

旭川歯科医師会便り

Vol.43

事務局／旭川市金星町1丁目1-52 道北口腔保健センター内
☎(0166)22-2361

<http://www.ahmic21.ne.jp/kyokushi>

旭川市の川井利保さん 高齢者の歯のコンクールで北海道一に

去る11月18日(金)、北海道歯科医師会館で、平成18年度の高齢者の歯のコンクールが行われ、旭川市の川井利保さん(81歳)が北海道一に選ばれ表彰されました。生涯を通じて自分の歯で噛むことができる人は少ないのですが、川井さんは28本全ての歯が無傷で健全に残っており、体も健康で誠に素晴らしいことです。



川井利保さん



●「8020(ハチマルニイマル)運動」で抜歯が減少傾向

さて、「80歳で20本の自分の歯を残し、なんでもよく噛める快適な状態に保とう」という運動を「8020(ハチマルニイマル)運動」といい厚生労働省や日本歯科医師会が平成元年から進めており、その成果も徐々に上がってきています。

この運動が始まってからは患者さんだけではなく歯科医師の意識も変化して、むし歯が進行して、口の中に出ている歯の頭の部分がボロボロになっても、再び自分の歯として十分機能する状態に回復するように努めて心がけていると思います。つまり、できるだけ抜歯をしないで、患者さんの歯を残していこうとしているわけです。

●定期健診による歯周病やむし歯の予防が大切

人の歯の多くは、若い頃はむし歯によって、そして成人(特に40歳)以降は歯周病によって失われていきます。抜歯の原因の90%以上は、むし歯と歯周病で、放置して進行すると、歯がグラグラし、歯肉が腫れ痛みが出て、噛むこともままならない状態になると、やむを得ず抜歯ということになってしまいます。ここまで悪くならないうちに、歯石をとってもらうなど、歯周病の予防やむし歯の予防が大切です。口の中の健康を保ち、いつまでも自分の歯でおいしく食べたいものですね。

では、歯が失われるとどうなるのでしょうか?まず、かみごたえのある食品が食べにくくなります。すると、家族全員で同じものが食べられなくなり、食事を楽しむことができなくなります。何でも食べられる人は、高齢になっても活発に活動できるなどQOL(生活の質)が高く、また、よく噛めなくなることは、さまざまな生活習慣病のきっかけにもなります。歯が無くなってから悔やむよりも、定期的に歯科医院に通って、お口の健康づくりに気をつけることをお勧めします。