

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成 31 年 2 月発行

第 199 号

## 働く世代から歯周病予防

蕪木歯科医院 川村 文子 先生

定期的な歯科検診を受けている方はどのくらいいらっしゃるでしょう？幼稚園から高校までは一年に一度学校で歯科検診を受けた記憶があると思います。では、高校卒業後は？自分から歯科を受診していなければほとんどの方が歯科検診の機会はないでしょう。

「平成 28 年歯科疾患実態調査」によると、80 歳になっても自分の歯が 20 本以上ある「8020（はちまるにいます）」運動を達成した人の割合は 51.2%、平成 23 年の 40.2%より大幅に増えていました。とはいえ一人の平均の歯の数は 70 歳～74 歳では 19.7 本と 20 本を下回っています。75 歳～79 歳では 18.0 本、80 歳～84 歳では 15.3 本、85 歳以上では 10.7 本と高齢になるにつれ歯は減っていきます。歯を失う原因として 1 番多いのが歯周病です。

人生の中で働く期間は一般的に 20 歳から 65 歳であり、45 年間。ほとんどの人が人生の半分は働いています。残っている歯の本数が平均で 25 本以下に減り始めるのは男女ともに 55 歳を過ぎた頃となっています。歯周病は激しい痛みや急に歯がぐらつく、などの激しい症状だけではなく、歯周病になってから歯が抜けるまでの期間が 15～30 年程ありゆっくりと、そして知らない間に進行する病気です。このことから、「8020」達成のためには働く世代からの歯周病予防が必要といえます。厚生労働省が 2016 年に行った調査では、軽度の人を含めると日本人の 7 割に歯周病の症状があると推定されています。

また、歯周病があると歯周ポケットから侵入した歯周病菌や歯周病で生じた炎症物質が血管に入り、全身を巡りさまざまな影響を及ぼす場合があることが分かってきました。具体的には、糖尿病、心筋梗塞、腎臓病、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産などが挙げられます。最近ではアルツハイマー型認知症との関係も指摘されています。

働き盛りの忙しい方は歯が痛くなったり欠けたりしなければ歯科検診を受けるのは億劫だと思います。実際自分もそう思うので当然でしょう。

歯周病の予防には歯科検診を受け現在の状況を確認し、歯の汚れや歯石を除去し、正しいブラッシング方法の指導を受けることが基本となります。

定年後も健康で自分の歯でごはんをおいしく食べるため一年に一度は歯科検診を受け、働く世代から歯周病を予防しましょう。

