

「かかりつけ歯科医」のススメ

八重山保健所健康推進班 西里八重子

Let's 健康おきなわ21

リレーエッセイ 24

沖縄県では平成25年度に「健康おきなわ21」(第2次)「健康・長寿おきなわ復活プラン」を策定し、「特定健診・がん検診を受けましょう」「肥満を解消しましょう!」「お酒は節度を持って飲みましょう!」を3つの柱として、県民の健康づくりをサポートしています。

八重山保健所では働き盛り世代の皆さんのお口の健康づくりを目的に、石垣市、竹富町、与那国町各市町の特定健診会場で「成人歯科相談」コーナーを設け、歯科相談を実施しました(平成26年~29年)。

その結果、八重山地区では「知識は持っているが十分に実践につなげられていない」人が84%にもものぼることが明らかにになりました。これは、むし歯や歯周病の予防方法は知識として持っているけれど、具体的な行動(定期的に歯医者さんで定期ケアやクリーニングをしてもらう、1日1度歯間ブラシやデンタルフロスを使用する等)が取られていないということです。

実際に、年に1度以上歯医者さんで定期ケア(歯科健診や歯石除去などのクリーニング、歯みがき指導等)を受けていると答えた人は38%(県51%)、毎日歯間ブラシやデンタルフロスを使用している人はわずか20%(県18%)といった結果が出ています。

質問票からはその他に、仕事が忙しく多少のトラブル(つまく噛めない、歯をみがかくと出血する、歯肉が腫れる、歯がしみる等)があつてもすぐに歯科受診できない環境も見えてきました。お口のトラブルは放置していると、そのうち症状が消えてしまうことがあります。それが、「治った」のではありません。むしろよくない状況に陥っている場合があります。むし歯であれば神経が死んでしまつて痛みを感じなくなっているのかもしれないし、歯周病であれば痛みもなく歯肉の下で感染が広がり、歯を支えている骨が徐々に溶けているのかもしれないかもしれません。少しでも「おかしいな?」と感じたら、すぐに歯医者さんに行くことをお勧めします。



けんぞう君
沖縄県民の健康を増進するため
一緒に頑張るキャラクターです

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。

治療完了後は年に1~2度、特にトラブルがなくても歯医者さんに行つて、むし歯の有無や歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。もし、むし歯が見つかったら、早めの治療なら時間もかからず、治療費も高くない、治療に伴う不快な痛みも少なくて済みます。

よい歯でゆつくりよく噛むと肥満予防にもつながります。まずはかかりつけ歯科医を決めて、お誕生日に歯医者さんに行く習慣を持つてみませんか?