

「健康日本21」

歯の健康 (むし歯は自然に治らない)

歯は健康のバロメーター。健診を受けて、きちんと手入れをして大切に守りましょう。小さい頃から、気をつけて丈夫な歯にすれば、入れ歯にならなくてもすむのではないのでしょうか。



幼児期のむし歯予防

- むし歯のない幼児の増加
- フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加
- 間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少

学齢期のむし歯予防

- 一人平均う歯数の減少
- フッ化物配合歯磨剤の使用の増加
- 個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加

成人期の歯周病予防

- 進行した歯周炎の減少
- 歯間部清掃用器具の使用の増加

歯の喪失防止

- 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加
- 定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加
- 定期的な歯科健診の受診者の増加

(財団法人 健康・体力づくり事業財団)

歯科訪問診療

あきらめていませんか? 歯科治療
やっています! 歯科訪問診療(往診)

地元歯科医師会へ
お問い合わせ下さい。



障害者に歯科治療を!

群馬県歯科総合衛生センター

心や身体に障害をもつ方々のための歯科治療を行っています。口が開けられない、激しく動いて治療が受けられないなど、障害を持つ方で歯科治療にお困りの方はご相談ください。

連絡先: TEL 027-252-0391(内線11番)

※原則として予約制です。

所在地: 群馬県前橋市大友町1丁目5番地17号

群馬県歯科医師会館1階

群馬県歯科総合衛生センターまで遠くて通院できない場合は、お近くの協力医を紹介いたしますのでご相談ください。

お口の 健康情報

e-mail 歯科相談受付

<http://www.gda-ph.or.jp>



事業所歯科健康診断と 健康指導のご案内

ハチマルニイマル

8020を目指して
～仕事と暮らしに活力を～



群馬県・社団法人群馬県歯科医師会

働きざかりとお口の健康

群馬県歯科医師会 会長 川越 文雄

WHOの労働衛生に関する宣言を受け、わが国でも労働安全衛生法が施行され、昭和63年には「心とからだの健康づくり」[トータル・ヘルス・プロモーション・プラン(THP)]へと発展させ展開しています。

近年、口腔疾患と全身とのつながりが少しずつ解明されてきました。現在では歯周病は糖尿病と同様に生活習慣病の一種として位置づけられています。生活習慣や仕事の疲労やストレスが原因で、幾つかの危険が惹き寄ってきていますが、なかでも大きいのは歯周病です。働きざかりの30～50歳代は、忙しさのあまり歯の管理は後回しとなり、多発、重症、慢性化しています。また疲労、ストレスによる「外傷性咬合」といって、夜間知らず知らず強い力で咬みしめることにより、歯がぐらぐらになるようなこともあります。またひどい場合は、頭痛、肩こりに慢性的に悩まされることもあります。

労働の根拠は心身ともに健康であり、また歯が丈夫でなければ、重い荷物を持ち上げたりよい発想やよい製品を生み出すことは不可能です。

人生で最も肉体的にも精神的にもハードである時期、すなわち日本を支える労働人口の主力の30～50歳代のお口の健康が、今特に急なものです。

健康日本21の発表されたこの時期、健康管理担当者におかれましては、事業所ごとの健診や個人健診で、また歯科保健教育等、歯とお口の健康管理に、ぜひ企業の方針としてお取り組みいただけますようお願い申し上げます。

自分の健康は、自分で守ろう！

群馬労働局労働基準部安全衛生課長 古屋野 和三

お恥ずかしい限りの私ごと、8020(ハチマルニイマル)運動が何時から始まったか記憶は定かでないが、その頃、すでに自分の歯は20本しかなかった。朝晩の食後の歯みがきを欠かしたこともなく、むし歯になったこともなく、痛みを覚えたこともないのに、歯周病とやらで抜けたがため。思い起こせば、高校生頃までは校医に診てもらっていたが、以来、歯科医にかかった経験なし。少なくとも年に1回は歯科健診を受け、適正に手入れしておけばよかつたなあと、今さらながら悔やむことしきり。この欄お目通し中のあなた、あなたの歯は大丈夫ですか？さらにあなたのご家族、友人連中の歯は？

