健康な歯とお口を維持するには定期的な歯科健診が大切です！

歯と口の健康週間中である6月4日に、高齢者のよい歯のコンクールを開催しました。

このコンクールは、国東市と国東市歯科医師会の共催で、80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰するものです。今年度は5年ぶりの開催で、20名という多くの方にご参加いただきました。参加者の自慢の歯を市内の歯科医院の先生方5名に診てもらい、審査を行った結果、多くの応募者の中で、山本徳男さん（82歳）が最優秀賞に選ばれました。

山本さんの歯の健康な秘訣について、山本さんご本人と、かかりつけ歯科医である福永歯科医院の福永功院長にインタビューしてみました。皆さんもこの機会に、歯の健康について考えてみませんか。

問 市民健康課　保健推進係　☎72-5189

令和6年度国東市高齢者のよい歯のコンクール最優秀賞

「毎日欠かさず4回歯磨き」　山本 徳男（のりお）さん

私は、子どもの頃から歯磨きをしっかりすることが習慣になっており、今は1日4回のこまめな歯磨きをしています。テレビを見ながら、歯間ブラシを使ったケアもしています。甘いお菓子はほとんど食べず、間食として食べる時には、果物などを選んで食べています。

また、3カ月に1回歯科医院でお口の状態を診てもらい、歯のクリーニングやブラッシング方法の指導を受けています。

現在は、生活習慣病もなく健康面の困りごとはありません。硬いスルメもかみづらい油揚げも自分の歯でかめて、食事を美味しくいただくことができています。

これからも今のケアを継続していき、歯を大切にしていきたいです。

ある1日の生活

午前5時30分	起床
午前7時	朝食 （30分以内に）歯磨き①
	畑仕事
正午	昼食 （30分以内に）歯磨き②
午後5時	ウォーキング
午後6時	夕食 （30分以内に）歯磨き③
	就寝前に歯磨き④
午後9時	就寝

全身の健康のためにも、定期的な歯科受診を

福永歯科医院 福永 功 院長

山本さんは長年きちんと定期受診に来られています。この度、コンクールで最優秀賞となり、かかりつけ医として冥利に尽きます。健診内容は主に、歯の状態のチェックとクリーニングです。やはり歯周病を発症していない点が、山本さんの歯の健康のポイントになります。

当院受診者の様子をみていますと、歯周病は年齢関係なく起きており、年を取ってからの病気ではありません。山本さんのように、定期的に受診することで、歯周病は予防できます。もちろん、自宅での食後の歯のケアをしていただいた上にはなります。そのため、歯はおかしいなと思ってからでは手遅れですので、全身の健康のために定期的な歯科受診をおすすめします。

健診の様子

今回ご参加いただいた方の100％は毎日歯磨きをしており、85％の方はかかりつけの歯科医院で定期健診を受けていました。国東市健康づくり計画のアンケート調査結果からも「定期的な歯科健診を受けている人やフロスなどの補助具を使用している人は、歯が20本以上残っている人が多い」と分かっています。毎日の歯磨きと、定期的に専門の先生による歯のクリーニングやお口の中をチェックしてもらうことで、高齢になっても元気な歯を維持できているということが分かります。

そして、お口の健康は全身の健康と言われるように、参加者の皆さんは非常に元気な方が多く、80歳以上には見えませんでした。

歯が抜けるなどでお口の中の状態が悪く食事が思うように食べられないと、身体の衰えにもつながります。健康に過ごすには、自分の歯でしっかりかんで食べられることがとても重要です。今回表彰された皆さんのように、毎日の歯磨きと定期的な歯科健診を受け、健康なお口づくりをしていきましょう。

お口のミニ情報　「オーラルフレイル」をご存じですか？

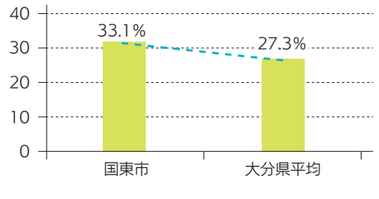
オーラルフレイルとは、口腔機能の低下であり、身体の衰えの一つとされています。

国東市の健診結果より、オーラルフレイルに関係する下記のデータが分かりました。

国東市ではフレイル予防対策として、各地区でのフレイル予防教室を順次開催しています。教室のご案内がありましたら、ぜひご参加いただき、おいしく食べられるお口づくりを目指しましょう。

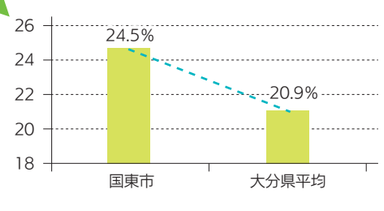
県内ワースト2位

半年前に比べて固いものが食べにくい人の割合



県内ワースト1位

お茶やお汁物などでむせる人の割合



データ出典　令和5年度「KDB」でみる大分県

（後期高齢者の健診結果より）