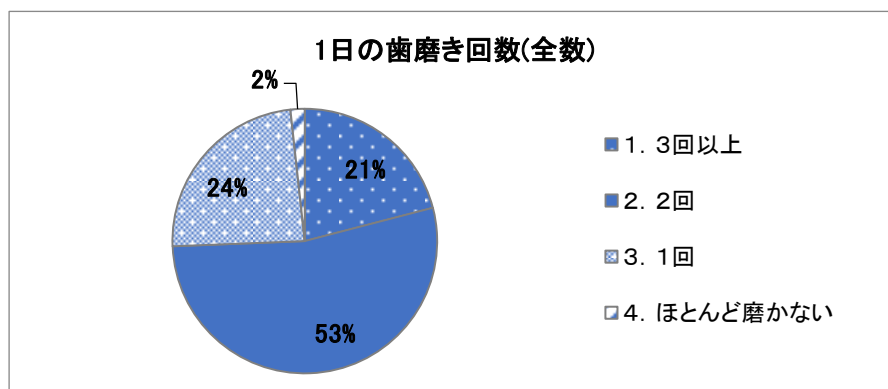


(4) 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、「物を食べる」「話す」などに大切なものです。最近の調査では、糖尿病や心臓病などの全身疾患と深く関わっていると言われています。また、高齢期における歯の喪失等による口腔機能の低下は、低栄養を招くリスク要因となり、健康寿命の延伸にも関係しています。一生自分の歯で食べ、豊かに暮らすためには、乳幼児期から健康な歯を育てる生活習慣を身につけることが大切です。

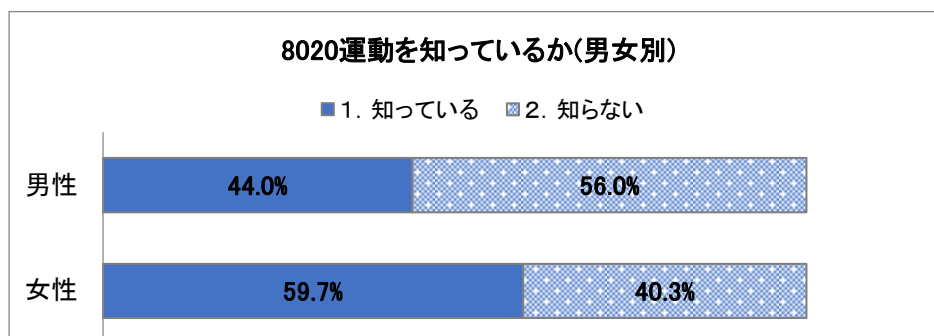
現 状

- 疾病状況による受診件数の多い疾患は、1位「高血圧性疾患」、2位「歯肉炎・歯周疾患」となっています。40～54歳までは、消化器系疾患（歯肉炎・歯周病）が最も多く、歯の健康が保たれていない状況がうかがえます。（P 9 参照）
- 歯磨きの回数は、「1日2回」が53%と一番多く、「3回以上」が21%となっています。7割以上の方が「2～3回」歯磨きをしていますが、3割近くの方は「0～1回」と少なく、口腔内の清潔が保たれていない状況がうかがえます。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

