



定期的に歯科検診を 受けましょう!

堀田歯科医院 院長 堀田 訓子

●歯を大切に守りましょう

私たちの命は食べることによって支えられており、そのために無くてはならない器官が「歯」です。現代の平均寿命は長くなっていますが、歯の寿命はそれに追いついていないため、年を取るごとに歯を失うリスクは高まっています。歯を失う2大原因は「歯周病」と「むし歯」です。中でも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ生活習慣病に位置付けられています。

●歯周病とは

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされ、歯の周りの歯茎（歯肉）や歯を支える骨が溶けてしまう病気です。歯と歯肉の間の清掃が行き届いていないと、そこに多くの細菌がたまり、歯肉が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。

歯周病が、糖尿病や高血圧症、心臓病などの生活習慣病と共通しているのは、初期段階では本人にあまり自覚症状がないことです。このような病気は「サイレント・ディーズ（静かな病気）」と呼ばれています。歯周病も同様に、痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気が付いたときにはかなり進行しているケースが多くあります。また、全身の健康とも関係があるため、早めに予防・治療をすることが大切です。

●定期歯科検診を受けましょう

図は、定期歯科検診の有無と喪失歯数の関係を示したものです。定期歯科検診を受けている人に比べ、歯が痛いときだけ歯科医院に通っている人は、年を取るごとに多くの歯を失っています。つまり、歯を失わないためには定期歯科検診がとても有効で、重要だということが分かります。

また、厚生労働省と日本歯科医師会、8020推進財団は、より多くの方が自分の歯で健康で快適な老後を送ることを目的に、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020運動」を推進しており、そのための有効な手段として、年に2～3回は歯科医院で定期歯科検診を受けることを勧めています。

その他にも、市は40・50・60・70歳になった人を対象に、歯周病検診を実施していますので、歯科医院に行くのに勇気がいるという人も、ぜひこの機会に受診してください。

歯や口のことで気になることがあれば、気軽に近くの歯科医院に相談しましょう。

図 定期歯科検診の有無別にみた10年あたりの喪失歯数

