

かねやま元気プラン21 Vol.2

～みんな笑顔で健康長寿～

歯・口腔分野の中間評価

【目標】・自分の歯に関心を持ち正しい知識を身に着ける・毎食後歯みがきをする
・定期的に歯科健診を受け、かかりつけ歯科医をもつ

内容	H25	H30・R 1 (中間評価)	増減	R 6 最終目標値
むし歯の減少			減少しているものの目標値 には至っていない	
1歳6か月児 有病率 (1人平均むし歯本数)	5.26% 0.26本	3.1% 0.03本	<u>2.16%減少</u> <u>0.23本減少</u>	0% 0本
3歳児 有病率 (1人平均むし歯本数)	36.84% 1.55本	17.9% 0.61本	<u>18.94%減少</u> <u>0.94本減少</u>	20% 1本
12歳児 (1人平均むし歯本数)	1.4本	1.06本	<u>0.34本減少</u>	0.7本
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加 (20歳以上)	52.2%	57.6%	<u>5.4%増加</u>	65%
歯周疾患検診の受診者数の増加	3.7%	7.7%	<u>4.0%増加</u>	10%

中間評価結果から
小児のむし歯が全体的に減少していることが分かります。また、「過去1年以内に歯科健診を受診した人の割合」「歯周疾患検診の受診者の割合」がどちらも増加しています。

むし歯の原因・特徴

歯の表面のプラーク（歯垢）の中には細菌が存在します。細菌は食べ物の糖分を摂取・分解して酸を出します。この酸により歯は溶けていきます（脱灰）。人の唾液は、酸を中性に近づけて歯を守ります。また、唾液はカルシウムやリン酸を含んでおり、これらが溶けていく歯を修復（再石灰化）します。飲食により、糖分の摂取が頻繁で、唾液により中性にする作用や、修復が間に合わず酸により溶けている状態が続くと、その部分はそのうち崩壊することとなります。これがむし歯です。むし歯により崩壊した歯質は、再石灰化等により自然に回復することはありません。

むし歯は極めて罹患率が高く、多くの人が生涯のうちに一度はかかる疾患です。また子供の時にむし歯にあまり罹患しなかった大人は、むし歯に罹患していない歯を多く有するため、正しい予防をしないと健康な歯がむし歯になる可能性が高くなります。

歯周病とは

歯と歯ぐきのすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気が歯周病です。

歯や口腔には、食べることに加えて発音・発語をして会話をする、表情をつくるなどの機能があります。むし歯や歯周病になり歯がなくなったりすることで、好きな物が食べられなくなったり、うまく発音・発語ができず会話をするのが難しくなったりします。また、歯周病と生活習慣病には関連があることが分かっており、全身の健康にまで影響が及びます。

歯周病と生活習慣病

歯周病の人は以下の疾患にかかるリスクが高くなります

心疾患
糖尿病
呼吸器疾患
慢性腎臓病
関節リウマチ
がん
骨粗しょう症



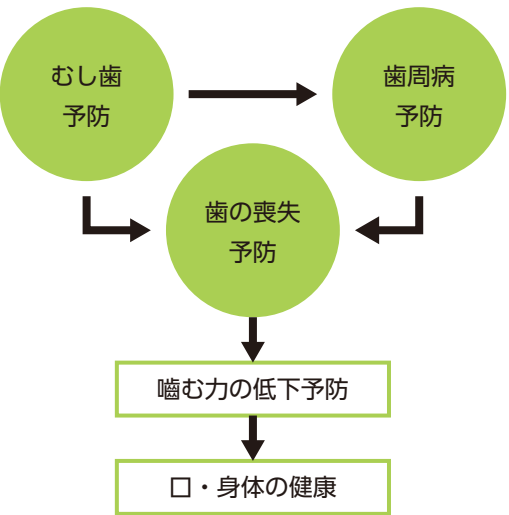
特に、糖尿病の人は歯周病が進行・悪化しやすく、歯周病の治療をすることで血糖コントロールが改善するといわれています。口腔の健康を維持することは、全身の健康維持にとっても重要です。

8020運動とは

8020（ハチマル・ニー・マル）は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。約20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっており、20本以上の歯を保つことが目標としてあげられています。しかし、自分の歯が20本以上残っていないとしても義歯などを使用することで問題なく生活を送ることができる場合もあります。一人一人歯・口腔の状況は異なりますので、それぞれにあった良好な状態を歯科医と相談しながら維持していくことが重要です。

予防・対策

「8020運動」は「80歳」という年齢が設定されているため、高齢者の目標と受け取られやすいですが、「8020」を達成するために生涯にわたる予防・対策が必要です。子どものときから予防・対策を行っていくことも立派な「8020運動」です。「8020」を達成するためには、「歯の喪失をいかにして防ぐか」がポイントとなります。歯の喪失を防ぐためには「むし歯予防」と「歯周病予防」を行っていくことが重要です。



<参照>厚生労働省 e-ヘルスネット

①むし歯予防

毎日の歯みがきはもちろん、フッ化物を使用することが有効です。フッ化物が配合されている歯みがき粉などを使用することでむし歯の予防に役立ちます。

②歯周病予防

歯周病の予防には口腔内の清潔を保つことが有効です。毎日の歯みがきや、デンタルフロス・歯間ブラシを使って歯の間まで清掃を行っていくことが重要です。加えて、定期的に歯科医院に通院し、自分自身のケアだけでは取り除けない歯垢や歯石を取り除いてもらうケアを行うことが必要になります。また、喫煙は歯周病のリスク要因となります。禁煙を行うことも歯周病予防にも繋がります。