

Question Answer

お口の健康そこが知りたい 71

協力・鶴岡地区歯科医師会

「ライフステージ」 ごとの歯科治療④ ～成人期の口腔ケア～

成人期は、歯を失う原因として歯周病が急激に増加する傾向にあります。青年期（18～39歳）には就業や生活の変化に伴い、ケア不足によるお口の環境悪化が見られます。その後、壮年期（40～64歳）になると歯周病の有病率が高まり、高齢期まで増加傾向にあります。

歯周病は、歯茎の腫れや出血、口臭が強くなるなどの症状からはじまり、重症化すると歯が抜けてしまいます。また、糖尿病や心疾患、脳梗塞などの全身の健康に悪影響をおよぼす恐れがある重大な病気で、注意が必要です。

青年期（18～39歳）

歯周病に罹患し始める年齢期で、予防と進行防止のためのセルフケアと「かかりつけ歯科医院」での専門的ケアが必要不可欠です。

糖尿病などの生活習慣病や喫煙も歯周病との関連性が指摘されていることから、青年期からの対策が重要です。

壮年期（40～64歳）

歯を喪失すると咀嚼機能が低下し、十分に噛むことができなくなるばかりでなく唾液分泌や嚥下機能の低下など口腔機能低下による老化が進行する恐れがあります。仮に歯を失った場合でも入れ歯等で適切に補い、咀嚼機能の回復につとめることで口腔機能低下を最小限にとどめて、自分の歯と全身の健康寿命を永らえることにつながります。

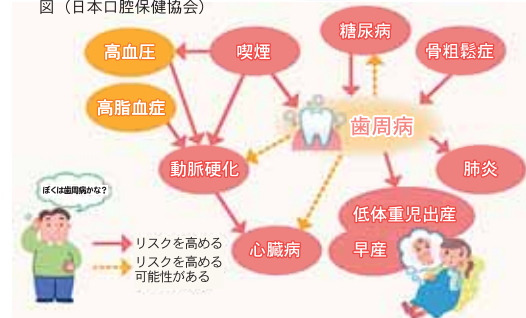
歯と口、そしてからだ全体の健康のために大切なこと

- (1) 生涯を通じて口から食えることや会話を楽しむことで充実した生活を送ること
- (2) 普段から進んで自らの口腔ケアに取り組むこと
- (3) 「かかりつけ歯科医」を持って年1回以上定期的に保健指導や歯科健診、歯石除去等を含めた予防処置を受けること

歯の数と食べられるものの関係



図（日本口腔保健協会）



詳しくは、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。