健康を乞い願わぬ方はまずいないはず。さらにほとんどの方がそれなりに健康維持に気を使っているはず。しかしながら、数年前の私がそうであったように、歯と歯肉の健康維持には、それほどの気を使っておられないように思われますが、如何でしょうか？

労働安全衛生法では、歯科医師による診断については、「塩酸、硝酸、亜硫酸、弗化水素、黄燐、その他歯またはその支持組織に有害な物のガス、蒸気または粉じんを発生する場所における業務」に常時従事する労働者に対してのみ、その雇入れの際、当該業務への配置換えの際及び当該業務についた後6ヶ月以内ごとに1回、定期的に健康診断を行わなければならないと定めております。上記以外の業務に就く者には歯科健診は、法律で義務付けられている訳ではありません。が、義務付けの有無と歯周病罹患の恐れとは、全く関連ありません。自らの健康確保増進の観点から、自ら進んで歯科健診を受けることを、後めな経験をした者からお勧めいたします。

あなたの歯は何本残っていますか？

群馬県保健福祉部保健予防課長 佐藤 泰一

皆さんは、「あなたの歯は現在何本残っていますか」と聞かれてすぐに答えられるでしょうか。日頃、歯の健康に関心をもっていないとなかなか難しいのではないかと思います。永久歯は、6歳頃から生え始め13歳頃までに生えそろいます。生えてくる本数は、大多数の方は親知らずを除くと全部で28本です。

調査によると、その数は40歳を境に急速に減り始めます。仮に40歳で永久歯が全部そろっていたとしても、50歳では25本、60歳では20本、70歳で16本、そして80歳を越える頃には7本程度というのが現状です。

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は、かつては歯槽膿腫と呼ばれ中高年の病氣と言われてきましたが、最近では若い人たちにも広がっており、現在では国民病と言ってもよいほど多くの方がかかっています。

おいしく物を食べ、仕事や趣味、家庭生活と充実した快適な毎日を送るためには、必要な歯を維持し健康に保つことが欠かせません。そのため県では、80歳になっても20本以上歯を保つ事を目標とする「8020(ハチマルニイマル)運動」をはじめとし、一人ひとりのライフスタイルに応じた歯科保健対策を実施し、すべての県民が健やかで元気な生活が送れるよう、子どもからお年寄りまで生涯を通じた歯の健康づくりの実現に努めているところです。

いつまでも自分の歯でおいしく噛んで、食べ、話し、歌い、笑い、毎日を健康で楽しく暮らせるよう、歯の健康づくりを実践していきましょう。

[8020] Q&A



Q なぜ歯科健康診断は、必要なのですか？

A 口腔内の病気の早期発見・早期治療により、事業所の健康管理と予防に役立ちます。歯科疾患は、十分な予防により、防げる病気です。

Q 健診内容は？

A ●歯および歯ならび・咬み合せの状態 ●その他口の中の状態
●歯肉の状態 ●歯口清掃度(歯垢・歯石の沈着度)等を診査します。

Q 健診システムは？

A 群馬県歯科医師会が、窓口となり健診をします。

Q むし歯は、しみたり、痛むまで放置してもいいですか？

A 歯がしみたり、痛むと感じたときは、むし歯がかなり進行していることが多いものです。そうならば、何回もの難しい治療が必要です。早期に発見して治療すれば、痛みも少なく、時間・治療費のむだが省けます。歯の健康を損なえば、そのストレスは多大なもので、職場における作業能率、生産性の低下、事故やトラブルも発生しかねません。

Q 歯みがきをしたとき、歯ぐきから血が出ることがあります。これは歯周病のせいでしょうか？

A 歯石や歯の汚れが原因で歯ぐきに炎症が起こると、歯ぐきは赤く腫れて出血しやすくなります。歯周病(歯周炎・歯肉炎)が怖いのは、一本の歯だけでなく、口全体の歯が悪くなることが多く、知らないうちに進行することです。

