

# あなたの<sup>★</sup>歯<sup>★</sup>大切に 歯科健診を受けましょう

コロナ禍で虫歯や歯周病が増えたことをご存じですか？マスク生活による口内の乾燥や、歯科の受診控えなどで、口腔内の環境が悪化したことが原因といわれています。

「そろそろ歯医者さんへ行かないとな…」と思いつつ、つい後回しにしてしまっているという人もいるかもしれません。健康な歯を保つためには、日々の歯磨きなどはもちろんのこと、定期的に健診を受けることも大切です。この機会に、歯科健診を受けて自分の歯の健康のこと、考えてみませんか。



お話を伺ったのは  
一般社団法人  
守口市歯科医師会  
会長 寺田 直生先生

コロナ禍で口腔内の健診が改めて注目されましたが、口腔ケアの重要性について教えてください。

歯を失う原因のトップである「歯周病」は、全身に及ぼす影響が明らかになってきています。例えば、高齢者の死亡原因の上位は肺炎で、その多くが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は、お口の中の病原菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ることによって起こる肺炎です。高齢者はお口の衛生状態を保ちにくく、誤嚥を起こしやすいこと、呼吸

器から歯周病菌などの口腔内細菌が検出されることから、関連があると考えられています。

また、糖尿病は高血糖が続くことで多くの合併症を引き起こす病気ですが、歯周病があると歯周病菌によって作られた炎症性物質が血液中のインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。他にも動脈硬化を引き起こした血管の内壁から歯周病菌が見つかったという報告があり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞なども歯周病と関連があります。

介護を必要とする人では、いろいろな要因から適切な口腔ケアが行われていないケースがあります。虫歯や歯周病があったり入れ歯の不具合があったりして食べ物をかめない状況となり、口腔内が不潔になると、ますます食べることができなくなってしまいます。

しかし、適切な口腔ケアを行うことによって、快適に食えることができるようになったり、食べる意欲が改善したりすることもあります。口腔ケアを行うことは口腔衛生への意識を高め、口腔機能の向上にもつながります。

以上のことから、歯周病の治療や、お口のケアが全身の健康にとって非常に重要です。

健康寿命の延伸には歯の健康が非常に重要とされていますが、具体的にはどのようなことが大切なのでしょう。

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。健康で食生活を楽しむには、話す・食べるといった口の機能を低下させないようにすることが大事です。自分で毎日行うセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士による定期的なプロフェッショナルケアを併せて行うことが、健康寿命を延ばすことにもつながります。歯とお口の機能は、歳を重ねるうちに変化していくものと認識して、変化に応じた生涯にわたる歯とお口の健康管理を積極的に行うことが大切です。

守口市歯科医師会が行っている歯科健診について教えてください。

守口市歯科医師会では、市民保健センター設立時から現在まで保健センター定点での健診を実施しています。定点での集団健診のメリットとして同一条件で、充実した健診内容（口腔内審査・パノラマレントゲン撮影・唾液検査）、設備、熟練したスタッフでの極めて精度の高い健診を受診することができます。

また市民総合（特定）健診と同日に受診することが可能です。ぜひとも集団健診での受診をお勧めします。やむなく何らかの理由で、集団健診の受診が困難な人には、今年度から歯科医師会として試験的に6つの医院で個別健診を実施しています。

## こんな症状ありませんか？

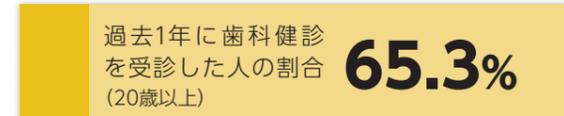
- 歯ぐきの張りが足りずブヨブヨしている
- 冷たい飲み物で、歯や歯ぐきがしみて痛い
- 歯ぐきが赤っぽいまたは黒っぽい
- 口臭が気になる
- 歯みがきで出血する
- 歯が以前より長くなったように見える
- 歯ぐきが腫れている
- 朝起きたとき、口の中にねばつきがある

1つでも当てはまるものがあれば健診を受けましょう

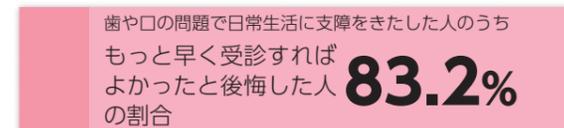
日本歯科医師会「歯の学校」vol.65より一部抜粋



出典：「大阪府市町村歯科口腔保健実態調査」(令和3年)



出典：「大阪府健康づくり実態調査・大阪府民の健康づくり生活習慣等に関する調査」(令和4年)



出典：「歯科医療に関する生活者意識調査」(令和4年、日本歯科医師会)



## だから 歯科健診で歯のチェックを

### 市民保健センターで

こんな人におすすめ

- 特定健診と一度に済ませたい
- より詳細な検査を受けたい

### 健診内容

問診・唾液検査・診察・パノラマレントゲン

注 守口市国民健康保険に加入している40~74歳の人は受診券が必要です。当日持参してください。



パノラマレントゲン

### 医療機関で

対 守口市国民健康保険に加入している40~74歳の人

こんな人におすすめ

- 市民保健センターでの受診が難しい人

### 健診内容 問診・診察

注 唾液検査・パノラマレントゲンは実施しません。

歯科医院名	住所	電話番号(06)
たにもと歯科	京阪北本通4-13 カーサ北本通(1F)	6993-7711
なかがわ歯科クリニック	金下町2-6-2	6994-6050
山崎歯科診療所	梅園町1-5	6991-3424
ハシグチ歯科 (※水・金曜日は除く)	東光町2-20-7	6991-0101
医療法人ともや歯科	藤田町1-52-13	6904-8113
にしお歯科クリニック	大日町2-1-27	6907-0222