

みなさんこんにちは。

今回は厚生労働省が実施する国民歯科疾患実態調査の結果を簡単にまとめてみました。

我が国では高齢化の進行にもかかわらず、近年の調査では20本以上の歯を有する者の割合は全年齢層で増加しており、80歳で20本以上の歯を保つ者も約5割に達しています。これは8020運動（80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動）の普及や、歯みがき習慣の定着（毎日2回以上の歯みがきを行う者が約8割）による予防意識の向上が大きく寄与していると考えられます。

一方で、加齢とともに4mm以上の歯周ポケット（歯周病）を有する者の割合は増加し、特に高齢層では重度歯周病のリスクが高いです。

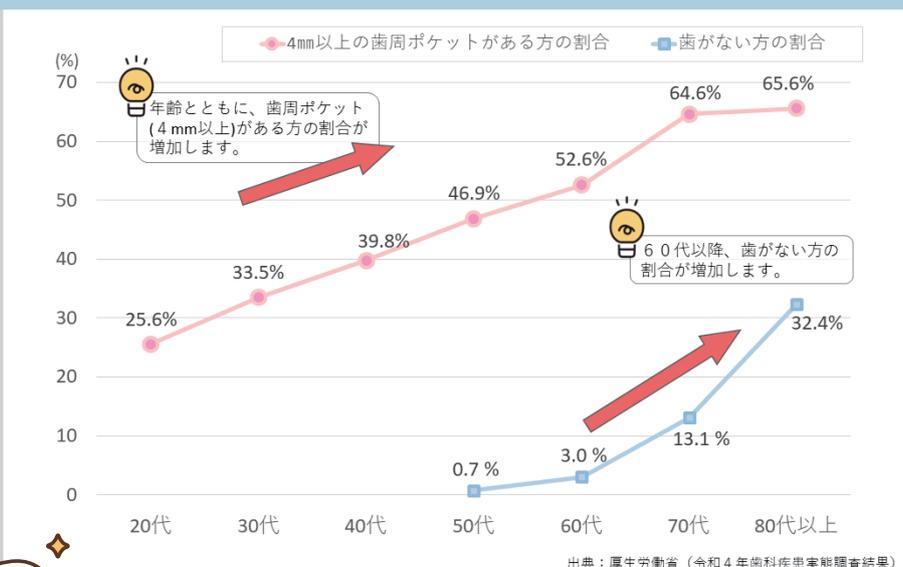
また、虫歯は若年層で減少傾向にあるものの、成人以降では既治療歯の増加や二次う蝕が問題となっています。

これらに加え、ブラキシズムや早期接触などによる咬合性外傷は、歯周病を進行・増悪させる重要な修飾因子です。

8020運動を達成・維持するためには、虫歯・歯周病の予防に加え、咬合状態の管理を含めた包括的な口腔管理が不可欠です。

定期的に歯科へ受診し、生涯にわたる口腔健康の維持を目指しましょう。

## 年齢とともに歯肉の状態は悪化していきます



### 国民歯科疾患実態調査

日本に住む人のお口の状態を調べて、今後の医療や保険制度の方針を決める重要なデータとなります。





加齢とともに、顔の筋肉や舌の動きが鈍くなったり、唾液の分泌量が減少するため噛む力や飲み込む力など口腔機能が低下してきます。

口腔機能を維持、向上するには健口体操が効果的です。

毎日続けると口や舌の動きがなめらかになり、唾液も出やすくなります。

むすんでひらいての音楽に合わせて健口体操をはじめましょう。

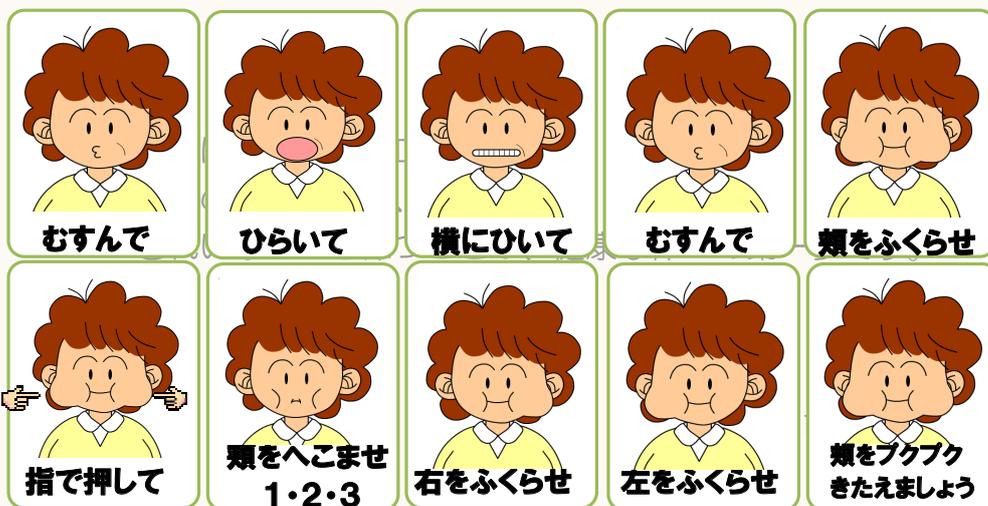


## 口の体操<sub>1</sub>

口唇・舌体操

## 口の体操<sub>2</sub>

口唇・頬体操



石井

一般社団法人福岡県歯科衛生士会

歯科衛生士 篠宮

### 大網歯科医院

〒299-3236

千葉県大網白里市みやこ野 2-2-1

TEL 0475-72-6480

FAX 0475-72-8059

【訪問】

TEL 0475-73-6480

FAX 0475-53-6982

### 片貝デンタルクリニック

〒283-0104

千葉県山武郡九十九里町片貝 2380

TEL 0475-70-7171

FAX 0475-76-4888

【訪問】

TEL 0475-76-8201

FAX 0475-71-3472

### おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031

千葉県千葉市緑区おゆみ野 4-3-9

TEL 043-300-3939

FAX 043-300-3940

【訪問】

TEL 043-300-3600

FAX 043-300-3700

訪問歯科診療に関するお問い合わせ

医事課直通 TEL 0475-53-6260