

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

ご存じですか？「歯と口の健康週間」

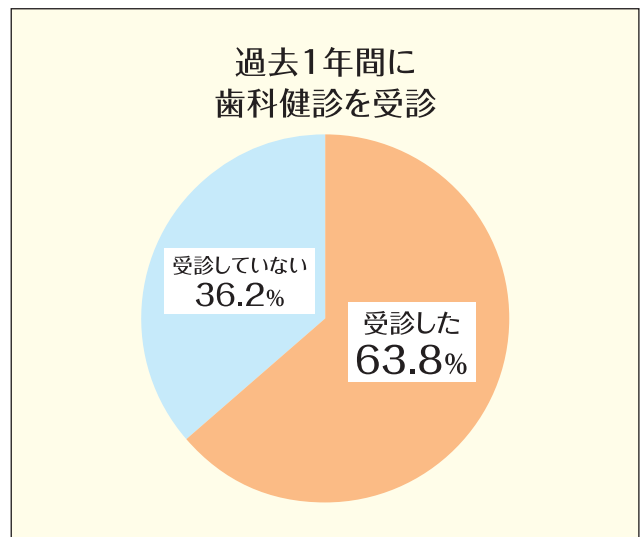
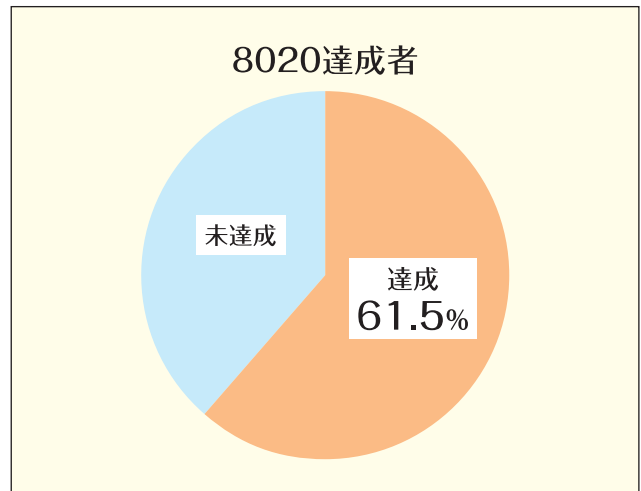
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及させ、むし歯や歯周病などの予防習慣を定着させることを目的としています。早期発見・早期治療の促進を通じて歯の寿命を延ばし、健康の保持・増進を図るための啓発活動が全国で行われます。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会などが主催しています。

令和8年度の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。

全国調査から見る歯と口の健康

令和6年に、厚生労働省により「歯科疾患実態調査」が実施されました。この調査は、わが国の歯科保健の状況を把握し、今後の歯科保健医療対策の推進に必要な基礎資料を得ることを目的として、昭和32年から実施されています。

調査結果によると、8020達成者(80歳で20本以上の歯が残っている人の割合)は61.5%でした。また、過去1年間に歯科健診を受診した人の割合は63.8%でした。歯と口の健康を守るためには、歯科健診は大切な習慣の一つですが、この結果からは、4割弱の方がこの1年間に歯科健診を受けていないことがわかります。

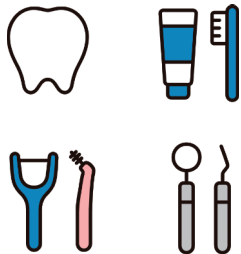


歯と口の健康を守るために

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。これらを予防し、歯と口の健康を守る方法をご紹介します。

① デンタルフロスや歯間ブラシを使う

歯みがきの際は、奥歯のかみ合わせの面、歯と歯肉の境目、歯並びが重なる部分など、みがきにくい場所を意識して丁寧にみがきましょう。あわせて、歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れが残りやすいため、デンタルフロスや歯間ブラシの使用もおすすめします。安心して使うためにも、適切なサイズについては歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。



② フッ化物を活用する

フッ化物はむし歯予防に効果的です。身近なものとしては、フッ化物が配合された歯磨剤があります。就寝前を含めて1日2回、フッ化物配合歯磨剤を使用するとよいでしょう。

このほか、歯科医院で行う高濃度のフッ化物を歯の表面に塗布する方法(フッ化物歯面塗布)や、フッ化物洗口剤でうがいする方法(フッ化物洗口)もあります。



③ かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受ける

セルフケアだけでは、自分では気づきにくいむし歯や歯周病の初期症状、歯石の付着などを見逃してしまうことがあります。そこで、定期的な歯科健診が重要になります。

かかりつけ歯科医で歯科健診を受け、むし歯や歯周病を早期に発見しましょう。あわせて、歯石除去などの専門的な清掃や、個人の状況に合わせたセルフケアの方法について助言を受けることも大切です。

歯と口の健康は、毎日の小さな積み重ねによって守ることができます。「歯と口の健康週間」を機に、ご自身やご家族の日々のセルフケアを見直すとともに、世代を問わず、定期的な歯科健診を通して、お口の健康を守っていきましょう。

出典：厚生労働省「令和6年 歯科疾患実態調査」
(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)

