

# 歯っぴい～すまいる

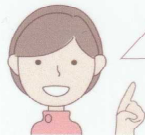
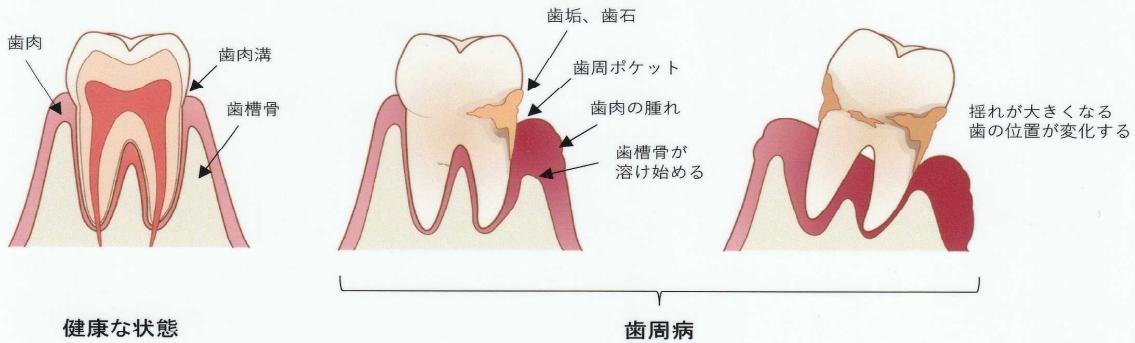
Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

## 第30号

### 成人期の歯科疾患(歯周病)について

#### 歯周病知っていますか？



歯周病は、歯垢中の歯周病原細菌によって起きます。歯ぐき(歯肉)に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支えている骨が溶けてしまいます。

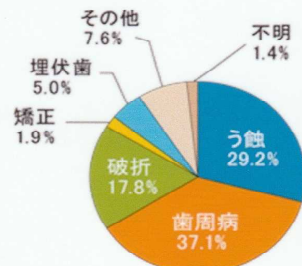
歯と歯肉の境目(ポケット)の清掃が行き届かないと、そこに歯垢が停滞し炎症を起こし、歯肉が赤くなったり、腫れたりします。自覚症状に乏しいため、気づきにくいのが特徴です。

進行すると、膿が出たり歯が大きく動くようになります。場合によっては、歯を抜かなければならなくなってしまう病気です。

#### 歯を失う2大原因

右の図は2018年に全国2,345の歯科医院で行われた永久歯の抜歯原因調査結果です。

歯が失われる原因で最も多かったのが「歯周病」(37.1%)で、以下「むし歯」(29.2%)、「破折」(17.8%)、「その他」(7.6%)、「埋伏歯」(5.0%)、「矯正」(1.9%)の順でした。



(公財) 8020推進財団, 第2回 永久歯の抜歯原因調査報告書

#### 定期的なメンテナンスが歯を失うリスクを下げる

Q. 治療が終わったら通院しなくて良いですか？



A. 歯科医院で定期的にメンテナンス(歯磨きチェックやクリーニングなど)を行った場合、行わなかった場合と比較して20年、30年後に歯を失うリスクが約1/3抑えられるという報告もあります。

治療が終わった後もお口の中の細菌がいなくなったわけではありません。磨き残しが増えると歯周病が再発したりむし歯ができてしまいます。歯科医院での定期的なメンテナンスを続けることがとても重要です。



イラスト：歯科素材.com

- 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!!

## 各市町村の成人歯科保健の取り組み

### 宮古市

#### 宮古市成人歯科健診のご紹介

対象者：「40歳」「50歳」「60歳」「70歳」の宮古市民の方

健診料金：無料

内容：歯科健診（歯と歯ぐきの健康状態をみます）

健診場所：宮古市内の歯科医院

案内時期：5月上旬ごろ（個別にご案内を郵送）

成人歯科健診を受けた方から、こんな感想いただきました。

【60歳女性】

「10年以上、歯科医院に行っていないけど、背中を押してもらって、受診する良い機会になりました。」

【40歳女性】

「無料と書いてあったので、受けてみたいと思いました。」

対象の方は、10年に1度のチャンスです。ご案内が届いたら、是非受けてください。

【お問合せ先】 宮古市新里保健センター（0193-72-3500）

### 岩泉町

#### —成人期の歯科保健事業—

岩泉町では、成人期における歯周病予防とむし歯等の早期発見・早期治療を目的に以下の事業を行っています。



①お口の健康診査	町に住所がある人が歯科健診を受ける事が出来ます。 ・妊婦 ・40歳、50歳、60歳、70歳（年度末の年齢）
②成人歯科健診	希望する人（住所がない人も可）が歯科健診を受ける事が出来ます。 ・幼児健診参加の保護者 ・依頼のあった事業所従業員 ・障害者施設利用者
③歯科講話	・依頼のあった団体に対し、歯科保健に関する講話を実施。
④個別相談	・歯科個別相談を随時実施。
⑤普及啓発	・歯科保健情報について、町広報掲載及び情報誌の全戸配布。

## 山田町

「歯周病と糖尿病」

糖尿病は血液中で増えたブドウ糖が血管を傷つけてしまう病気です。重症化すると、生命に関わる深刻な合併症を引き起こします。

☆ 糖尿病の三大合併症

- ①糖尿病性網膜症：成人の失明の原因
- ②糖尿病性腎症：人工透析の原因
- ③糖尿病性神経障害：下肢切断の原因

☆ 歯周病と糖尿病

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、歯茎の血管が傷つき、免疫力も低下して健康な人に比べて歯周病になるリスクが高まります。また、唾液の分泌も減るため、歯周病菌が増殖しやすくなります。糖尿病でない人も、歯周病菌が歯に侵入すると、血糖コントロールを行うインスリンの働きを妨げ、糖尿病が発症・進行します。

