

# 体の健康はお口の中から

寿命の長期化によって先進国の2007年生まれの2人に1人が103歳まで生きる「人生100年時代」が到来するといわれています。100年の人生を充実したものとするには、健康であることが必要不可欠。自立して元気に過ごせる期間「健康寿命」を延ばすため、食事や運動などの生活習慣病予防とともに重要となるのが、お口の健康です。生涯にわたり元気で豊かな人生を送るため、改めて歯の大切さについて考えましょう。

【問い合わせ先】健康福祉課健康推進係 ☎・内線1190

## ◆歯を失う原因は

歯を失う2大原因は虫歯と歯周病で、歯を失う原因の約4分の3を占めています。比較的若いうちは虫歯で失われることが多く、年齢を重ねるにつれて歯周病が原因で失われることが多くなります。

中でも喪失原因第1位で成人の約8割がかかっているといわれているのが歯周病です。歯周病は正しい処置を取ることで、予防はもちろん、症状も大きく改善します。

そこで次は、岩手八幡平歯科医師会八幡平市地区理事を務める一戸歯科クリニックの一戸晃院長に歯周病から歯を守るために、①歯周病の原因②全身との関係③予防法の3点について話を聞きました。

## ◆歯周病から歯を守るために

### 教えてドクター

#### ①歯周病の原因は？

歯周病の原因は、口腔内にいる歯周病菌(以下、細菌という)です。細菌が歯と歯肉の境目に付着することで歯肉が炎症を起こして発症します。口腔内には300〜500種類の

一戸歯科クリニック  
一戸 晃 院長



細菌が何億と存在し、その数をゼロにすることはほぼ不可能です。しかし細菌の数を減らすことで歯周病のリスクを低下させることができます。

#### ②全身との関係はあるの？

歯周病が進行し歯を支える骨が溶けて歯がグラついてくると、しっかりと噛むことができなくなり、食事の内容、栄養バランスが偏り体力・免疫力の低下を招きます。口臭の原因にもなり、人との対面に不安を感じる人もいます。また、細菌は歯肉の血管に入り込み糖尿病・動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こしたり、誤嚥性肺炎・ウイルス感染のリスクを高めます。

#### ③予防法は？

予防は何と言っても日頃の歯磨きです。毎食後の歯磨きと、寝る前



の歯磨き、計4回行うようにしましょう。特に寝る前の歯磨きは重要です。寝ている間は唾液量が減少し、細菌が増殖し歯周病の進行につながるため、寝る前は丁寧に歯磨きをし、細菌の数を減らしてから就寝しましょう。

デンタルフロスや歯間ブラシを併用するとなお良いでしょう。それでも歯垢(歯に付着した細菌・歯石)が石灰化したもの(歯垢)が付着することがあるので、半年に1回は歯科医院での定期健診を習慣付けましょう。

健康な人生を送るためには口腔ケアが大切といえます。

## ◆予防歯科「8020」

「8020運動」は、日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

市は「8020」達成のため、①妊婦歯科健診②幼児歯科健診と乳幼児歯科相談(1歳6か月児健診や2歳6か月児歯科健診など)③成人歯科健診(20歳から70歳までの10年ごと)など、各年代やライフサイクルに応じた歯科保健事業を行っています。「予防に勝る治療なし」。重大な事態を未然に防ぐため、予防歯科に努めましょう。

## 定期健診を受けて

# 「8020」を

市は毎年、80歳の人を対象に歯のアンケート調査を行い、20本以上自分の歯を保っている人を表彰しています。

## ＝令和2年度8020運動達成者＝

(敬称略)

### ◎西根地区

伊藤猛(駅前二区)、澤信夫(駅前二区)、山本淑子(仲町)、澤口ハルエ(下町二区)、阿部和雄(下町三区)、日戸ヨスミ(渋川)、平野武志(間羽松)、伊藤和子(薬師)、吉田キヨ(下平笠)、高橋ミドリ(南平笠)、遠藤一夫(共新)、鈴木キヌ(共新)、三浦八重子(小福田)、澤口四郎(わし森)、遠藤ハル(松久保)

### ◎松尾地区

長坂祐一(中松尾)、古川忠廣(中松尾)、松尾正一(松尾)、吉田キヌ子(小屋の沢)、川村和弘(野駄)、高橋トシエ(南寄木)、花井保子(温泉郷)、及川和雄(温泉郷)

### ◎安代地区

阿部正(新町中央)、佐藤モト(秋葉)、島山ミヤ(曲田横間)、齋藤静江(浅沢第1)、工藤明弘(新興矢神)、泉山博昭(平長)、高村正太郎(田山下)

令和2年度歯・口の健康に関する  
図画・ポスター・標語コンクール  
(敬称略)

### ◎図画・ポスター

#### ◎県歯科医師会表彰

【小学校の部】  
・林颯希(寄木小1年)



・吉田礼夢(平笠小1年)



【中学校の部】  
・日戸楓乃(西根中1年)



・伊藤なつみ(西根中1年)



### ◎岩手八幡平歯科医師会表彰

#### 【小学校の部】

・勝又璃音(平笠小2年)・岩淵六花(柏台小1年)・伊藤ひなた(田頭小1年)・佐藤彩音(松野小1年)

【中学校の部】  
・小武方幸来(西根中2年)

### ◎県歯科医師会表彰

【小学校の部】  
・高橋叶望(寄木小2年)

はみがきは  
みらいのけんこう  
まもるため

### ◎岩手八幡平歯科医師会表彰

#### 【小学校の部】

・田村典慈(平笠小3年)・本宮志乃(安代小6年)・佐々木春鈴(寄木小6年)

【中学生の部】  
・中塚紗江(西根中1年)

例年1月に、8020運動達成者、3歳児むし歯のない親と子、同コンクール入賞者を表彰していた市歯科保健表彰式は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止しました。  
3歳児むし歯のない親と子は、来年度に2年分候補者を選出し、併せて表彰します。