

皆さんは健康についてどのようなイメージをお持ちでしょうか。WHO（世界保健機関）の定義では『健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であることで、単に疾病がないとか虚弱でないと言うことではない』とあります。つまり人は体の健康だけではなく、自分自身の感情に気づいて表現ができ、物事を解決でき、ほかの人や地域と良い関係が築け人生の目的や意義を見出し、自身自身で人生を選択できることではないでしょうか。健康がゴールではなくて、健康であることが私達の生活の質の向上につながるのではないかと思います。人は、健康になるために努力するのではなく、体や心や人とのつながりが良好であるからこそ、楽しく生きていくのではないのでしょうか。

チェック項目	YES	点数
歯磨きをすると歯ブラシに血がつく		8点
口臭がある		7点
歯と歯のあいだに食べ物が入りはさまる		7点
歯ぐきが赤くはれている		8点
歯ぐきに痛みがある		10点
歯が以前より長くなったように見える		9点
水を飲むと歯や歯ぐきがしみて痛い		6点
歯がぐらぐらする、すきまがひろがってきた		10点
歯がゆれて食べ物を噛み切れない		10点
朝起きたときに口の中がねばねばする		6点
歯ぐきがむずがゆい感じがする		6点
歯ぐきから自然に血が出る		10点
歯垢や歯石がたくさんついている		8点
抜けたままにしている歯がある		5点
歯ぐきを押しすとみみが出ることもある		10点
合計		

健康を通して、痛むことなくおいしく食べられ日常生活を楽しく、生きがいをもつて送っていただければと思います。そのためには、正しい知識を持つことが必要ではないでしょうか。今回は「歯周病は感染症ですよ」ということについてお話ししたいと思います。では皆さん、歯周病についてセルフチェックしてみましょう。

思いあたる症状の点数を合計してみましょう

- 0～9点 まずは一と安心。でも油断は禁物！きちんと歯磨きしましょう。
- 10～30点 もしかすると?!鏡でお口のチェックをしましょう。
- 31～70点 要注意！一度、歯科医院でチェックしてもらってみては？
- 70点以上 かなり症状が進んでいるようです。とても心配です。

ここであげた項目はすべて歯周病の症状です。どうでしたか。歯周病は生活習慣病です。知らないうちに進行し症状が進むまでなかなか自覚しにくい病気です。ほおっておくと歯ぐきからうみが出たり、激しく痛んだり、歯がぐらぐらになって最後に歯が抜けてしまいます。最近では、全身的な病気との関係がわかってきました。心臓病や動脈硬化、肺炎の発症や糖尿病のコントロールへの悪影響、早産や低体重児出産（きちんと生まれても体重が軽い子ども）の原因が歯周病をおこす細菌が気道や血液を介して肺や全身に運ばれるためと考えられています。歯周病を治す決め手は、早期発見、早期治療です。歯周病セルフチェックでサインを見つけたら、すぐに歯科医院のドアをたたいてみてください。

歯周病の原因は歯垢（プラーク）中の細菌ですが、歯周病の発症・進行には、毎日の生活習慣に潜むいろいろな要素がかかわっています。口の中の清掃がおろそか、やわらかいものばかり食べる、鼻がつまって口で呼吸する、歯ぎしりをする、歯並びがよくない、ストレスが多い、思春期・妊娠・更年期、不摂生な生活、糖尿病、そして一番はタバコです。タバコのニコチンにより歯ぐきの血の流れが悪くなり歯周病を進行させます。歯垢を取り除くためには、歯磨きが必要です。また、歯ぐきの奥にある歯垢は、歯科医院で取ってもらいます。「健康」とは皆さん自身の能力が発揮できる環境を皆さんのなにつくり、これをもとに皆さんの生きがいや、目標の実現のための手段だと、考えています。歯科医師会では、そのためのサポートをこれからも続けていきます。

歯周病を知っていますか？

6月は、「歯んばあ！」月間 歯を大切に

武雄杵島地区歯科医師会 地域保健委員 古野 宏