Q 口臭がすると言われました。どうすれば良いのでしょうか？

A 口臭は、家族・職場の同僚や取引先の相手に不快感を与えることもあります。鼻、消化器系に原因がある場合もありますが、口の中に原因があることが圧倒的に多いです。むし歯にたまった食物のカス、歯周炎のウミの匂い、歯石がついていたり、歯の汚れがとれていないことなどが原因です。歯科医にご相談ください。

Q 事業所健診を行うことによってどのような効果がありますか？

A ご存じのように歯の病気は悪くなってきてもすぐに症状の出ないのが特徴です。痛くなって職場を抜け出して歯医者さんに行かれた記憶のある方も多いことでしょう。働く人たちに歯科健診を行うことによって、むし歯や歯周病を早期に発見することができます。それだけではありません。歯科健診活動と歯科医療費の関係を調査したところ、歯科健診に参加した回数が多いグループでは、健診をしていないグループと比較すると、医療費の増加が少ないことがわかりました(順天堂大学医学部の調査など)。つまり、健診をすることで早期に治療することになり、医療費が少なくてすんだということです。

歯周病は、急激に進行する病気ではありません。5年、10年かかって悪くなっていく病気です。40代で歯周病で抜歯されるケースが多くなっているということは、**30代から予防していくことが大切といえましょう**。30代からの健康診査が大切な理由が、ここにあります。

下のグラフは、群馬県歯科医師会公衆衛生委員会が平成5年度に実施した「抜歯原因調査」からの抜粋です。

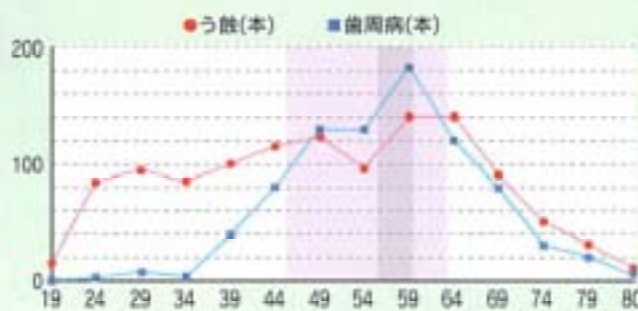


主原因別抜歯割合

う蝕原因49.9%
歯周病原因35.3%
その他原因14.8%

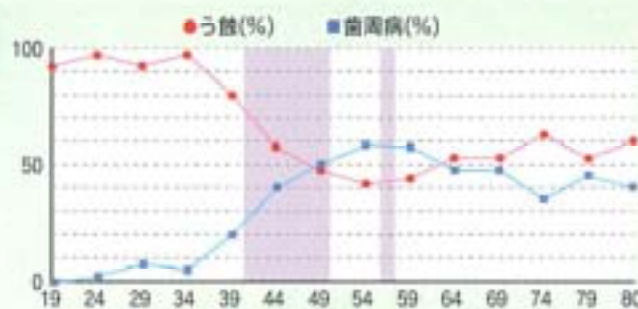
年齢階級別にみた主原因別抜歯数(歯数)

歯の喪失は、**55～59歳**にピークがあり、**45～64歳**の間に約半数が抜歯されます。



年齢階級別にみた主原因別抜歯割合(%)

歯科保健対策上予防できると考えられるう蝕と歯周病原因について、年齢階級の相対頻度を示しています。40歳位まではう蝕原因がほとんどですが、**40～50歳**で逆転し、**55～57歳**まで歯周病原因が優位となり、60歳以降再度う蝕原因による喪失が多数を占めています。



群馬県・社団法人群馬県歯科医師会

群馬県担当/保健予防課 歯科医師会担当/公衆歯科衛生委員会産業歯科部

群馬県保健福祉部保健予防課
群馬県前橋市大手町1-1-1
TEL 027-223-1111 FAX 027-223-7950

(社)群馬県歯科医師会・公衆歯科衛生委員会
群馬県前橋市大友町1-5-17
TEL 027-252-0391 FAX 027-253-6407