

健康を支えている「歯」

体の健康を保つために重要なことは、適度な運動と、何よりバランスのとれた食生活である。…これまでに登場していただいた皆さん全員が、体験を振り返りながら、そう話してくれました。

そして、その食生活を支えるのが「歯」です。歯が悪くなると、きちんとした食事を、楽しく食べる事ができなくなってしまう。今、歯の生活習慣病と言われる「歯周病」が増えています。その数は、なんと市の成人歯科検診を受けた方の95%にのぼります。そし

て、これほど多くの方が歯周病であるにもかかわらず、痛みや口臭、出血などの自覚症状があった方は、それぞれ2〜3割でした。自覚症状がないだけに、虫歯になるなどして、痛みを感じるまで歯医者には行かない」という方も多いようです。「かかりつけの歯科医がない」と答えた方も70%を超えました。皆さんは、いかがですか。もしかしら、「体の手入れよりも、歯の手入れは手を抜きがち」などという方もいらっしやいませんか。歯科医師と、歯の健康に気を付けていらっしやる方にお話をうかがいました。

狭山市歯科医師会
成和歯科医院(水野)院長・小野文敬先生
歯の生活習慣病(歯周病)を予防しよう

歯周病は歯の周りの骨や組織を破壊していく病気です。健康な状態では、歯の首の所まで歯肉があり、その下に歯槽骨という骨が歯を取り囲んで支えています。しかし歯周病の症状が進み、骨が下がると、地面が下がった家のような状態になって歯がグラグラと動き始めます。その状態を放っておくと骨の吸収がさらに進み、歯が抜け落ちてしまうのです。

歯周病の初期には自覚症状があまりなく、静かに進んでいきます。そして歯肉が腫れる、歯みがきのときに出血する、たまにうずくという症状が出たり、歯肉が下がり歯が長くなったように見えることがあります。歯周病の主な原因は「プラーク」で、プラークが固まると歯石になります。歯石があると歯肉の炎症が治りにくく、歯肉が腫れやすくなって、出血はなかなか治りません。ですから、歯石を定期的に取り除くことが、歯周病を予防する有効な方法の一つです。

かかりつけの歯医者を見つけ、3~6か月に一度は定期健診を受けるようにしましょう。

親の影響の大きさを痛感



あやか るか
熊谷文香さん・瑠霞ちゃん
(東三ツ木在住・31歳・4歳)

「平成15年度狭山保健所母と子のよい歯のコンクール」で最優秀母子に選ばれ、埼玉県母と子のよい歯のコンクールでは優秀賞を受賞

私自身が気をつけているのは、やはり歯みがきです。起床後朝食後、昼食後、寝る前の4回みがくようにしています。というよりも口の中に、食べ物の味が残っていることが気持ち悪く感じ、みがかすにはられないのです。それに口臭をさせながら仕事をすることも嫌なのです。

しかし、私の場合、自分の努力というよりは母の努力が大きかったと思います。母は、私を生むまで歯医者さんにかかったことがありませんでしたし、妹もむし歯がありません。きつと、歯の基礎ができる妊娠中の食事に気を付け、生まれてからも手をかけてくれたのだと思う。もちろん同じように手をかけ、気を付けてもむし歯になりやすい・なりにくいという個人差はあると思いますが、つくづく親の影響力の大きさと責任の重さを感じています。

私は今、2人の子ともがお腹にいます。妊娠中は歯が悪くなりやすいと言われていたので、これからは歯が良くなるように、何でもよく食べ、歯みがきの習慣を続けていきたいと思っています。

私が娘に対して特に気を付けていたのは、甘味を早くから覚えさせないことです。赤ちゃんが最初に好むのは甘味だと聞いていたので、できるだけ砂糖の味を覚えさせず、自然な味のものを与えるようにしました。それが正しかったのかどうかは分かりませんが、娘は今でも甘いものをあまり好みません。おやつにはナッツ類や小魚おせんべいを好んで食べています。しかしチョコレートだけは大好き。そこで歯に挟まりやすいものは夜遅くなってからは食べない、おやつに甘いものを食べた日は特に念入りに歯をみがくように気をつけています。離乳食が始まってからは食後にお茶を飲ませ、歯をみがけるようになってからは、寝る前に必ずみがくようにしました。今娘は保育園に通っているのですが、朝食後、昼食後、おやつの後、寝る前の一日4回みがいています。

