



「がん検診等のお知らせ」を郵送します

みどり市に住民登録のある人に、オレンジ色の封筒で「令和3年度がん検診等のお知らせ」を4月初旬に郵送します。予約制の検診や、定員制の検診があります。また、受診シールには対象となる検診が記載されていますので、ご確認ください。

問い合わせ先 健康管理課
(笠懸保健センター)

コラム②

青年～成人期のお口の健康

前月から3回に分け、お口の健康について掲載しています

お口の健康は、大切な全身の健康につながります。よくかんで味わう喜びを、一生涯感じることができたら素晴らしいと思います。

▶定期的に歯科健診を受けましょう

治療をしていると、お口の中の状態が悪く歯周病やむし歯の多い人と、定期的にメンテナンスをされてお口の環境がいい人と、二極化していると感じます。

歯科健診は乳幼児健診から始まり、高校生までは毎年行われます。そして高校卒業を機に一般的に自分自身で歯科健診を受けることとなります。日々忙しい中、痛みの症状がないのに受診することは大変だと思えます。しかし、痛みが出た後では、歯の神経の除去や抜歯など負担がかかる治療になる可能性がありますので、定期的な歯科健診をお勧めします。

▶加齢によるお口の中の変化とその影響

年齢が上がると食生活、生活環境も変化していき茶渋、コーヒー、ワイン、たばこのヤニなどの汚れにより歯が着色しやすくなります。着色があると、そこに「プラーク（歯垢）」が残りやすくなります。プラークは、むし歯や歯周病の原因となり、そのままにしておくと、さらに進行して歯や歯を支える骨を溶かしてしまいます。特に歯周病は生活習慣病の1つとされ、30歳～60歳代は8割以上が歯周病といわれています。重症になると歯が抜けてしまい、口の健康に影響します。歯周病菌は腫れた歯肉から血管内に侵入し全身に回り、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎など多くの病気の要因となります。そのため、むし歯や歯周病の治療は、全身の健康維持のためにもとても大切です。

▶お手入れはセルフケアとプロケアの両輪で

治療が終わると安心されると思いますが、そこか

ら良い状態を維持することが肝心です。自分自身で行うセルフケアと歯科医院でのプロケアの両方を行いましょう。

▶セルフケアのポイント

セルフケアでは、毎日の歯みがきでプラークを取り除くことが大切です。歯の表面は、歯ブラシを鉛筆のように持ち1本ずつ丁寧に磨いていきます。しかし、これだけでは歯と歯の間のプラークは約6割しか落とせません。そこで、歯ブラシ後に歯間ブラシ、デンタルフロス（糸状ようじ）などの補助器具を使うと、プラークの除去率が1.5倍になるといわれています。歯ブラシ以外の補助器具を上手に活用することで、効率的なケアができます。治療や歯並びで歯の間に入らない場合は無理せず、かかりつけの歯科医院に相談してください。

▶プロケアのポイント

プロケアとは、口の中と全身の健康維持のためにかかりつけの歯科医院で定期的にメンテナンスをしてもらうことです。歯科医院ではお口の中の検査、クリーニングや予防の指導などをしてくれます。こうしたプロケアの継続が健康を守る鍵となります。

みどり市では20歳から5年ごとに70歳までの人を対象に、無料で歯周病検診を行っています。6月～10月に登録歯科医院で受けられます。ぜひ、ご活用ください。

4月号は高齢者歯科についてお知らせします。

コラムを書いた先生の紹介

松本歯科医院 院長

松本 堅志郎先生

