

健康寿命延伸のために！！

「8020運動」の達成を目指しましょう

協会けんぽ山形支部では、平成29年9月12日に一般社団法人山形県歯科医師会と「県民の歯・口腔の健康づくりを目指した覚書」を締結しました。

本紙では計4回にわたり、一般社団法人山形県歯科医師会様より寄稿いただいた「歯・口腔」についての健康情報を掲載してまいります。今回で最終回となります。

最終回は、歯科医院で行われる定期的なプロフェッショナルケアの重要性と、セルフケア（自分で行うブラッシング）の助けとなるキシリトールやフッ素、そして歯周病における喫煙の悪影響についてのお話です。

むし歯や歯周病の原因はバイオフィルム（プラーク・歯垢）に守られた細菌ですが、それらは水垢と同じでこすらなければ取れません。1日に何回歯を磨いても磨けていない所からむし歯や歯周病は始まり進んでいってしまいます。落としきれないこびりついたバイオフィルムや深い歯周ポケットの中の細菌は歯科専用の機械で除去するしかありません。定期的にプロフェッショナルケアを受けることで歯周病の発症や進行を遅らせることができ医療費が削減されたデータもあります。

むし歯予防に有効なものにキシリトールとフッ素があります。代表的なむし歯菌のミュータンスレンサ球菌は砂糖を栄養として歯を溶かす酸を作り出しますが、キシリトールは代替甘味料で、普通の砂糖と違いミュータンス菌の栄養とはならず活動を弱め・歯垢や酸を作りにくくします。そのほか、プラークをはがれやすくし歯ブラシの効果を上げる働きもあります。

フッ素は歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着を促進し、歯の質を強化して酸に溶けにくくします。また、プラーク（歯垢）中のむし歯菌の働きを弱め酸が作られるのを抑制します。年齢や生活背景によって選択するフッ素が違いますので歯科医に相談してください。

年を重ねるにつれ歯肉が下がって歯の脇、露出した歯根にむし歯ができる人が多くなってきました。キシリトールやフッ素を上手に利用してむし歯になりにくい歯にする助けとしてください。

喫煙の害を改めてお話しします。タバコに含まれるニコチンの血管収縮作用で血液が十分に流れなくなり酸素の供給不足や、体を守り細菌と戦う好中球の働きが低下します。したがって喫煙は歯周病最大の危険要因となり、喫煙者のみならず周囲の人々の健康を害することになります。

また喫煙により、せっかく定期的なケアを受けていても血流量の減少などで、一般的に歯肉の腫れや出血が抑えられてしまい、正確な検査結果が出ません。歯周病の治療をしても治りが悪く、その上再発し易いので注意が必要です。

今回は4回のシリーズで多くの方々に「8020運動」達成者になっていただくために、歯を失う主な原因である歯周病とむし歯の原因と予防法についてご紹介させていただきました。「8020運動」は80歳になっても自分の歯を20本以上残し、自分の歯で、生涯食べる楽しみを味わえるようにとの願いをこめて始まったものです。今回の掲載が皆さんのお口の健康を支え、より多くの歯を残すことに寄与できることを願っております。

