

かかりつけ歯科医をもって

口からはじめる健康長寿！



かかりつけ歯科医とは

安全・安心な歯科医療の提供だけでなく、医療・介護にかかわる幅広い知識と見識を備え、地域住民の生涯にわたる口腔機能の維持・向上をめざし、地域医療の一翼を担える歯科医師。また、**生涯を通じて**口腔の健康を維持するために、**継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な歯科医師。**

日本歯科医師会の考え方より

かかりつけ歯科医の役割

- 患者さんのニーズに応じた**健康相談**を行います。
- 必要かつ適切な**歯科医療**を行います。
- 歯科疾患の予防のため、定期的な**専門的ケア**を行います。
- 障害者・要介護者の方々に対して適切な歯科医療を提供します。
- 福祉施設や在宅の患者さんに対して歯科医療・口腔ケアを行います。
- 他職種とのチーム医療連携および紹介または指示を行います。



日本歯科医師会の考え方より

定期的な歯科健診と早期治療

歯科疾患は自覚症状を伴わずに発生することが多く、疾患がある程度進行した時点で症状が出ることも多くあります。特に歯周病はサイレントディーズ（静かなる病気）と呼ばれています。定期的に歯科健診を受診し、早めに歯科治療を受ける習慣を維持することが歯の喪失を抑制することも明らかにされていますので、定期的に歯科健診を受診しましょう。県内のかかりつけ歯科医を持つ人の割合は約6割強（**図1**）、定期的な歯科健診の受診状況も約6割弱（**図2**）となっている状況です。

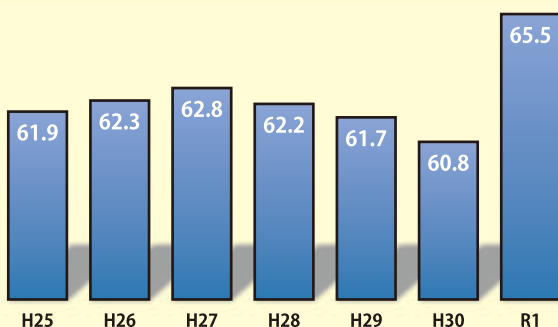


図1 かかりつけ歯科医の有無

県政に関する世論調査より

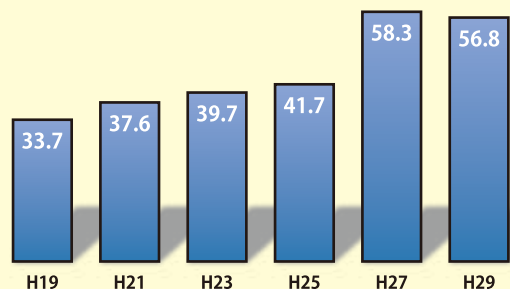
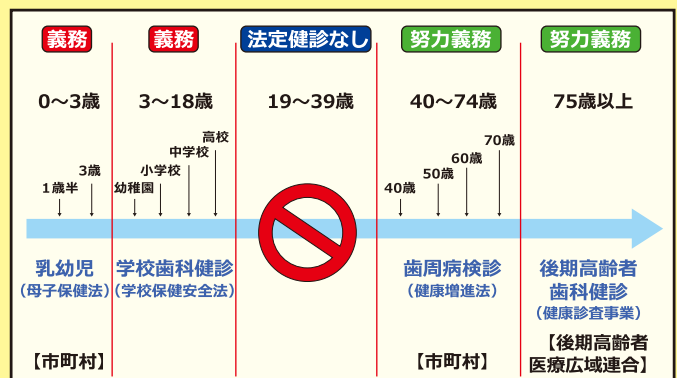


図2 定期的な歯科健診受診状況

千葉県生活習慣に関するアンケート調査より

現在、我が国の歯科健診体制は、右図に示すように**19歳以降の義務化での歯科健診はなく、努力義務もしくは任意の歯科健診**となっています。今後、歯科健診の機会の拡大や保健指導の充実を図っていきます。