糖尿病の予防は歯周病の予防にもつながります。高血糖の原因は、偏った食生活や運動不足などにあります。生活習慣を見直して「血糖コントロール」を始めましょう。

☆ 生活習慣の見直し＜食生活＞

- ・食べ過ぎない
- ・食物繊維をたっぷり摂る
- ・1日3食バランスよく
- ・糖분을摂りすぎない
- ・適正な体重管理 など

＜運動＞

運動は脂肪を燃焼させ、インスリンの働きを高めます。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。

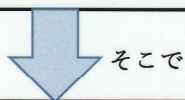
＜タバコ＞

喫煙は歯周病の進行を早め、治りにくくさせます。タバコを吸わない人も、受動喫煙によって、有害物質が体内に入り込むのと同じようなリスクにさらされています。自分、周りの大切な人の健康のためにも、禁煙しましょう。

## 田野畑村

田野畑村では歯周病唾液検査を行っています

歯周病は成人の歯を失う最大の原因といわれています。そして心疾患や脳血管疾患など血管にかかわる病気など全身の様々な病気にも関連しています。特に糖尿病に関しては歯周病との関連がはっきり示されています。



田野畑村では、40歳以上の村民を対象に実際にお口の中を見せなくても、唾液を使って簡易的に調べることのできる歯周病唾液検査を実施しています。

## 【検査内容】

1. ガムを噛みながら小さじ1杯程度の唾液を採取します。
2. 3問の問診に答えてもらい、唾液の成分と合わせて総合判定が出ます。



## 8020受賞者インタビュー

### 公益財団法人8020推進財団理事長賞

### 最優秀賞 年々(ねんねん)三十さん(86歳、岩泉町)

ほぼ全ての歯が、ご自身のものだそうです！

〇どのようにして健康な歯を守ってきたのか教えてください。

昔は白米は食べられず、稗や麦を食べていました。肉や魚も食べられませんでした。結婚し時代も変わって便利になり、いろいろなものを食べるようになりました。歯磨きも欠かさず行って、今でも自分の歯で過ごしています。

〇受賞しての感想を教えてください。

ありがたい賞をいただき、嬉しく思っています。

〇好きな食べ物を教えてください。

果物が好きです。リンゴなどの固いものも元気に食べます。(笑)  
それから、毎日魚を食べています。

☆受賞おめでとうございます！

これからもご自身の歯を大切に守って行ってください！

#### ご挨拶

こんにちは。宮古歯科医師会の会長を務めます昆です。

「歯っぴい～すまいる」は平成16年6月に初刊が発刊され、今年で30号の節目の年になります。ここまでに19年という時間が過ぎております。

最初は順調に年に2回発刊しておりましたが、平成23年3月11日の東日本大震災により、一時休刊となり、宮古・下閉伊地区の復興と共に再刊しましたが、その後は経済的な理由から年1回の発刊になり、令和になり新型コロナウイルス感染症拡大防止に宮古保健所、宮古・下閉伊地区行政が追われ、発刊が遅れましたが現在に至っております。

今まで、19年に及び宮古保健所と宮古・下閉伊地区の行政の方々、その時々における歯・口の問題点、各ライフステージ（年代ごと）における歯科保健活動、地域の皆さんに歯・口の健康情報やトピックスを提供してまいりました。今後も「歯っぴい～すまいる」を通じて、歯・口の健康が全身の健康につながり、豊で幸せな生活を送ることができるように情報を発信して参りたいと思います。

今後も、発刊を楽しみにして頂けると幸いです。

尚、宮古歯科医師会のホームページにも29号までの「歯っぴい～すまいる」が掲載されております。是非、一度ご覧になってみて下さい。（宮古歯科医師会会長 昆亜紀夫）



#### 「歯っぴい～すまいる」第30号の発行に際して

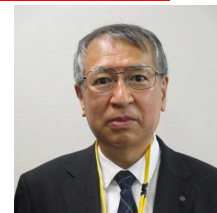
「歯っぴい～すまいる」は平成16年から始まり、このたび第30号を迎えました。これまで様々な情報をお伝えし、皆様の歯の健康とともに歩みを進めてこられたことを嬉しく感じております。

さて、第30号のテーマは成人期の歯科保健（歯周病）です。日本人が歯を失う最も大きな原因は歯周病と言われております。歯が失われると、食事が上手にできなくなってきます。食事は単に栄養を摂取するだけでなく、自分らしく生活し、心身共に健康であるためにも非常に大切です。美味しく食事をする事は、日々の満足感を高めます。ものを噛むことで脳に良い刺激が与えられ、認知症の予防にもつながります。また、喫煙者や糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病のある人は脳卒中などになりやすいことも知られております。

歯周病の予防には毎日の正しい歯磨き、生活習慣の見直し、定期的な歯科健診が大切です。大切な歯、体の健康を守るために、「歯っぴい～すまいる」を役立てていただければと思います。

新型コロナウイルス感染症が始まって3年経ちますが、今冬はインフルエンザの流行も始まっています。歯の健康も感染症対策も予防が非常に大切です。引き続き、日々出来ることを大切に、地域一丸となって取り組んでいきましょう。

（岩手県宮古保健所長 杉江琢美）



「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。