歯っぴぃ～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

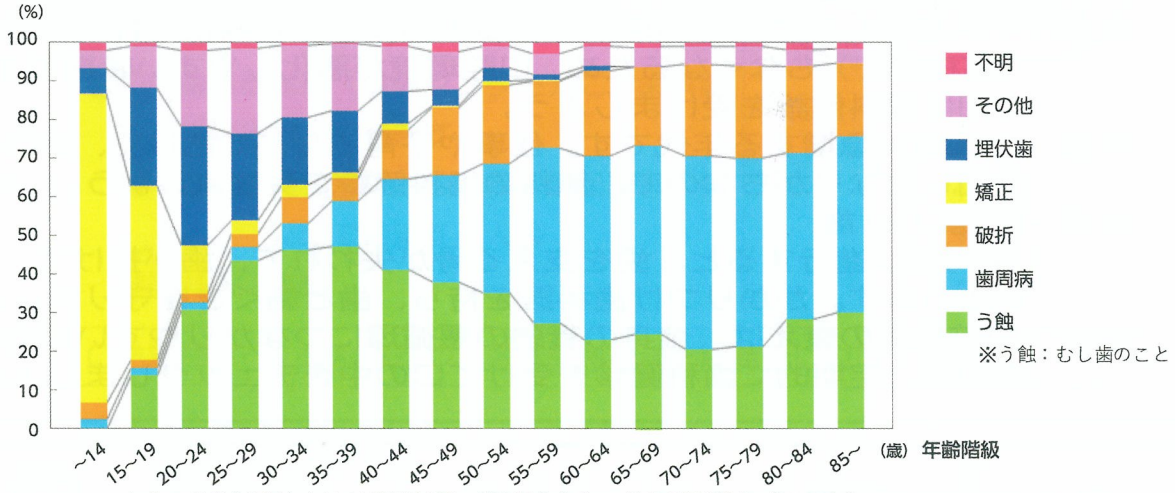
宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第３４号

成人期の歯科疾患

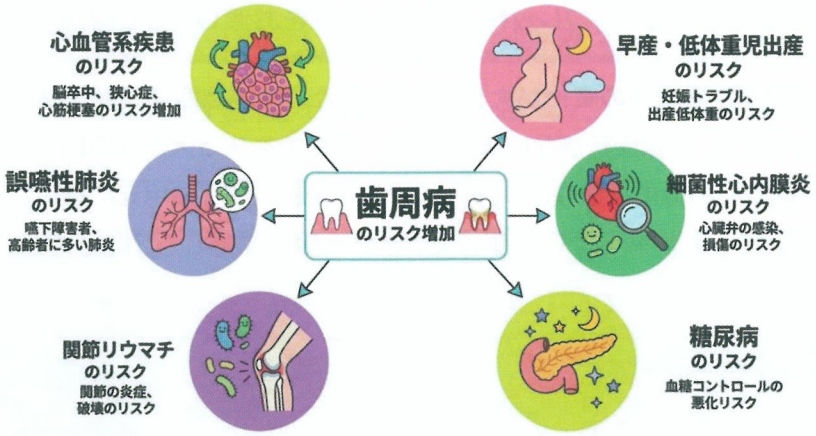
学童期と異なり、成人期の歯科健診は個人の判断に任されるため、受診率が低くなりがちです。また、歯科医院は「痛くなってから行く場所」というイメージをお持ちの方が多いのではないでしょうか。**成人期は生活習慣病や歯周病が増加する時期**でもあります。ご自身の歯と口の健康状態を理解し、**予防意識を高める**ことは、生涯自分の歯で噛める生活に繋がり、生活の質の向上にも大きく関わってきます。

歯を失う2大原因は『歯周病』と『むし歯』
40代以降、抜歯の原因第1位は『歯周病』へシフト



出典：公益財団法人8020推進財団　第2回永久歯の抜歯原因調査（2018年）

成人期では、「むし歯（う蝕）」から「歯周病」へリスクがシフトしていきます。歯周病は初期の自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、40代以降で抜歯の最大の要因になるという脅威があります。**歯周病の怖さは、歯を失うリスクの高さだけではありません**。現在、歯周病が**体のさまざまな病気に影響**していることが分かってきています。症状がなくても定期的に歯科健診を受け、早期発見・予防に努めることが大切です。





- 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健診!!

