう！

毎日しっかり歯の健康管理をして、何歳になっても「元気に会話ができる」

「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。

