

# 歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村・川井村

## 第6号

### 思春期歯科保健指導事業のご紹介

宮古・下閉伊管内の県立高校では、宮古歯科医師会と連携して、生徒を対象に歯周病の早期予防対策のひとつとして、スライドを用いた歯周病病態の学習、ブラッシング法、糸ようじの使用法などお口の清掃方法の指導事業を行っています。また、岩手県歯科医師会の協力により予算化された高校では、唾液検査を導入して歯周病のリスクをスクリーニング検査することで、生徒たちの歯周病予防に対する意識を高めています。早い時期からの歯周病に対する意識を持ち続けることで、社会で活躍するようになって歯周病から身を守ることができると考え、活動を継続しています。

岩手県において歯を失う平均年齢は、全国に比べ10年も早い傾向があることが知られております。この思春期歯科保健指導は、歯周病の予防を高校生から始めるという意味で、全国的にも先駆的予防活動として知られております。これを継続することで、みんなが80歳で20本の歯を持ち、自分の歯でおいしく食べられる、健康的な食生活を楽しめるようになることを願いながら活動しております。皆様方のご理解とご協力のもとに成り立っている活動です。今後とも、より一層のご協力をお願いいたします。



### タバコと歯周病

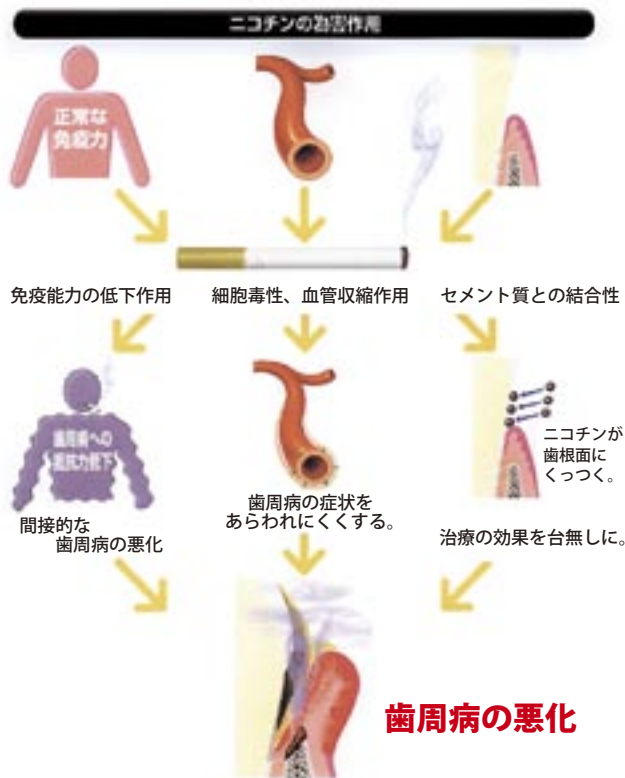
タバコは歯周病最大の危険因子です

タバコをすっている人は

- ◇歯周病の進み方がはやい
- ◇治療しても治りにくい
- ◇若い時期から歯周病になりやすい
- ◇歯が黒くなる
- ◇歯肉の色が悪くなる
- ◇自覚症状が出にくい
- ◇よごれが付きやすい



**禁煙をお勧めします**



● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

# だ液で歯周病チェック

## だ液検査の紹介

～宮古市～

### 知らない間に・・・ん？歯周病・・・

成人が歯を失う一番の原因は「歯周病」と言われています。この検査は「だ液」から歯ぐきの炎症と出血の状態を調べ、歯周病の疑いがないかどうかをチェックするというものです。専用のガムを噛んで出た「だ液」を試験管に入れるだけで調べる簡単な検査です。



宮古市では今年度より、64歳以下の循環器検診と併せてだ液検査を開始しました。

- ・対象者 今年度、40歳、50歳、60歳の節目の年を迎えた方
- ・料金 400円

◎専用の無糖ガムを噛みながら口に溜まった「だ液」をコップにうつし、5分間繰り返し採ります。

◎2本の試験管に「だ液」を入れ シールに名前を記入して貼り提出します。

※「だ液」を採る2～3時間前は飲食や歯磨きはできません。

※結果は直接本人に送付します。歯周病が疑われたらかかりつけ歯科医院を受診しましょう。

## だ液、その優れた働き

### 1. 歯の再石灰化作用

むし菌などのはたらきで失われたカルシウムやリンを補い、歯を再び石灰化(かたく)させます。

### 2. 粘膜をうるおし、お口をなめらかに

お口の中はかたい歯と軟らかい粘膜が同居。でも喋ったり食べたりしても傷つかないのはだ液がお口を潤しているから。

### 3. 消化を助ける

**アミラーゼ**という酵素が含まれていて、かめばかむほど糖質の消化が良くなります。

### 4. 身体を守る(生体防御の働き)

抗菌作用のある**リゾチーム**という酵素が活躍。細菌感染からお口、さらには身体を守ります。

### 5. だ液腺ホルモンで老化予防

骨や歯を硬くし、血管、皮膚、毛髪などの発育に関係する**パロチン**という酵素が、子どもでは発育促進、大人では老化防止に役立ちます。

### 6. 口の中を洗う

だ液の分泌が多ければ歯の病気になりやすく、まただ液はお口の中を中性に保つ働きもあります。

## 「歯みがき指導を受けて」

歯周病の予防の基本は歯磨きであり、最低5～10分は磨くようにとの説明で始まり、歯ブラシと染め出し液のついた綿棒を渡され歯を赤く染めた。一回口をすすぎ、鏡で見て赤く染まっている個所が磨き残しということである。この後、鏡を見ながら歯ブラシの持ち方、磨く歯の順序など歯科衛生士さんの指導は丁寧であった。

今回の実技指導で、正しい方法で磨かないと歯周病は防げないということであった。大人の歯は、28本のうち80歳から84歳で残っている本数は7.4本とのことから1989年に「80歳で20本」の歯を残そうという運動がはじまり17年経ったが、成果はどうであったか。おいしく食べられ、栄養が十分とれ、健康でありたいと誰もが願うことだが、なかなか実行は難しい。歯周病は中高年から歯を失う原因でも有り、口腔ケアの大切さが問われる今日、実技指導による、歯科保健の啓発、周知の重要性を痛感したところである。

山田町保健福祉課 課長 山本 誠

宮古歯科医師会ホームページのURLは、<http://www.miyako-da.jp> です。

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、HPにお寄せ下さい。