

かかりつけの歯科医院を持ちましょう!

● 歯・口と全身の健康との関係

むし歯や歯周病で歯が痛くなったり、噛めなくなってしまうと、全身の健康状態が悪化してしまうことは誰も想像がつくことです。よく噛むことで、さまざまな食物を選択、摂取することができ、唾液の分泌量も増加し、消化・吸収も良くなります。唾液によりお口の中もきれいになり、むし歯や歯周病の予防にも役立ちます。更に「よく噛むこと」は満腹感を得ることができ、肥満の解消や予防にもつながり、メタボ対策としても大切なキーワードの1つです。歯・口の健康と全身の健康との関係は切り離せないものなのです(図1)。

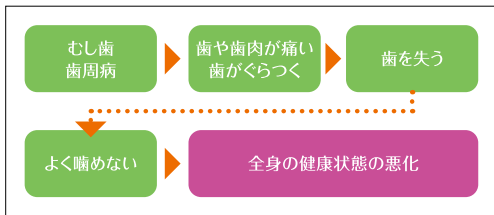


図1

● 歯と口の健康は健康長寿を延ばすことにつながる

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われ、平成元年に始まった8020(ハチマルニイマル)＝「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動により、歯を残そうということが広く伝えられました。これによって8020を達成している方は年々増えてきています(図2)。歯と口の健康は、全身の健康につながり、健康寿命を延ばすといわれています。

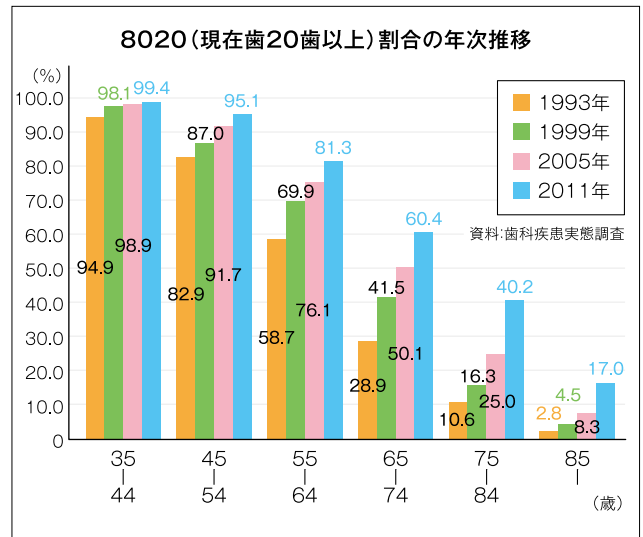


図2 (8020推進財団HPより)

● いつまでもおいしいものを食べ続けるためには、日々のお手入れが大事

歯を失う2大原因である「むし歯」と「歯周病」は予防が可能です。予防の方法にはご自身で行う「セルフケア」と、歯科医院等で行う「プロフェッショナルケア」の2つがあります。これらはどちらも欠けることなく続けていくことで、むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つことにつながります。このプロフェッショナルケアを定期的に受ける場所として「かかりつけの歯科医院」を見つけておくことがとても大切です。

● むし歯と歯周病どちらを予防する？

40～44歳までの歯を失う原因の割合は「むし歯」が多く、50～54歳以降の各年齢層においては「歯周病」が多くを占めているという報告があります。(8020推進財団:永久歯の抜歯原因調査 平成17年)むし歯と歯周病はどちらかだけということではなく、それぞれの年代に合わせたケアを行う必要があります。

● かかりつけの歯科医院の効果は？

2歳～18歳の651人に対し、新しいむし歯が発生することと歯科医院に通った回数(フォローアップ回数)の関連をロジスティック回帰分析を行った研究(出典: Effect of Preventive Oral Hygiene Measures on the Development of New Carious Lesions, (Oral Health Prev. Dent,12,2014)によると、フォローアップ回数が10回を超えると、1回のものと比較して有意に新しいむし歯ができにくくなっていたと報告されていることから、歯科医院による継続的な管理はむし歯予防の効果があると考えられます。また、65歳以上の高齢者を対象とした、かかりつけの歯科医院の有無と現在歯数との関連を調査した研究では、3年以上同じかかりつけの歯科医院がない人は、男性女性ともに現在歯数20本未満となるリスクが高くなっているという報告があります。このことからかかりつけの歯科医院の重要性がわかるといえます。歯の喪失リスクの要因についての研究では、治療を完了しメンテナンスに移行した患者において、抜歯に至った要因の中で一番高いものは「不定期来院」が挙げられました。つまり、かかりつけの歯科医院に定期的に来院することで、歯の喪失リスクを減らすことになります。

● かかりつけの歯科医院の課題

より一層の高齢化が進展する中で、要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができる

ようにと、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築がなされようとしています。この中で歯科医療を提供する観点から、歯科診療所においてもかかりつけ歯科医機能を持ち、生涯を通じて切れ目のない口腔のマネジメントを行うことが重要であるといわれています。在宅医療・在宅歯科医療の充実も重点項目となっており、かかりつけの歯科医院における訪問診療体制の充実が期待されています。

● 歯科衛生士からのメッセージ

長く患者さんに関わることで気付ける変化や調子など、語らずとも伝わることもあるのが長く担当している歯科衛生士です。歯周病などのメンテナンスは、一度だけお口の中を拝見してもその前の状態や症状を最初から説明していただかないと取り組むことができません。①「不定期来院」では歯を抜いてしまうリスクが増加すること、②かかりつけの歯科医院があるとむし歯ができにくいなどの効果を考えると、通いやすく、わかりやすい説明で、なんでも気軽に相談しやすく、患者さん個人に合わせたケアを行ってくれる歯科医院を持っていることは大変幸せなことです。歯科医院はそれぞれ必要な関係医療機関などと適宜連携をしていますので安心して通いやすいところを選ばれることをお勧めします。

歯周病は糖尿病等の身体の健康と大きくかかわっています。

お口の健康を通して生活習慣病を予防するためには、かかりつけの歯科医院の定期健診が不可欠です。



(公益社団法人日本歯科衛生士会 病院・診療所委員会)