

## 11月8日～14日は「いい歯の日記念週間」です

- 「京都府歯と口の健康づくり推進条例」(平成24年京都府条例第67号)を公布・施行
- 「京都府歯と口の健康づくり基本計画」を平成26年3月に策定

### 8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保つ)を推進

- 歯を失う主な要因は、歯周病とむし歯です。
- 摂食・嚥下機能が低下した方で口の中が不潔な状態であると、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性があります。
- 通院が困難な方は、在宅にて訪問歯科診療を受けることができます。
- 高齢期に服用が多い降圧剤、睡眠薬、抗うつ剤、抗ヒスタミン薬などの副作用で口の中の乾燥が見られることがあります。(自己判断で服薬を中止せず、医師に相談しましょう。)
- 歯の本数がたくさんある方のほうが、医科の医療費が少ないという調査結果がでています。(右図)

残存歯数と医科医療費の関係(40歳以上・約1万9千人対象)



医科医療費は1.5倍

残存歯数「0~4本」の人は 517,400円  
「20本以上」の人は 341,500円

出典：香川県歯科医師会「平成22年度香川県歯の健康と医療費に関する実態調査」より

### お口の健康は全身の健康と深い関係があります

- 「成人の約8割が歯周病に罹患している」、「歯周病は以下の疾病とも関連がある」と言われています。
  - ・糖尿病
  - ・狭心症、心筋梗塞、心内膜炎
  - ・脳卒中、認知症
  - ・胎児の低体重、早産 等
- 喫煙は歯周病を悪化させます。
- 事業所や市町村等において、質問紙票によるお口の状態や生活習慣の判定ができる機会を設けています。(右図)

◎生涯にわたって歯や口を健康に保つためには、歯磨きなどの「セルフケア」と歯科医院等での「プロフェッショナルケア」の両方が大切です。



定期的な歯科健診を受け、歯石を除去し、歯周病を予防しましょう！

(2014年10月発行)