

歯科医院と上手に付き合きましょう 歯と口の健康を守り、一生楽しく暮らすために

寿命と健康寿命

健康寿命という言葉聞いたことがあると思います。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。単に長生きするだけでなく、生活の質が重要ということですが、残念ながら日本では寿命と健康寿命の間に10年前後の差があります。本来は最も楽しく暮らしたい人生最後の10年を、多くの人が健康上の問題で何らかの制限がある生活を送っているのです。

私たちは口から物を食べて生きており、食べることは生命の根源を担っています。実際に、歯が良い人は全身に対して使用している医療費が少ないことがわかっています。歯を含めた口の中の環境が良くなると全身疾患が減少し、健康寿命が長くなることは明らかにされており、政府が示す「骨太の方針2023」にも「歯科専門職による口腔健康管理の充実」などが記載されています。



8020

8020(はちまるにいまる)という言葉も聞いたことがあると思います。「80歳になっても20本以上の歯を残そう」と言われますが、グラグラ揺れる歯が20本あっても、うまく噛むことができないため、おいしく楽しく食べるのは難しくなります。ですから8020とは「80歳になっても20本以上の歯を健康な状態に保とう」と考えると良いと思います。この8020は中間目標であり、最終目標は8028です。

歯を失う理由

歯を失う原因である歯科の2大疾患は、むし歯と歯周病です。歯を磨く目的はむし歯や歯周病の原因となる細菌の塊であるプラーク(歯垢)を除去することです。みなさんは毎日歯を磨いていますね。しかし「磨いている」と「磨けている」の違いに気づいているでしょうか。

- みなさんは自分の口の中に歯が何本あるのか知っていますか。
- 前から4番目と5番目の歯の形の違いを知っていますか。
- 下の奥歯がやや内側(舌側)に傾いて生えていることを知っていますか。

本数や形がわからない相手を見ないで清掃する歯磨きで、はたして「磨けている」でしょうか。

歯科医院でリスク部位を明確に

「磨けているか」という問いに対する答えは、「磨けている場所は毎日磨けているし、磨けていない場所は毎日磨けていない」でしょう。つまり磨けていない場所は「一度も歯を磨いたことがない」と同様です。磨けている場所、つまり自分で管理できている歯や歯ぐきの



場所は疾患が発症するリスクは低いのですが、磨けていない場所、つまり自分では管理が難しい歯や歯ぐきの場所は問題であり、その場所が「リスク部位」ということになります。リスク部位では、既に生え際の歯ぐきに深い溝(歯周ポケット)ができている場合もあります。このリスク部位は自分ではわかりにくいですから、歯科医院でリスク部位を明確にもらうと良いでしょう。歯並びや磨き方の癖などにより、人によってリスク部位は異なります。みなさんのリスク部位を歯科専門家(歯科医師、歯科衛生士)が実際の検査と蓄積したデータから判断して、おひとりおひとりに合ったブラシなどの選択や磨き方のお手伝いをしていきます。

セルフケアとプロフェッショナルケア

歯を守るためにはご自身で行う歯磨き、つまりセルフケアが最も重要です。しかし、セルフケアには限界がありますので、これに歯石の除去や口の中の管理といった歯科医院でのプロフェッショナルケアをプラスすることが大切です。歯科医院ではリスク部位に焦点をあてた管理が行えます。歯科医院には定期的に通っていただくこととなりますが、リスク部位に何らかの進行があれば受診間隔を短くしてもらうなどして対処します。

口の健康を管理するためのセルフケアとプロフェッショナルケアは車の両輪であり、どちらも欠かせません。そのためには信頼できる歯科医師、歯科衛生士を探し、不調がなくても定期的に通院できる「かかりつけ歯科医院」を持ち、予防管理を行うことが必要です。かかりつけ歯科医院では、持病のことや服用している薬のことも踏まえた健康管理が可能です。またかかりつけ歯科医院には、治療や定期的な口腔健康管理のデータが蓄積されているため、口の中に何らかの変化があれば早めに気づくことができます。

歯科医院を「ホーム」に

歯科の2大疾患はむし歯と歯周病と書きましたが、口の中にはその他のトラブルも発生します。食事中に頬をよく噛んでしまう、朝起きると口が乾いている、以前より食事に時間がかかるようになった、歯ぎしりをしているらしいなど、困ったときには歯科医師、歯科衛生士に相談してみてください。歯科医院をホームと考え、みなさんと歯科医師、歯科衛生士がチームでみなさんのお口を守るのです。これにより歯を失うことを防止し、高齢になってもおいしく楽しく食事をとり、健康寿命を延ばすことを目指しましょう。



歯科専門家の予防管理を定期的にするメリット

- おいしく、楽しく食事ができる歯と口腔機能を維持する
- 問題が早く見つかる(詰めたところが欠けたり、取れたりしている、歯ぐきの腫れ、頬や舌など粘膜部の変化、むし歯、歯周病、入れ歯の破損など)
- 磨き残しがある場所がわかる:自分では磨いているつもりでも磨けていない場所(むし歯や歯周病のリスク部位)がわかる
- その他、それぞれのお口に合った情報を知ることができる

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 診療所委員会)