



# ～A Public Relations Magazine～ 花だより

< 8・9月号 >

発行部署 広報部

● 長かった梅雨も明け、夏本番を迎えました。青空がとても眩しく感じますね。体も歯も健康にして暑い夏を元気に乗り切りましょう。さて、花だより8・9月号では歯科先進国スウェーデンのお話、メンテナンスとホームケアの重要性についてのお話です。メンテナンスでできること、ホームケアを充実させることの大切さについてお話させていただきます。



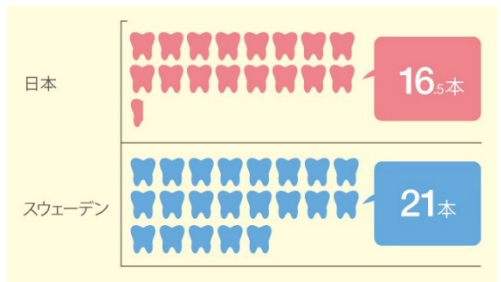
## 2つの予防で健康な歯を維持



スウェーデンのような歯科先進国では、70歳で自分の歯が何本残っているのでしょうか？

答えは21本です。では日本の場合は何本残っているのでしょうか？答えは16本です。

一体この違いは为什么呢？その違いは、歯科医院に通う目的にあります。スウェーデンでは歯の疾患を予防するために通うという認識があります。1970年代のスウェーデンで「予防歯科」の重要性が初めて打ち出されました。虫歯などの口腔疾患と、歯科医院でのケアとの関連性について大規模な調査を実施しました。その結果、虫歯予防には、セルフケアとプロフェッショナルケアの



両方が重要であることがわかり、それ以降、歯科医院ではそれまでの対処療法でなく「予防歯科」がより重要であると考えられるようになったのです。しかし、日本では痛くなったら行くところという考えが根強く残っています。「年をとれば歯を失うのは仕方ない」と考える人も多いのではないのでしょうか。スウェーデンでも1980年代ころまでは同じでした。ところが今は違います。定期的なメンテナンスを継続することが国民に浸透したスウェーデンでは70歳でも平均して21本の歯を残すことに成功しています。しっかりと自分の歯で食事をするには20本は歯が必要という調査結果もあります。それを何処まで達成できるかが、将来の健康寿命に影響してくるのです。

### ●ホームケアでできること

いくらメンテナンスを受けていても私たち衛生士がお手伝いできるのは何千分の1の時間です。一次的にきれいな状態を作ってもその状態を維持しなければ効果は半減してしまいます。歯周病ムシ歯予防への一番の近道はホームケアに限ります。

### ●メンテナンスでできること

健康な歯をお持ちの方であればホームケアでも十分に今の状態を維持できる可能性があります。しかし、すでに歯周病が進んでしまっている方、詰め物被せ物が多く入った方、入れ歯が入っている方は、自分の力で100%に近いケアをすることが難しくなっていきます。そうなった場合に

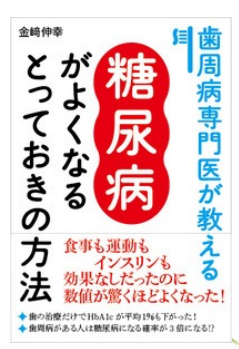
私たち衛生士がケアのお手伝いをさせていただき、定期的に健診を受けることで疾患を早期発見していくことができます。

さらデンタルフォレストに通院している皆様も、生涯自分の歯で生き抜くことができることを目標としホームケアとプロフェッショナルケアを両立させていきましょう。近い将来、日本もスウェーデンのように、歯科先進国と言われるようになっていくといいですね・・・。



## 本のご紹介

歯周病は「サイレント・ディーズ（静かなる疾患）」とも呼ばれる病気です。幸い自覚症状がなく、ほとんど気づかずに進行していく恐ろしい病気です。前回の花だよりでも紹介した、口腔と全身疾患のかかわりについての科学的な解説から、セルフケアのアドバイスまでお話されています。すでに歯周病、糖尿病に罹っているとDR衛生士から指摘を受けた方は、一度この本を読んでもらうことをオススメします。



## 花ことば あさがお

はかない恋、固い絆



朝に咲いて、午後にはしぼんで  
しまう短い命に由来。