常識的な範囲で節度を持った生活をすれば、 どんな病も怖いものではない

狭山医師会

入曾診療所・名知勇院長

生活習慣病が増えている、低年齢化しているということは、かなり前から厚生労働省で発表されていますから、私が言わなくても皆さんご存じだと思います。ですから、いろいろな考えの人が暮らし、また、それが認められる現代社会だけれど、私が曰くからこんな暮らしをしたら、生活習慣病が防げるだけではなく、社会全体が良くなるんじゃないか」と思っていることをお話しします。

どんな病気でも同じですが、治療のために、医師の指示をきちんと守っていただけるかどうかは、個人の資質に起因します。医師がいくら一生懸命言ったところで、本人がその気にならなければ、行動には結び付きません。

私は、病気を克服するとか生活習慣病を予防するということには、もっと「我慢」が必要だと思います。現代人には我慢が足りない。だから病気になっても医師の指示を守れなかったり、生活習慣が乱れて生活習慣病になつてしまつたのだと考えています。

どうして今「我慢」が足りないのか。それは核家族化で、我慢をしながら暮



写真はイメージ

らしてきた世代のおじいさん、おばあさんと接することがなくなり、ものごとを教えてもらう機会が減つたのが一つの原因だと思います。昔の人は特に意識していたわけではないけれど、野菜や魚を主に腹八分目に食べていたし、夜遊びしたり深酒したりもなかつたでしょう。生活自体が、我慢することで成り立っていたのです。

ところが今は、コンビニエンスストアもあるし、お金を出せば何でも手に入ります。当然我慢することが少なくなり、自分の欲のままに生きてしまう社会です。それは人間が良かれと思つて創り上げた社会ですが、便利過ぎて人間を壊してしまつていっているのです。

それを直すために、まずは大人が我慢しなきゃいけない。おいしいものを食べたい」という欲求は理解できますが、賢沢をしてお腹一杯食べるのはやめたほうがいいのです。

「賢沢」の受け取り方はさまざまだと思いますが、素朴な食事を腹八分目にすることです。それから夜遊びなども控える。そういう大人の行動を見ていれば、子どもも真似をする

でしょう。生活習慣病は、遺伝による発症を除けば、ほとんどが長い間に蓄積されたものがもたらす病気です。だから子どものときから質素に暮らし、そういう食事をしていれば、大人になつても生活習慣病になる人は少なくなるでしょう。

そのためには親が、大人がそういう我慢の姿勢を見せてあげなくてはいいのです。そうすることで、子ども達も心も体も健やかに育ちます。

巷では、生活習慣病を予防したり治すためにいろいろな方法が溢れています。自ら学ぶことは大変良いことです。が、むやみに「こだわり」を持つのではなく、「常識の範疇で、悪いということ」はできる限り避け、良いことを率先して実行する「重要なのはそれだけです。もちろん、その知識がにわか情報では

良くありません。例えば、保健師や栄養士からきちんと教えてもらうことは大切ですが、街中の誇張された文面や、宣伝効果を期待したマスコミの情報を目にして、あたかも真実のように鵜呑みにしてしまわないことが大切です。

朝起きて、今日も気持ち良く目覚めることができた」と感じられたら幸せじゃないですか。大きな声で、おはようございます」と言える生活その幸せのために、そして翌日も気持ちよく目覚めるために、その一日を大切に過ごす。これが人間として最も大切な生き方だと思えます。

怖がらず、億劫がらずに 毎日の生きる喜びのため

狭山市では、昨年3月に策定した健康日本21狭山市計画」に基づいて、食生活・運動・休養・心の健康・歯の健康・飲酒・喫煙に重点を置いて、生活習慣病予防の事業を進めています。

健康づくりの目標は、自分の健康状態や健康観に基づいて設定されるものです。これを機会に、自分の生活を見直し、はたして自分は大丈夫なのか、考えてみませんか。また、不安を感じている人は、健康診断や人間ドックなどで健康状態をチェックしてみましよう。

もしも健診結果が良くなかったら、そのときは保健センターや医療機関の出番です。保健センター、健康推進課は、医師会、歯科医師会、薬剤師会などの協力も得て、皆さんが健康に暮らせるよう、予防・改善・健検(診)・治療といったさまざまな事業・施策を展開しています。怖がらず、億劫がらず、生きる喜びを毎日の生活の中に感じるため、体も心も健やかな暮らしをめざしませんか。

●事業に関する問合せ健康推進課
☎956 8050か保健センタ
1へ☎959 5811