



飯塚知明 歯科医師
市国保緒川歯科診療所 所長

いつまでも丈夫で健康な 歯を保つためにできること

～ 11月8日は「いい歯の日」～

夕暮れの鈴虫がそこかしこで歌うこの常陸大宮市にも、豊かな秋がやってきました。四季の中で、もっとも実り多い季節ですね。市民の皆さんにも、それぞれの秋が訪れたことでしょう。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋…。

そんな秋も深まり、冬の足音が聞こえてくる立冬の11月8日は「いい歯の日」です。今回は「いい歯の日」にちなみ、定期検診の大切さについてお話します。

1. いい歯のために

「いい歯のために（いい歯を保つために）、どうしたらいいと思いますか。」

こう聞かれたら、皆さんはどう答えますか？日本人が歯を失う2大原因は「虫歯」と「歯周病」であるといわれています。それらを防いで、より快適な生活を送るためには…。

色々な方法が思い当たるでしょう。そこで今回伝えたいことは、「痛くなる前に歯医者に行く」という方法です。

2. 日本は世界一の超長寿大国！同時に「歯抜け大国」！！

痛くなる前に歯医者に行くのは、いわゆる「予防」にあたります。

日本は現在、世界一の超長寿大国であることは間違いありません。ですが、同時に「歯抜け大国」でもあるという悲しいデータもあります。

歯科情報サイト「どくらぼ」によると、日本人80歳の平均残存歯数（残っている歯の数）はたったの6.8本、これはアメリカの85歳15.8本、スウェーデンの75歳19.8本（サンスター調べ）と比較しても、非常に少ない数字です（図1）。

また、厚生労働省の「歯科疾患実態調査」によると、2011年のデータでは、80歳の平均残存歯数は14.2本で、過去との比較では改善傾向にあるとはいえ、先進国の中では決して高い数値とは言えません（図2）。

医療先進国と言われるスウェーデンと日本では、何が違うのでしょうか。もちろん社会システムは違いますが、「国民の意識」という点に着目すると、虫歯や歯周病の「予防」に対する意識の違いがあるでしょう。

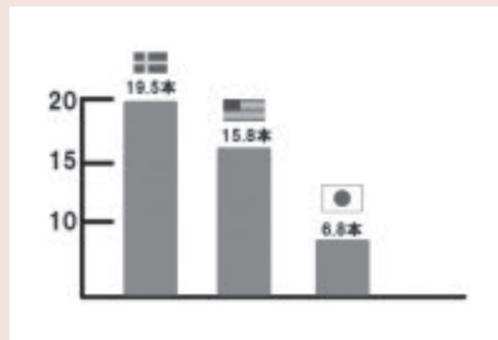


図1. スウェーデン、アメリカ、日本の80歳残存歯数の比較
(<http://doclabo.jp>より引用)

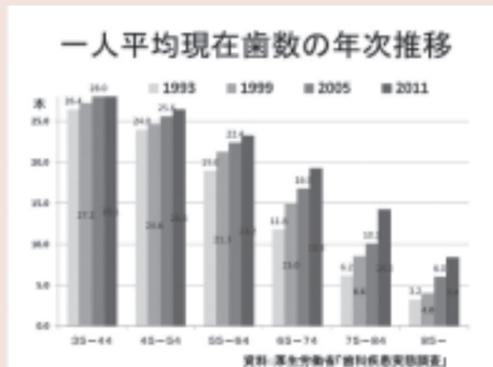


図2. 厚生労働省「歯科疾患実態調査」(8020財団HPより引用)

3. 予防のために定期検診を！

その意識の違いを示す一つの調査結果があります。

各国で、定期的に歯科検診・クリーニングを受けている人の割合を調べると、定期検診受診率はスウェーデン90%以上、アメリカ80%に比べて、日本は2%という驚きの結果でした（長崎大学調べ）（図3）。

世界的に見て、日本では定期検診を受ける人がいかに少ないか明らかです。予防のために定期的に受診する、こういった意識の違いが80歳前後での平均残存歯数の差につながるのでしょう。

ですから「歯医者は痛くなってから行く」のではなく、「歯医者は予防のために行く」という意識をもつことが、いい歯を長く保つためにとても大切なことなのです。体の健康診断を年1回受診する方は多いでしょう。それと同様に、歯の健康診断も定期的に受診しましょう。日本人が歯を失う2大原因、「虫歯」「歯周病」から大切な歯を守るためには、定期検診による予防が効果的です。

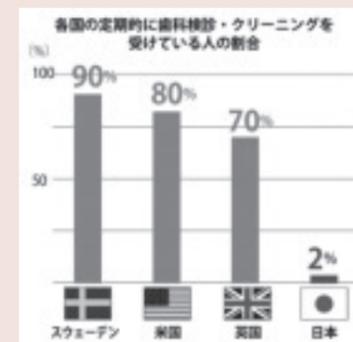


図3. スウェーデン、アメリカ、イギリス、日本の定期検診受診率 (<http://doclabo.jp>より引用)

4. 入れ歯・かぶせ物・インプラントでも定期検診は必要！

残念ながら歯の状態が悪く、大きく歯を削ったり抜歯した場合でも、入れ歯・かぶせ物・インプラントなど、なくなった部分を補う方法があります。こうした部分でも、定期検診はとても大切です。

私たちの体は日々変化していきます。しかし入れ歯などの人工物は、体の変化に合わせて形を変えることができません。そのため年月が経つと入れ歯が合わなくなったり、かぶせ物の咬みあわせがズレてしまったりすることがあります。

そのような状態で使用を続けていると、入れ歯などに無理な力が加わり、大きく壊れることも多く、さらに力のバランスが崩れることで、自分の歯（天然歯）にも悪影響を与えてしまうことがあります。ですから、入れ歯なども定期的に咬みあわせの調整、歯茎や支えている歯の状態、天然歯とのバランスなどをチェックすることが必要なのです。

5. まとめ

今回は、予防及び定期検診の重要性についてお話ししました。定期検診のいちばんの目的は「虫歯や歯周病にならない」ということです。しかし、もしかかってしまった場合にも、定期検診で小さいうちに発見し治療することで、時間や費用の負担も小さくなります。

おいしいものをおいしく食べることは、とても幸せなことです。少なくとも半年に1度ぐらいは、歯医者さんに行ってみてもいいのではないのでしょうか。「定期検診の予約を取りたいんだけど…」と近くの歯科医院に電話してみましょう。それが長くおいしく食べるための大きな一歩です。

歯の健康に高い意識を持つ皆さんを、きっと歯医者さんは素敵な笑顔で迎えてくれるはずです。

常陸大宮市
国民健康保険緒川歯科診療所
住所：常陸大宮市上小瀬1259
(緒川総合センター内)
電話：0295-56-5118
FAX：0295-56-5119
ホームページアドレス
<http://www.ogawa-dental.info/>
診療時間 9:00-17:00

