

※本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです



歯科健診を受けていますか？



『健康を維持するうえで、歯や口の健康は欠かせないと思いますか？』

日本歯科医師会の調査によると、この質問に9割の方が「はい」と回答していますが、**定期的な歯科受診をしている人は47.4%**と、半数の人が歯の定期チェックを受けていないそうです。



私たちが歯を失う原因のほとんどが**歯周病**と**虫歯**です。歯周病は20代で4割、虫歯は30代で98%の罹患率です。歯周病や虫歯の元である歯垢は正しい歯みがきで6割、歯間ブラシやフロスを併用すると8割落とせます。残った2割は歯科でのクリーニングが有効です。歯垢は72時間立つと固くなり（歯石）、歯みがきでは落とせません。

歯周病も虫歯も**初期段階ではほぼ症状がない**ため、気付かないうちに進行していきます。そのため、歯科医師会では自覚症状がなくても**半年に1回の受診**を推奨しています。

また、盲点なのが**生活習慣**です。1日3回歯磨きをしているのに虫歯が増えたという経験はありませんか？間食に炭酸飲料やお菓子を食べる、夜は寝酒など、だらだら食べる習慣があると口の中のpHが酸性に保たれ虫歯のしやすい状態が続きます。**間食を食べたら歯を磨く、歯みがきが難しい環境ならぼうがいをする等のケア**が大切です。

歳を取ったら歯が抜けるのは仕方ないと思っていませんか？日本でも歯に対する意識は徐々に高まっており80歳でも20本の歯を維持している割合は増えていますが、予防歯科の定着している欧米に比べるとまだまだ低水準です。歯を維持するためには、**症状がないうちから定期的**に受診することが大切です。



弊社では「歯と口の健康セミナー」をご用意しております。マスクを外す機会が増える今、健康経営の活動の一環として、歯から健康を考えてみてはいかがでしょうか。