

歯は一生の宝物

— 鶴岡市歯科口腔保健行動計画を策定しました —



私たちが健康な毎日を送るために欠かせない歯。本市ではこれまで、市民の皆さんの歯と口の健康づくりのため、様々な取り組みを行ってきました。しかし市民の意識・行動調査などから、取り組みがまだ十分に浸透していないことが分かりました。そこで、歯と口の健康づくりを総合的に推進していくため、「鶴岡市歯科口腔保健行動計画」を策定しました。今回の特集では、市民の皆さんの歯と口腔のケアを支援する同計画を紹介いたします。

◎問合せ 健康課（にこふる）
25・21111内線361 ☎

歯の大事な役割

歯は、私たちが食事をする上でなくてはならないものです。歯が生え変わる頃や歯が痛いとき、食事をとりづらかった経験はありませんか。歯が健康で、自分の歯で物を食べられることは、人生を豊かにする重要な要素です。また、歯は食べることに以外にも「話す」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」などの役割があり、私たちの生活を支えています。

本市の歯科口腔の現状

皆さんは、はちまるのこいまる8020運動を知っていますか。これは「八十歳になっても二十本以上自分の歯を保つこと」を目標とした運動です。二十本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

しかし、平成二十三年度に本市が二十歳～七十九歳の市民を対象に実施したアンケート調査によると、「現在自分の歯が二十本以上ある」と答えた人の割合が、年齢が上がるにつれ、低くなっているこ

とが分かっています。特に六十五歳～七十九歳では、その割合が五〇%を切っていました。

歯を失う原因って何？

では、なぜ歯を失ってしまったのでしょうか。年を取れば歯は抜けるもの、と思われがちですが、実は虫歯と歯周病が主な原因です。鶴岡市国民健康保険二十七年五月診療分によると、本市では乳歯が永久歯に生え変わる小学生の時期に虫歯などの歯科疾患が大幅に増加し、その後一旦落ち着くものの、二十歳以降に再び増加しています。特に、歯周病の割合が年齢が上がるのとともに増加していることが分かりました。

四十・五十・六十・七十歳の方を対象に、本市が実施している歯周疾患検診によると、二十七年度の受診者の中で精密検査が必要であると診断された人が全体の約八〇%という結果が出ています。さらに、この検診の受診率は全対象者のうち約五%と、決して高いとはいえない状態です。歯周病は身近な病気ですが、自覚症状が出にくいいため、関心が

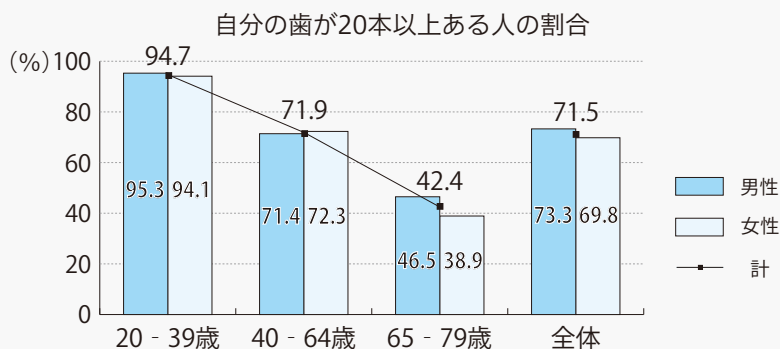
Q. あなたの歯は、現在20本以上ありますか？

※平成23年度市民の健康意識・行動に関する調査から。

本市では「現在自分の歯が20本以上ある」と答えた人の割合が、加齢とともに低くなっています。65歳～79歳の高齢者では、その割合が42.4%でした。



高齢者の約2人に1人が
自分の歯が20本未満



歯の健康は、全身の健康

【歯周病が影響する病気の例】

歯周病とは、歯と歯茎（歯肉）の隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、更には歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてしまう病気です。気付かない

うちに進行し、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。歯肉から血管に入り込んだ歯周病菌は、様々な病気を引き起こす一因にもなります。

◇動脈硬化◇（脳梗塞・狭心症・心筋梗塞）

歯周病菌が血管内に入り、血管に炎症を起こし、血管の硬化や血栓の形成を進める。

◇誤えん性肺炎◇

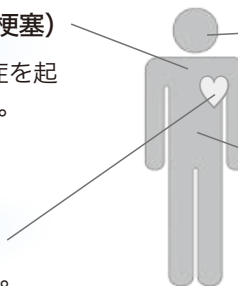
寝たきりの高齢者などで、歯周病菌などの細菌が気管、肺へと入り込んで起こる。

◇細菌性心内膜炎◇

歯周病菌が心臓の弁に付着して起こる。

◇糖尿病◇

歯周病で作られる物質が、インスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きを悪くするため、血糖値が高くなる。



