



## 第163話 歯と健康

歯は、私たちの健康と深くかかわっています。  
食べ物を噛み砕くのはもちろん、会話の発音を助け、顔の表情をつくるなど  
歯の働きは様々あり、健康的な生活をする上で大切なものとなっています。



### 歯を失う主な原因



歯を失う主な原因は、「むし歯」と「歯周病」です。  
歯は、たった1本失われても、正常な働きができません。  
(たとえば、大白歯(奥歯)が1本なくなっただけで、ものをかみくだく能率は  
約40%も低下するといわれています。)

むし歯や歯周病は、老化ではなく、立派な「病気」です。  
毎日の適切なケアによって防ぎましょう。

抜歯の主原因 (全体)



8020 推進財団 永久歯の抜歯原因調査報告書より



### むし歯の予防



むし歯は、歯垢の中の細菌が作り出す酸によって、歯が溶かされる病気です。  
そして、砂糖を含む食べ物とむし歯には、深い関係があります。

砂糖が口の中に入ってくると、むし歯の原因菌は活発に働き、歯垢を形成します。  
そして、歯垢の中で「酸」をつくります。むし歯は、この酸によって歯が溶かされる病気です。

むし歯を防ぐには歯についている歯垢をきちんと除去したり、  
甘いものを控えるようにすることが大切です。



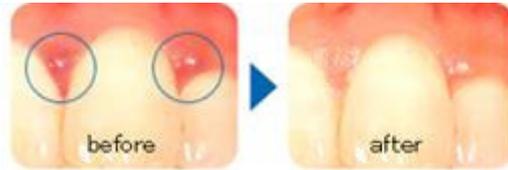


## 歯周病予防



歯周病とは、歯を支える土台である「歯周組織」が破壊されてしまう病気です。

予防方法としては、きちんと歯垢を落とし、歯肉をマッサージして血流を促すことが大切です。歯みがきのポイントは、ハブラシの毛先を歯と歯肉の境目にななめに入れるような気持ちで、小刻みに動かすこと。こうすると、歯肉へのマッサージ効果もあります。



### <昨年度の歯科健診結果について>

平成24年度の歯科健診結果では、国民平均と比べるとむし歯の状態は劣ることなく、進行した歯周病の人の割合も良好であることがうかがえました。しかし、さらに改善できるように以下のとおりご提案いたします。

- 男性の半数が、未だむし歯の治療が必要と判定されています。本年度は改めて強く受療勧奨を行います。また、リスクが高い人にはむし歯予防に効果があるフッ化物含有歯磨剤の効果的な使用をお勧めします。
- 初期の歯周病である「要指導」と判定された4割の人の中には、歯石を除去すれば「異常なし」となる人も少なくありません。少なくとも1年に1回は歯石除去をするようにしましょう。また、セルフケアについては、男性は歯磨回数数の増加ではなく清掃のテクニックを上げること、女性は、歯磨回数を増やすことが必要と思われます。

皆さまそれぞれの意欲にあわせて少しでも口腔内環境が改善できるような支援を行っていきます。

#### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。  
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、[当組合迄](#)までお気軽にメールください。

#### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル

はい参考

はいサンキュウ



0120-835-839

病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで何でもご相談いただけます。プライバシー厳守！

！

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル3F tel: 03-5951-7422

