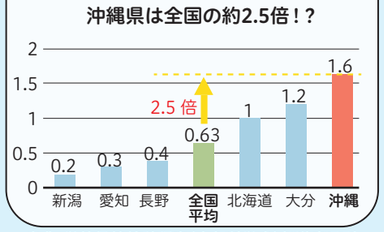
歯の状態と体の健康は繋がっている！

県民児童のむし歯事情



出典：学校保健統計調査（文部科学省）都道府県別令和3年度12歳における一人平均虫歯数

沖縄県の児童のむし歯本数は、全国よりも約1本多く、調査を開始した2006年度以降全国ワーストとなっています。未処置のむし歯が多いことも問題となっています。

後悔する前に!!

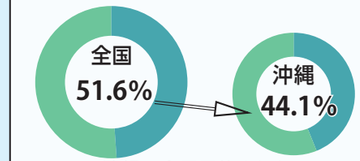
この1年で歯の痛みなどで日常生活に支障がでた人は、5人に1人。そのうち8割が「もっと早くに治療を受ければよかった」と後悔しています。

出典：日本歯科医師会 令和4年「歯科医療に関する生活者意識調査」

歯が痛くなってから通院すると、治療期間が長くなったり、治療費が高くなります。むし歯になる前にこまめに歯医者さんに行くことで、結果的に時間とお金を節約できて効率的！

高齢者の歯の本数事情

80歳で、自分の歯の数が20本以上の割合



沖縄は全国平均よりも **7.5%少ない**

出典：令和3年度沖縄県民健康・栄養調査、全国：令和4年歯科疾患実態調査

歯周病や、むし歯の影響が最も大きくなるのが高齢者。歯が抜けたり弱くなると、しっかり噛むことができなくなります。そうなると充分に栄養が取れなくなり、要介護状態に陥る可能性が高まります。

Interview①
私はこうしてケアしてます！

歯槽膿漏（しそうのうろう）が原因で、50代で7本も歯が抜けてしまいました。80歳まで20本の歯を残すことはできませんでしたが、今はお酒を飲む時間を決めたり、夜は特に念入りに歯ブラシや歯垢を取るなど気をつけるようになりました。それでも早くに歯医者に通っていればよかったなと思います。

60代男性Kさん

歯の検診をお得に受けよう！

歯の検診を3,700円相当の補助を受けて行うことができます。（対象年齢、受診医療機関の限定、自己負担額あり。）

歯周疾患検診についてはこちら▶

やるべき予防とお口のケアを紹介！

妊娠中

妊娠中は、ホルモンやつわりの影響で歯周病になりやすくなります。歯周病があると、早産や低体重児出産のリスクが高くなることがわかっています。

市では、無料で妊婦歯科健診を受けることができます。つわりが落ち着いたら、受けてみましょう。

妊婦歯科健診について▶

乳幼児～中学生

生えたての乳歯や永久歯は、むし歯になりやすいため毎日の歯磨きが大切です。楽しい歯磨き動画があれば、こども も楽しく磨くことができるはず。仕上げ磨きも、10歳くらいまでは親がやってあげるのが理想です。

むし歯がみつかったら、すぐに治療しましょう。こども医療費助成を利用すると、保険診療分は中学卒業まで無料で受けることができます。

こども向け歯の磨き方動画▶
歯科ラボ「いっしょに歯みがきしましょう」

シニア世代

むし歯や歯周病によって歯を失うリスクが高い世代です。噛んだり、飲み込む力が弱くなることで、栄養状態が悪くなったり、筋力が減って要介護状態になりやすくなります。

いつまでも元気で過ごすために、かかりつけ歯科医で定期的に診てもらいながら、自分の歯を維持しましょう。

高校生～働き盛り世代

歯ブラシだけでは汚れの60%程度しか落とせないと言われています。フロスや歯間ブラシを併用すると80%くらいまで汚れを落とすことができるので、自分に合うものを選んでみましょう。また、日々のケアに合わせて、歯医者さんによるプロフェッショナルケアを少なくとも年に1回以上受けるようにしましょう。あなたに合った歯みがきの仕方を提案してくれますよ。

11月はがんじゅう月間

秋のデンタルフェア

日時：11月12日（日）
午前10時～午後2時

・歯科ラボ動画の紹介
・歯科のお仕事体験etc

場所：サンエー那覇 メインプレイス2階
オープンモール

〈問い合わせ〉公益社団法人 南部地区歯科医師会
☎(996)4452

Interview②
私はこうしてケアしてます！

歯医者には、定期的に家族で通っています。長女は虫歯ゼロ。長男は、歯並びが悪いので矯正予定です。私も妊婦の時は妊婦歯科健診を利用したり、今も定期的に通っています。この子ももう少ししたら1歳半健診で歯医者さんデビュー予定です。

4人のお子さんのママ

歯科医師からのアドバイス

「噛むこと＝脳の神経への刺激」

歯が衰えると、噛む力が無くなり、脳に刺激が届かなくなります。その結果、体のいろいろな機能にさまざまな影響が出ます。

例えば、スポーツでもパフォーマンスがうまく発揮できなかったりするので、スポーツ選手の歯がきれいなのはそういう理由があります。他にも、認知症へのリスクも高まります。その原因の多くは歯周病です。

歯周病で歯茎が腫れたり、歯が抜け落ち、噛む事自体が難しくなります。歯周病を防ぐためにも歯をしっかり磨く習慣をつけてほしいですが、自分で磨くだけではむし歯対策は難しいです。歯ブラシは、あくまで歯の表面をこすっているだけです。細かい菌や汚れは、歯医者の機械や、歯科衛生士が処置することでしか落とせません。沖縄県の歯科受診率はワーストです。こどもの頃から親が子に口腔ケアの知識や教育、受診に行くことの習慣をしっかりつけてほしいです。特に、夜にしっかり磨くことは効果が大きいです。ただ、頑張ってケアしようとすると続かなくなってしまうので、夜にしっかり磨けなかったら朝にしっかり磨くなど、バランスを取りながらケアをしましょう。お口の健康は全身の健康に繋がります。健康的で綺麗な歯を保つことで自信を持って笑うことができ、さらには、身だしなみや心の自信にも繋がります。

かかりつけ医を見つけて、自分にあった歯のメンテナンスを行いましょう。

よつ葉歯科
院長　高良（たから） 正一郎（せいいちろう）先生