体の健康はお口から

低いかもしれませんが。

虫歯や歯周病で歯が失われることの問題は、食事が満足にできなくなるだけではありません。近年の研究で、歯や口腔の問題と全身の病気との関連が明らかになりました。

例えば、歯周病菌が、炎症を起こした歯肉から血管に入り込み、誤えん性肺炎や動脈硬化などを引き起こす一因となったり、糖尿病を悪化させたりすることが分かっています。

さらに、自分の歯が少ない人や入れ歯を使わない人ほど、外出回数が減り家に閉じ籠もりがちになるとも言われています。歯の健康を守ることは、今後の人生を豊かで楽しいものにするために、とても大切です。

鶴岡市歯科口腔保健行動計画

本市ではこれまで、医療・保健・福祉・介護・教育などの各分野において、市民の皆さんの歯科口腔保健に関する取り組みを行ってきました。これまでの取り組みと成果を分析し、各世代に対してより

効果的な施策を講じるため、二月に「鶴岡市歯科口腔保健行動計画」を策定しました。同計画は、「生涯を通じた

歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上等により、全ての市民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会の実現」を基本理念としています。次の三つを柱として掲げ、

市民の皆さんの歯と口腔が健康に保たれるよう、取り組んでいきます。

▼ライフステージに応じた施策：生涯を通じた切れ目のない支援を行うため、妊娠期・乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期、高齢期の五つに区分し、各ライフステージの特性を踏まえた取り組みを行っていきます。

▼サポートを必要とする人への施策：障害がある方や要介護高齢者の歯科口腔の健康保持・増進のため、訪問歯科診療や歯科受診等についての情報提供などを推進します。

▼社会環境の整備に向けた施策：かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けることを推進します。また、歯科口腔の健康の保持・増進に関する個人の取り組みを支援する環境を整備します。

いつまでも健康な歯を保つためには、市民の皆さん一人ひとりが自分自身の歯に関心を持つことが大切です。「歯と口の健康づくり四つの基本」を意識し、取り組みましょう。

ここでは、妊娠期・乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期、高齢期の五つのライフステージごとの現状と、注意すべきポイントを紹介します。また、鶴岡市歯科口腔保健行動計画の策定委員の中から三人の方に、歯と口の健康について伺いました。

「8020」で生涯おいしい食事と健康な生活を目指しましょう。

▼歯の健康（WORLD）の基本

- ① 歯を丁寧に磨く
- ② 食べ物をよく噛む
- ③ 規則的な生活習慣を身につける
- ④ かかりつけ歯科医で定期的な健診やケアを受ける

子供の歯も、自分の歯も大切に



鶴岡市立保育園保護者会連絡協議会
佐藤 美香 さん

小さい頃から親が子供の歯と口に関心を持ち、きちんと手入れをすることで、子供にも同じような関心が芽生えると思います。口が健康であれば、食事も楽しくなり子供の順調な成長にもつながるのではないのでしょうか。

子供の口腔ケアで大切なのは、親の仕上げ磨きです。子供が自分で歯を磨くようになって、同じ所ばかりを磨いてしまうなど、きちんと磨けていないことが多くあります。親子でコミュニケーション

を取りながら、一緒に歯磨きに取り組んでいければいいですね。

妊娠期・乳幼児期は子供の歯だけでなく、自分の歯の手入れも大変な時期だと思います。子供が生まれると子育てに忙しくなり、自分の歯の治療に気が回らなくなりますし、妊娠初期や後期は体調が優れないときがあります。体調が落ち着く妊娠中期になれば治療はできますが、妊娠する前に歯科健診を受け、必要な治療はあらかじめ済ませておくことをお勧めします。

学齢期（6歳～18歳）

学齢期の前半は、乳歯から永久歯への生え変わりの時期です。生えただけの永久歯は弱く、虫歯になりやすい状態です。また、歯の生え変わり時期は、歯並びが複雑なこと、思春期のホルモンバランスの乱れや生活の変化もあり、歯肉炎が増加しやすい時期です。歯磨きと同時に歯茎のチェックも重要です。