各市町村の成人歯科保健の取り組み

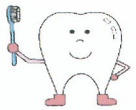
宮古市成人歯科健康診査

対 象 者：「20 歳」「30 歳」「40 歳」「50 歳」「60 歳」「70 歳」で宮古市に住所がある方（４月に個別にご案内を郵送）
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
受診期限：12 月 31 日まで
※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。

☆各年代の歯科健診おすすめポイント☆

20 歳：一人暮らし等で生活環境が変わる人が多く、義務化されている歯科健診（高校まで）もなくなるため、口腔環境が悪化しやすい時期です。１年に１回は歯科健診を受けましょう。

30 歳：歯周病が急増する年代です。仕事や子育てなどで忙しく、お口のケアが後回しになりがちなので、無料の歯科健診を受けましょう。



40 歳・50 歳・60 歳：歯周病は進行すると、歯を支える骨が失われて、歯が抜けてしまいます。かかりつけ歯科医を持ち、歯と歯ぐきを守りましょう。

70 歳：口腔機能の衰えは、全身の衰弱の悪循環につながりやすい傾向がありますので、定期的に歯科健診を受けて口の中をチェックしましょう。

成人期の習慣が未来の笑顔をつくります



山田町では、20 歳、30歳、40歳、50歳、60 歳の方にお送りする「こころとからだについてのアンケート」に併せて、お口の健康に関する情報をお届けしています。また、若年者健診や特定健診時、乳幼児健診時に成人の歯科保健に関するリーフレット・パンフレットをお渡ししています。

20 代から 60 代は、仕事や育児、生活環境の変化が大きく、ご自身のケアが後回しになりがちな時期です。しかし、この世代に多い「歯周病」などは、自覚症状がないまま進行し、将来歯を失う大きな原因となります。

健診やアンケートは、ご自身の体や心の健康を振り返り、労(いた)わる大切な機会です。お手元に届いた案内やリーフレットには、日常で使えるケアのヒントが載っていますので、ぜひ一度目を通し、ご自身の歯や歯ぐきの状態のチェックをしてみてください。

今日からできる！お口のセルフケア

★ 鏡を見て、歯ぐきの色をチェックしてみる
★ 歯間ブラシやフロスをいつものケアに足してみる
★ かかりつけの歯医者さんでクリーニングを受けてみる



こうした小さな積み重ねが、一生おいしく食べ、楽しく話すための力になります。
町がお届けする情報が、みなさんの健康を振り返る「小さなきっかけ」になれば幸いです。

【岩泉町】

歯と口の健康を保つことは、身体全体の健康を守ることにもつながります。

むし歯や歯周病の予防や早期発見には、定期的に歯科健診を受ける事が重要です。入れ歯を使用している方も、入れ歯や口腔内の状態を確認するために年に１回は歯科健診を受けましょう！

①お口の健康診査	○町の対象者は、期限までに歯科健診を受ける事ができます。 対 象 者：**妊婦**（現在妊娠中の人） **20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳**（年度末の年齢） 健診料金：**無料** 健診機関：岩泉町内の歯科医院 実施期間：**令和９年３月31日まで**	
②成人歯科健診	○幼児歯科健診時（保健センター）に、歯科健診を受ける事ができます。 対 象 者：幼児歯科健診に参加の保護者や祖父母で希望する人等 健診料金：**無料**	
③講話・相談	○希望団体への歯科講話や、個別歯科相談も随時受け付けています。	

田野畑村では成人歯科保健活動で歯周病の簡易検査を行っています

『簡易検査の内容』

実際にお口の中を検査しなくても、唾液を使って行う【歯周病唾液検査】することで歯周病を簡易的に調べることのできる検査です。

歯周病は歯を失う最大の原因といわれています

他にも心疾患や脳血管疾患など血管にかかわる病気や、
全身の様々な病気にも歯周病は関連しています。
特にも糖尿病と歯周病は、関係性がはっきり示されています。

令和７年度岩手県イー歯トーブ8020受賞者インタビュー

よい歯のおじいちゃん・おばあちゃん子コンクール部門

最優秀賞



佐々木 風波（ふうな）ちゃん、中澤 りえ さん

ひとこと

歯は一生ものだから、大事にしてほしいです。

親と子のよい歯のコンクール部門

優秀賞



大久保 柚葉（ゆずは）ちゃん、大久保 有眞（ゆうま）さん

ひとこと

自分から進んで、歯みがきを続けていければいいなと思います。

災害時の歯磨き、入れ歯磨き



ここ数年、大雨や地震等自然災害が頻発しております。避難生活、また自宅での生活においても上下水道や電気が使えない状況が多く見られます。そのような不便な生活の中ですがお口をきれいにすることにより、お口の中の細菌が引き起こす疾患を予防できます。
多くのことが制限される生活の中ですが、お口に少し関心を持ってもらえればと思います。

水関係

水不足の時には、少量の水でも十分にゆすげます。（ペットボトルのキャップ1杯）歯磨き粉を多く使うと、何度もゆすぎたくなりますので、極少量または歯磨き粉は使わなくても大丈夫です。また、洗口液を使うことも有効です。

道具

歯ブラシがない時にはガーゼやハンカチなどを指に巻き付つけ歯や入れ歯を擦り磨きすることでも代用できます。また口腔用ウェットティッシュなどを常備しておくと、さらによいでしょう。

過去の「歯っぴぃ～すまいる」は宮古歯科医師会ホームページから閲覧可能です。是非、ご覧下さい。URL は、http://www.miyako-da.jp です。