

豊かな

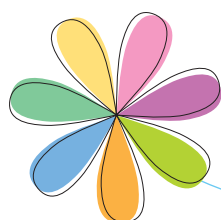
シニアライフは

お口から

セルフチェックを
してみましょう!



“職場の近くの歯科医”と“住まいの近くの歯科医”の上手な引き継ぎで、退職後も継続的で効果的な予防管理を!



「かかりつけ歯科医」



“職場の近くの歯科医”



上手な引き継ぎ



“住まいの近くの歯科医”

会社などへ勤めているときの「かかりつけ歯科医」は、多くの場合、勤務先の近くです。退職後も勤務先の近くの歯科医を「かかりつけ歯科医」にしている方も少なくありませんが、住まいの近くの歯科医を「かかりつけ歯科医」にされる方が多いようです。

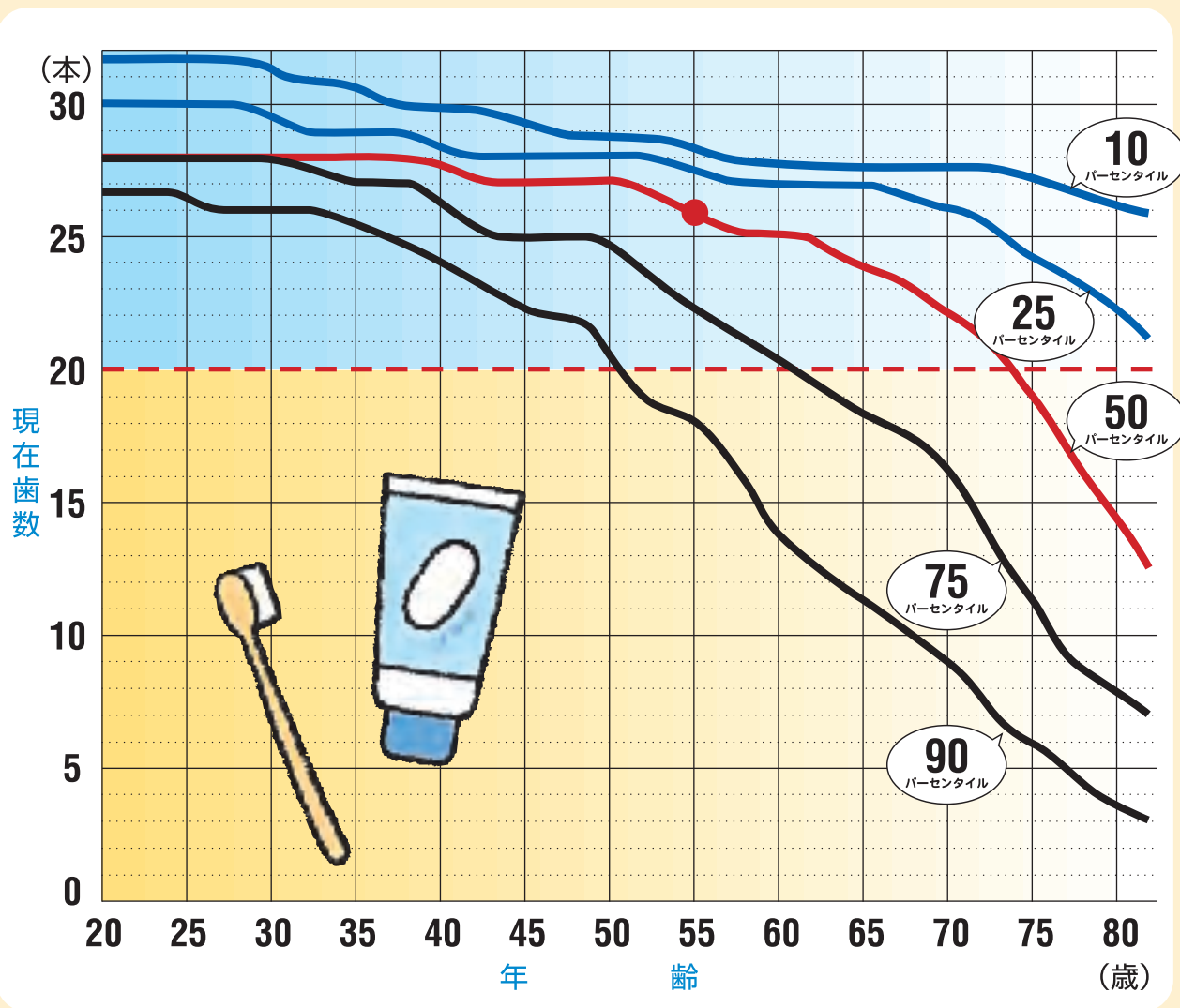
この場合、「かかりつけ歯科医」の交代(転院)になります。しかし、新しく住まいの近くにかかりつけ歯科医を見つけることは簡単なことではありません。また、これまでの治療状況を知らない歯科医にかかることには不安もあるでしょう。そこで一つ方法を提案します。

勤務先近くの「かかりつけ歯科医」で、退職を一つの節目として、健診や相談をして、必要に応じて治療など受けた後、住まいの近くの歯科医院を紹介してもらうのです。このような場合、今までのお口の様子や治療状況等の情報も、新しいかかりつけ歯科医に引き継ぐことが可能で、継続的な歯科医療のサービスが受けられます。

継続的で効果的なお口の予防管理を進めていくには、職場の近くの歯科医と住まいの近くの歯科医の引き継ぎがうまくいくようにするのがコツです。

日ごろのお口のケアを怠ると、年齢を重ねるごとに自分の歯は減ってしまいます。
「現状と将来」を把握してこれからのケアに役立てましょう。

あなたの歯の数 (現状・将来)