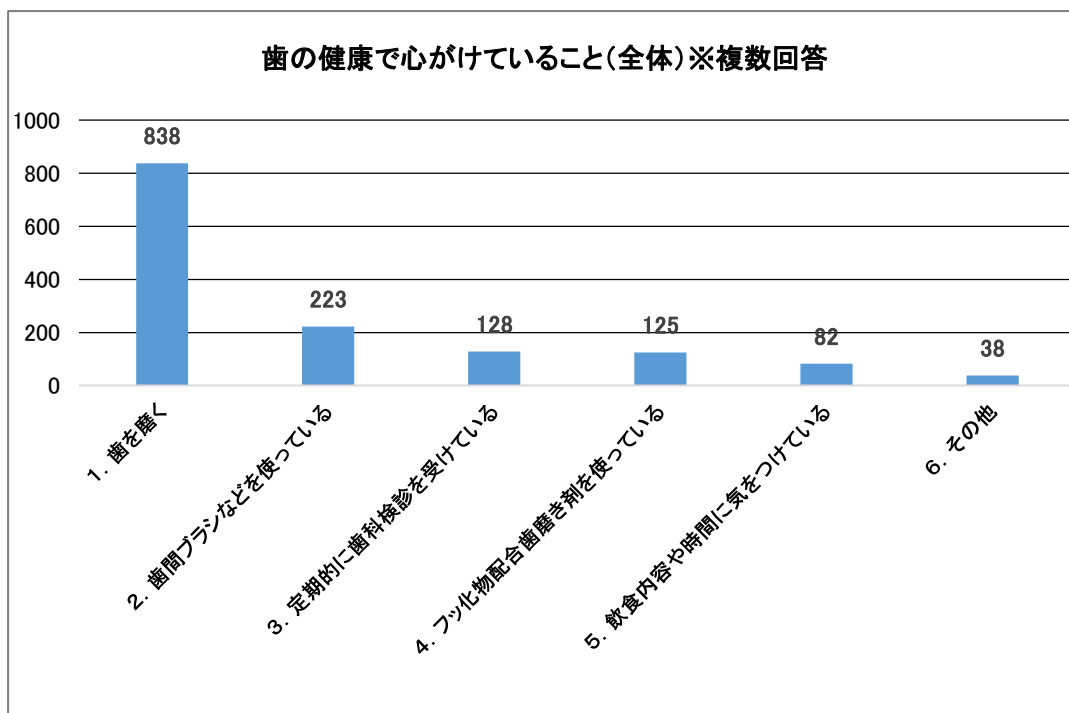
- 8020運動の認知度は、5割と低い状況です。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- * 「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。平成元年より国と日本歯科医師会が推進しています。

- 歯の健康で心がけていることでは、「歯を磨くこと」が最も多く、「定期的に歯科検診を受けている」人は少ない状況です。



※ 根室市健康づくりのためのアンケート

- 平成 24 年度 3 歳児歯科検診におけるむし歯有病者率は 37.1%と、全道・全国より高い状況です。
(P16 参照)
- 平成 25 年度根室管内学校保健統計では、根室市の未処置歯保有率（未処置のむし歯を保有してる者の割合）が、小学校・中学校とも根室管内で一番高い状況です。

未処置歯保有率

	小 学 校	中 学 校	高等学校
根 室 市	42.9%	34.1%	34.0%
管内平均	36.0%	29.1%	30.3%

※ H25 年度根室管内学校保健統計

課 題

- どの年代も口腔の問題を抱えています。
ライフステージごとの特性を踏まえた、歯・口腔に関する正しい知識の普及、食生活の改善、歯科保健指導等の対策が必要です。

ヘルシーコラム No. 5

～歯の健康を守って歯っぴーな生活を！～

むし歯は、歯が溶け出す脱灰（だっかい）と、溶けた歯を修復する再石灰化（さいせっかい）のバランスが崩れた時に起こります。むし歯予防のためには、「歯みがきの励行」や「糖分を含む食品の摂取頻度の制限」が大切です。これらに加えて、近年フッ化物には再石灰化を促進する作用があり、「フッ化物の利用」（※）がむし歯予防に効果があるということで注目されています。（※フッ化物の利用…主にフッ化物の塗布やフッ化物洗口など）

フッ化物洗口とは、永久歯のむし歯予防を目的に、一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液で1分間ぶくぶくうがいをする方法です。フッ化物洗口によるむし歯の予防効果は、約30～80%という報告があります。

第一大臼歯の萌出時期（就学前）から始めて、中学生まで続けます。就学前から始めることでより高い予防効果を得ることができますが、成人の歯頸部・根面のむし歯予防にも効果があると言われています。

わたしたちの口腔（歯やお口）には、食べる機能（噛む、飲み込むなど）だけでなく、会話をする（発音、表情を作るなどコミュニケーションをとる）機能などがあり、わたしたちの生活に欠かせないものです。

歯やお口の中のメンテナンスも忘れずに、心がけるようにしましょう！

