

痛くなって歯科医院に行きますか？ 痛くならないように通いますか？

茨城県歯科医師会
杉田 裕一

健

康のために良いとわかっているけれども実行できないこと、よくありませんか。例えば規則正しい生活、適度な運動、さらには禁煙、メタボ対策など数えあげればいっぱいあります。

お口の健康は「どうしようか？」歯科医院に定期的に通ったほうがよいことがよくわかっているけれども、痛みがない、まだ我慢できるなど、何か言い訳を見つけて先延ばししていませんか。あるいは、治療が終わり、二度と虫歯や歯周病にならないように予防をしようと思心しても、はじめのうち回数回通うのですが、何も変化がないと中断してしまっただことはありませんか。予防は病気になるまで治療を受けるのと違って効果がすぐには実感できませんが、何も変化が感じられないことがとても大切なことなのです。長い期間予防処置を続けられていれば、何も起こらなくてよかったと思える時が来るのです。定期的な予防処置を受けずに、痛みが我慢できなくなり、やっと決心がついて歯科医院を受診した際には手遅れで、歯を失ったり、全体的にも大きな問題を抱えてしまうことがあります。先延ばしにした問題は、最悪のタイミングで起こり、結局最悪の結果を招くとよく言われますが、歯の治療の先延ばしは、まさにこの典型なのです。

また医学の進歩とともに、今まで歯だけの問題とされていたことが、実は全身と関わりのあるとの報告がされています。

20020 推進財団によれば、歯周病は認知症、肺炎、心臓病（心筋梗塞、心内膜炎）、糖尿病、胎児の低体重、早産、動脈硬化、骨粗しょう症、がん、肥満など全身に影響を及ぼしていることが分かっています。私たち茨城県歯科医師会の調査では、80歳で20本以上の歯のある方は、ない方より医療費が低い傾向にあります（グラフ参照）。

茨城県における歯の保有本数別にみた一人あたりの医科医療費（点数）



他にも、残存歯数と医療費との関係を調べた研究がいくつかあり、歯の保有本数が少ない方ほど、医療費が高くなる傾向がみられ、70歳で20本以上歯のある方は、4本以下の方と比べて年間医療費が25万円以上安い（香川県歯科医師会という報告や、37%少ない北海道国民健康保険団体連合会という調査報告があります。この報告も歯の数が少ないほど全身の健康度が低いことを示しました。

歯科の予防大国といわれるスウェーデンで行われた30年におよぶ研究から、定期的に予防処置を受けている人は、虫歯や歯周病によりほとんど歯を失わななことがわかりました。歯科医院での予防処置と家庭での予防に重点をおいたことで、予防処置を受けるスウェーデン人の割合は80%以上に達し、少なくとも年1〜2回は歯科医院を受診するまでになっています。その結果、口腔状態は格段によくなり、80歳で20本以上の残存歯があり、高齢者の介護も楽になっています。

日本でも、予防のために歯科医院に通院する習慣が一般的になり、多くの方が、一生歯の痛みや苦勞を感じることもなく、歳をとっても自分の歯で快適な老後を過ごせるようになるというのです。

ご意見、ご感想をメールにてお寄せください。▶ opinion@ibasikai.or.jp

<http://www.ibasikai.or.jp/>

茨城県歯科医師会

検索