



口のことについて知ることができました

体験者  
市役所介護保険課  
細萱友花さん

歯科医院は歯が痛くなってから行くところと思っていました。今回、数年ぶりに受診し、むし歯などはありませんでしたが、気づかない自分のかみ合わせの癖などが分かりました。これからは定期的に検診を受けようと思います。



### ①問診

問診票から歯や口の気になるところなどを確認します



### ②歯や口の状態を確認

むし歯や歯周病の有無など確認を行います



### ③レントゲン撮影

肉眼では見えない歯の状態をレントゲンで確認します



### ④歯科医師による診断・治療

検診結果により、歯科医が指導などを行います。また、必要に応じ治療に移ります

※検診手順・内容は、歯科医院によって異なります。

## 体験レポート

# 受けてみよう 歯科検診

歯周病などの予防には、若いうちから定期的に歯科検診を受けることが大切です。市役所職員が実際に体験しました。

## 歯科医院は特別な所ではありません。

山本歯科クリニック  
院長 山本朋章さん(穂高)

検診では、むし歯や歯周病の状態のほか、かみ合わせや粘膜の状況なども確認しています。早めに悪いところがないかチェックすることで、日常生活を快適に過ごすことができます。例えば、かみ合わせを改善したところ、肩こりや頭痛などの症状が改善した例もあります。

歯科医院は特別な所ではありません。若いうちからかかりつけ歯科医と上手に付き合ってください。



# 歯科保健の体制充実を

条例制定にあたり協力いただいた、市歯科医師会の会長小穴実さんに、歯の健康維持の必要性について話を伺いました。

## 歯や口にはどのような役割がありますか

口は、食べるだけにあるのではなく会話を支えるためにも大事な役割を果たしています。発音には、歯はもちろん、舌や唇などが協調して働くことが大切です。

また、食べる時に食物をかみ砕くほか、唾液を混ぜ消化の一段階を担い、胃以降の消化管で

の消化をしやすいように役割もあります。「ゆっくり・しっかりと食べて食べる」ことで消化器官に負担をかけないようにします。

## 口の健康が体全体にも影響しているそうです

現在、日本は超高齢社会を迎え、年をとっても自分の歯で物をかみ、楽しく会話することの重要性が精神衛生上の面から、



安曇野市歯科医師会  
会長 小穴 実さん(堀金烏川)

安曇野市歯科医師会  
平成18年4月旧南安曇郡歯科医師会の豊科・穂高・三郷・堀金の会員と塩筑歯科医師会の明科地区の会員により発足。現在48人の会員、40診療所で組織し、安曇野市を中心とする住民の歯科口腔の健康維持のために、診療や健診、保健指導を行っている。

以前にも増して認識されてきています。

また、人間のライフサイクルの中で、成人になってから生活習慣病になる割合が増加しますが、この生活習慣病と歯周病との関わりが指摘されています。

例えば歯周病は糖尿病を悪化させる原因となりますし、糖尿病が歯周病を悪化させる原因にもなっています。そのほかかみ合わせの不調が体中の筋肉のバランスを崩す原因になっていることも分かっています。

80歳まで歯を20本残そうと、平成元年に始まった「8020運動」では、達成者は既に40%を超えるとも言われており一定の成果が出ました。しかし、介護が必要になった時、残った歯の手入れはおろそかになっているのが現状です。急速な高齢化に訪問歯科診療や口腔ケアへの対応や研究が追い付いていないのが原因として考えられます。

市歯科医師会では、在宅医療（訪問歯科診療）の拡充を図り、今まで以上に訪問歯科診療や歯科衛生士による在宅口腔ケアが受けやすいように受付窓口の充

実などの体制整備をしていきます。

## 特に気を付けなければいけない年代や傾向について教えてください

歯周病は青年期にから始める病気です。高校卒業以降、進学や就職でなかなか歯科検診の時間が取れない皆さんが多いのが現状です。若い皆さんを対象にした検診や特定健診の項目に歯科が導入されれば、歯周病の早期発見や生活習慣病の対策指導がよりできるようになると考えています。

## 歯の健康を維持するために私たちができることは、どんなことがありますか

毎日の歯磨きの習慣は、続けて欲しいと思います。また、毎日3回歯を磨いていても、磨き残しはあります。磨き残しから歯周病は徐々に進行し、生活習慣病にもつながっていきます。年1回誕生日には歯科医院で検診を受け、歯周病などの早期発見につなげて欲しいと思います。