

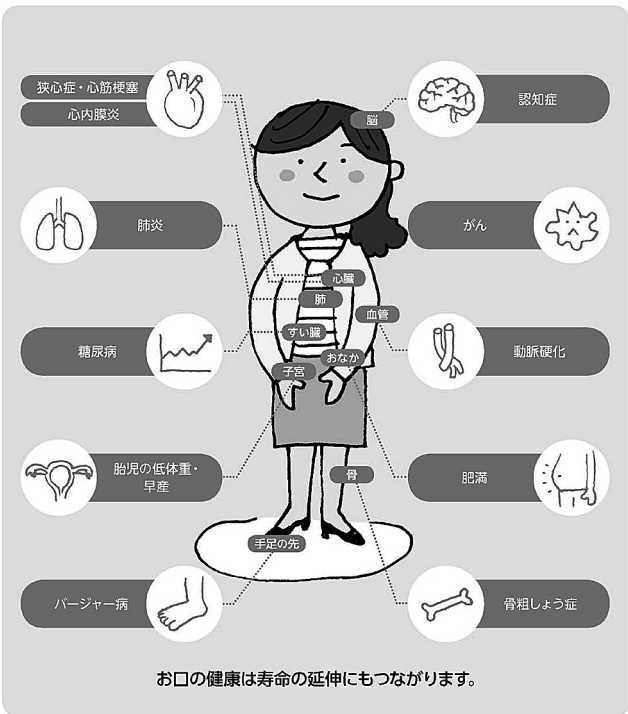
# 健康生活は健口生活から

4月18日「よい歯の日」

超高齢社会を迎えている日本においては、健康寿命(日常的に医療や介護に依存しないで、自分の心身で自立した生活ができる期間)を延ばすために、普段から健康生活について考えることは大切です。

鶴岡市でも市民の健康長寿への取り組みとして、「鶴岡市歯科口腔保健行動計画」を策定しました。

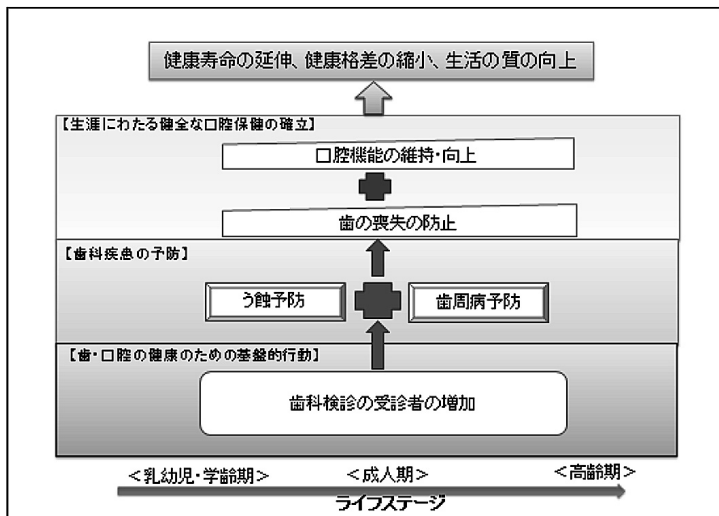
お口の健康は全身の健康と深い関係があります



お口の健康は寿命の延伸にもつながります。

8020推進財団 歯とお口の健康小冊子「からだの健康は歯と歯ぐきから」より改変

「歯・口腔の健康」の目標設定の考え方



「生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上等により、全ての市民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会の実現」が基本理念です。その中では、①ライフステージに応じた施策②サポートを必要とする人への施策③社会環境の整備に向けた施策の3つが柱となっています。

虫歯と歯周病が歯を失う2大原因ですので、歯の喪失予防には、虫歯と歯周病の予防が必須です。また、年齢の違いによっても歯や口腔内、生活環境が違いため、妊娠期・乳幼児期、学童期、青年期、壮年期、高齢期に分けて、それぞれのライフステージごとの現状に合わせた取り組みが必要です。

歯周病は、早産や低体重児出産のリスクの上昇、高血圧や動脈硬化、心臓疾患、糖尿病、誤嚥性肺

炎といった全身疾患とも関連性が明らかとなってきました。介護を受ける方や高齢者は、お口を衛生的にすることで肺炎予防にもつながります。

健全な歯やお口の機能を保つことで、生涯に渡って食事を楽しむこともできます。歯を喪失し機能が低下すると、食べる楽しみを享受できなくなるばかりか身体を維持することも難しくなります。

日本は世界的に長寿の国ですが、お口の健康に対する意識は諸外国に比べて低いとされています。

健康な歯、お口の維持が、全身疾患の予防につながるため、「健口」が「健康」に直結しているわけです。健康長寿を手に入れるための第一歩は、日々の健口を保つことにあります。

歯科口腔保健行動計画について詳しくは「広報つるおか」3月号に掲載されていますので、ご覧下さい。

(鶴岡地区歯科医師会)