年に1回は歯科健診を受けましょう！

～歯は一生のパートナー、噛むことは健康の源～

いつまでも健康な生活を送るためには、心身の衰えを予防することが大切です。食べる器官である「口腔」の健康を維持することで、健康寿命の延伸につながる事が報告されています。

日常の口腔ケア※1を実践し、自分の歯でしっかり噛み、充実した食生活を送りましょう。

千葉県の進行した歯周炎を有する人の割合は、30歳代で45%、40歳代で47%、50歳代で51%、60歳代で58%、70歳代で60%、80歳以上で59%と年齢と共に増加する傾向にあり、各年代共に依然として高い状況が続いています。（図3）

歯科健診



歯の本数の減少は、咀嚼能力の低下につながる事が報告されており、千葉県でも年齢と共に20本以上自身の歯を有する人が減少し、「何でも噛んで食べることができる」人も減少しています。（図4）



加齢や歯の喪失は、咀嚼能力の低下、生活習慣病や低栄養のリスクを生じさせます。また、摂食嚥下機能の低下により、誤嚥が起りやすく、誤嚥性肺炎※2を引き起こすことがあります。

一生涯を通じて、歯・口腔の健康を維持することで、食事や会話を楽しむなど、QOL（生活の質）を確保するために、かかりつけ歯科医をもち、年に1回は歯科健診を受診しましょう。

※1 口腔ケア：歯ブラシ、歯間ブラシ等を使って歯や口を清潔かつ健康に保つための器質的口腔ケアと唾液の分泌を促したり、舌・口唇・頬などの口腔機能を維持・向上するための機能的口腔ケアがある。

※2 嚥下機能が十分働かず、誤って食物等が気道から肺に入り、その浸透圧の影響や細菌感染によって起こる肺炎であり、重症になると命を奪うことがある。

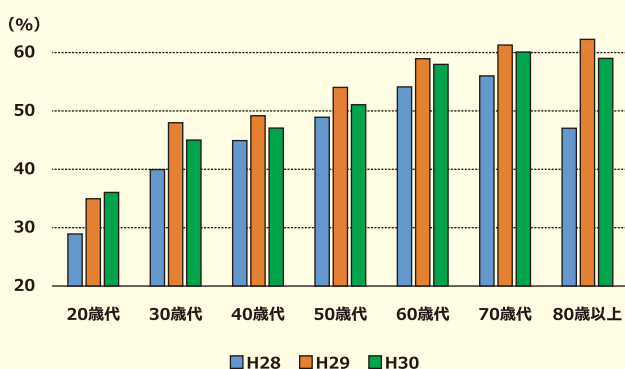


図3 年代別・進行した歯周炎の割合

千葉県・市町村歯科健康診査（検診）実績報告書より

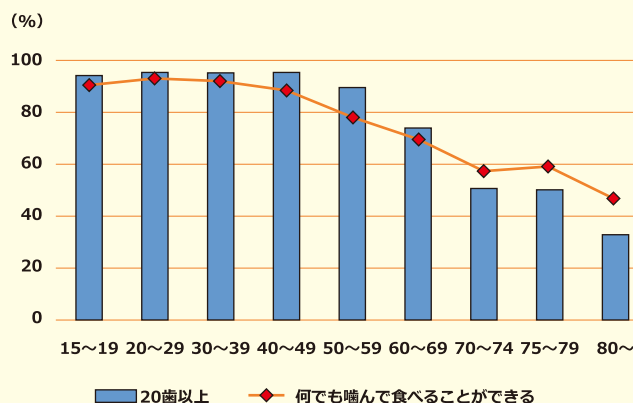


図4 年代別・残存歯数と咀嚼状況

平成29年度千葉県生活習慣に関するアンケート調査より



千葉県健康福祉部健康づくり支援課 口腔保健支援センター

☎260-8667 千葉県千葉市中央区市場町1-1

☎043-223-2671



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

2020年3月 発行