資料：「西暦2010年の歯科保健目標」の達成度中間評価（東京都福祉保健局・2005）

*パーセンタイル＝ある集団100人の中での位置を表す単位です。10パーセンタイルなら100人中10番目、50パーセンタイルなら100人中50番目を意味します。

歯は生涯の大切なパートナー。日ごろの予防の意識で、あなたの将来に多くの歯を残すことができます。



あなたの将来の 歯の本数を予測する



今

あなたは何本の歯がありますか？

成人の歯は、親知らずもすべて生えそろうと32本になります。パーセントイルのグラフに、あなたの年齢と歯の本数が交わる点に●をつけてみましょう。

例えば、55歳で26本だとします。この点(●)は「50パーセントイル」の曲線とほぼ重なります。これは、現在の歯の数は同年代の人の中で真ん中ぐらいであることを示しています。同じように、55歳で28本の人には10パーセントイル曲線上で、100人中10番目の位置にあることがわかります。

55歳で26本というような50パーセントイルの曲線に重なる人が、今のままのお口に対する手入れや予防の状況ですと、80歳では約14本になることが予測されます。



退職してからでは遅い



「**あ** いま これから あなたの歯の数 (現状・将来)」のパーセンタイル曲線を見ても、60歳以降急に歯の本数が減っていくことがわかります。成人期に歯を失う主な原因は歯周病です。そのために、もっと以前から歯周病に対する予防を重点的に強化する必要があります。時間ができてからと、お思いの方もあるかもしれませんが、歯周病の予防は急にはできません。

ある程度の長い時間の結果、歯が失われていくので、50歳代から積極的に予防管理に参加していくことが重要です。

ご自分で行うお手入れが口腔^{くわう}ケアの第一歩。しっかり、丁寧に、十分な時間をかけてお手入れすることが大切です。

お口のお手入れを きちんとしていますか？

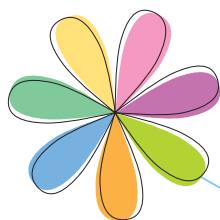


歯みがきは、歯を磨くだけでなく歯と歯肉の境目の部分も歯ブラシで磨くことが歯周病予防のためには大切です。食べた直ぐに行うことが効果的です。さらに、就寝前には時間をかけて(およそ10分間)丁寧に口のお手入れをすることが大切です。寝ている間は唾液の分泌が少ないため、汚れが残っていると、むし歯菌や歯周病菌の活動が活発になり、お口の中の状態を悪くしてしまいます。

加齢に伴って、歯と歯の間に隙間ができ、歯ブラシだけでは磨ききれない部分が増えてきます。歯間ブラシやフロスを使って、歯の間や歯肉に近い部分を丁寧に磨く必要もあります。

もし、入れ歯を使っているなら、入れ歯もきれいにしておくことが大切です。特に部分入れ歯を使っている方は、バネのかかっている歯をより丁寧に磨きましょう。

健康な身体はまず口腔^{くわう}ケアから。「かかりつけ歯科医」は心身ともにあなたの生涯の健康をサポートしてくれる良きパートナーです。



「かかりつけ歯科医」を 持ちましょう



かかりつけ歯科医とは、痛いときだけ行く歯科医院ではありません。あなたのお口と全身の健康を生涯にわたって、どのような状態になってもサポートしてくれる歯科医のことです。

ご自分でなさっているお口のお手入れの仕方をチェックして、あなたにあった正しいお手入れの仕方を教えてくれます。さらに、ご自分ではケアできない部分を定期的にチェックして専門的な口腔^{くわう}ケアをしてくれます。

また、お口の中の悩みや疑問に対しての助言や必要に応じて専門の病院などの紹介もしてくれます。

一生涯、健康でおいしく物を食べるためにも、かかりつけ歯科医で定期的^{くわう}に口腔ケアを受けることをお勧めします。



ご自分のお口の健康についてセルフチェック(自己評価)してみましょう!
 ……該当する項目に○を付けてください。

セルフチェックシート1 生活習慣から

アドバイス

チェック数5以上

これからも良い生活習慣で過ごしましょう。

チェック数3~4

ひとつでも○を増やしましょう。

チェック数2以下

生活習慣をまず見直してください。

1	間食をあまりしない	<input type="checkbox"/>
2	ストレスをうまく解消している	<input type="checkbox"/>
3	たばこを吸わない	<input type="checkbox"/>
4	深酒をしない	<input type="checkbox"/>
5	1日1回は時間をかけて歯磨きをしている	<input type="checkbox"/>
6	フッ素入りの歯磨き剤を使っている	<input type="checkbox"/>

セルフチェックシート2 お口の様子から

アドバイス

週に1回は、お口の中を定期的に観察しましょう。

1	いつも口の中がさわやかだと思ふ	<input type="checkbox"/>
2	歯肉の色がよく(ピンク色で)、引き締まっている	<input type="checkbox"/>
3	歯のぐらつきが無く、しっかりかめる	<input type="checkbox"/>
4	歯と歯の間に物がはさまらない	<input type="checkbox"/>
5	歯がしみたり、痛まない	<input type="checkbox"/>

すべての項目に○が付かないとき お口の中に問題が……

登録番号 (18) 459

編集：社団法人 東京都歯科医師会
 郵便番号 102-8241
 東京都千代田区九段北四丁目1番20号
 電話番号 03(3262) 1146
 ファクシ番号 03(3252) 4199

発行：東京都福祉保健局医療政策部医療政策課
 郵便番号 163-8001
 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
 電話番号 03(5320) 4433(ダイヤルイン)

印刷：一世印刷株式会社
 郵便番号 161-8558
 東京都新宿区下落合二丁目6番22号
 電話番号 03(3952) 5651
 ファクシ番号 03(3953) 7751

R100
古紙配合率100%再生紙を使用しています