POINT

糖分の多い食べ物や飲み物のとり方に気を付け、「よく噛んで味わって食べること」、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化し、虫歯や歯肉炎を予防しましょう。



妊娠期・乳幼児期（0歳～5歳）

乳幼児期

乳歯は生後7か月頃から生え始め、3歳頃に生えそろう。歯が生えそろうのに従い、食べる機能や発音が発達していきます。

POINT

フッ化物の利用や仕上げ磨きの習慣化などで虫歯を予防しましょう。噛む力の発達に合わせた離乳食や規則的なおやつ摂取など、歯や体の発達のための規則正しい生活習慣を身につけましょう。

妊娠期

ホルモンバランスや生活習慣の変化で、虫歯や歯周病が進行しやすい時期です。進行した歯周病は、低体重児出産の一因となることもあります。また、歯周病のリスクを高める喫煙について、本市の妊婦の喫煙率が、山形県全体の平均と比較して高い状況にあります。

POINT

カルシウム摂取やバランスの良い食生活、フッ化物の利用や歯科健診の受診を心掛けましょう。歯周病に密接な関連のある喫煙はやめましょう。

「8020」で 生涯おいしい食事と 健康な生活を

高齢期 (65歳~)

歯の喪失や唾液の減少、噛む力や飲み込み力の低下、低栄養などがおきやすい時期です。入れ歯も含め、口腔機能の維持・向上に向けた取り組みが重要です。

POINT

歯と口腔のケアに関する知識を得て実践し、8020を目指しましょう。また、入れ歯の手入れ・噛み合わせにも気を付けましょう。



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。歯周病は、糖尿病などの生活習慣病や、全身の様々な病気との関連性が指摘されています。

POINT

歯周疾患検診を積極的に受診しましょう。8020を意識し、よく噛んで食べ、歯と口の健康維持、生活習慣病の予防に努めましょう。



青年期 (19歳~39歳)

学校などでの定期的な健診の機会が少なくなるとともに、歯周病が急増する時期です。歯周病は虫歯と並ぶ歯科口腔の2大疾病で、歯を失う最も多い原因です。

POINT

日頃の歯磨きの癖を見直し、1本1本時間をかけて丁寧に磨きましょう。職場への歯磨きセットの準備、食後の歯磨き、歯間ブラシなどの活用、歯と歯茎の自己チェックを心掛けましょう。



歯周病を治して健康寿命を延ばそう

鶴岡地区歯科医師会会長
荻原 聡 さん



近年は全国的に子供たちの虫歯の本数が激減しています。一方で、中学生・高校生になると、部活動等が忙しくなるせいか、歯磨きがおろそかになって歯肉炎が増えています。20歳を過ぎると更に症状が進み、多くの方が歯周病になってしまう現状にあります。歯周病は「人類史上最も感染者の多い感染症」で、非常に身近な病気ですが、歯周病への関心は高いとは言えません。単なるお口の中の病気ではなく、体の健康に大きく影響することを知ってほしいです。

日本は国民皆保険制度があり、歯の治療が諸外国と比べて安価で受けられます。そのため、お口の健康に対する意識が低いのかもかもしれません。痛くなったら歯医者に行くのではなく、定期的に歯科健診を受けましょう。最低でも1年に1回、できれば3・4か月に1回は足を運んでほしいですね。歯を良い状態に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。大切な歯を失うことのないように、将来にわたって健康なお口づくりに励みましょう。

自分の歯を諦めないで

鶴岡市老人クラブ連合会会長
小林 達夫 さん



私が小さい頃は、戦時中なので家でも学校でも歯磨きの習慣はありませんでした。今は学校で歯科健診や歯磨き指導があり、とても恵まれていると思います。

私は一部入れ歯を使っていますが、やはり手入れが大切です。いつも口に入れておくものなので、歯磨きはもちろん、顎の変化に合わせて調整も必要になります。歯磨きには、電動歯ブラシを使っています。磨くのが面倒な人は、こういった器具を上手に活用してみてはどうでしょうか。

老人クラブでは歯科医師を招いて、歯の勉強会を開

いています。高齢者にとっての歯の健康はとても大切であることを学びます。参加者が周り的高齢者にそのことを伝えるなど、私たち高齢者世代の歯の健康づくりを引っ張っていただければと思っています。

歯磨きは地道な作業ですが、継続が大切です。体に比べて、歯の健康をあまり重大に受け止めない人もいかもしれませんが「もう歯はいいや」と諦めずに、子供たちにお手本を見せるつもりで手入れしていきましょう。