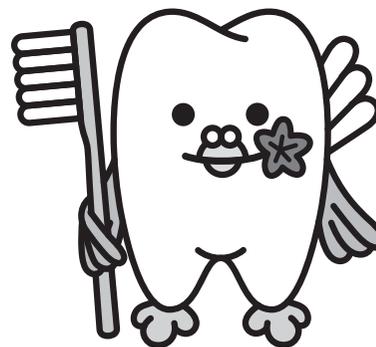


11月8日は いい歯の日



広島県歯科医師会イメージキャラクター はっぼくん



口腔ケアで 全身の健康を

広島県歯科医師会長 山科 透さん

人は食べて栄養を取らないと生きていけません。人間にとって「食」は、生命の維持に直結する大切な行為です。

食べるためには、「かむ」という機能が不可欠です。むし歯や歯周病などでかむ力が低下している人は軟らかい食べ物ばかりを取ることで栄養バランスが悪くなり、生活習慣病などのリスクが高くなります。

また、「食べたい」という欲求も必要です。認知症のお年寄りの中には食べる意欲を失い、食べ物をいつまでもかみ続けて飲み込もうとしない人がいます。食べる楽しさを失うと、生きる気力そのものも奪われてしまいます。

よくかんでおいしく食べるために、日ごろの口腔（こうくう）ケアを重視するべきです。歯科医師は患者のむし歯や義歯を治すのが治療のゴールではなく、スムーズに食べられるようになるまでサポートするのが務めだと考えています。

広島県歯科医師会では、介護が必要なお年寄りのために福祉施設や病院、自宅を訪問して歯科診療をするサービスの拡大を進めています。口の中の雑菌が肺に入ることによる誤嚥（ごえん）性肺炎を防ぐとともに、食べる楽しみを失わないでもらいたいからです。

広島県も口腔ケアの重要性に理解を示し、先進的な取り組みを実施しています。今春、県庁内に「県口腔保健支援センター」を全国で初めて設置。県歯科医師会も協力し、歯科保健に関連した相談業務や人材育成などに取り組んでいます。

口腔ケアが全身の健康と深く関わっていることを、さらに多くの県民の皆さまに啓発していきます。

はちまるにいまる 8020運動 を実践しよう

8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

少なくとも20本以上の歯があれば、年齢を問わず食物をかみだくことができ、おいしく食べられます。子どものころからの正しいデンタルケアと青年期の予防が大切です。

歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。

日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/> 広島県歯科医師会 <http://www.hpda.or.jp/> ☎082(241)5525