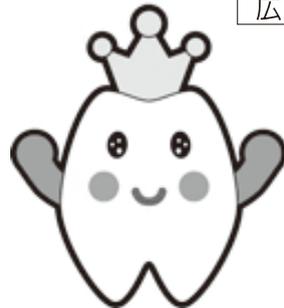


11月8日は いい歯の日



栃木県歯科医師会PRキャラクター
「ピカちゃん」

「歯と口から始める健康づくり」



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(栃木県)

歯と口は、人がうぶ声をあげた時から一生を終えるまで、体と心の健康を支え続け、「食べる」「話す」「表情をつくる」など、日常生活に欠かせない働きをしています。

世界保健機関(WHO)の調査では、2015年の日本人の平均寿命は83.7歳でトップ、男女別では女性が世界首位の86.8歳、男性が6位の

80.5歳であり、統計上では20年以上前から長寿世界一の座を守り続けています。

なお、昨今健康寿命(単に寿命を延ばすのではなく、健康に長生きすることを重視する考え方)については、世界188カ国の内、男性が71.11歳、女性が75.56歳で、男女ともに1位となっています。

では、健康寿命をどのようにすれば、延ばすことができるのでしょうか。健康寿命は、日常生活に支障がなく、自立して過ごせる期間を示します。平均寿命と健康寿命を比較すれば、男女ともに約10年の差があり、その間は介護等を必要として

いることがわかっています。

特に歯周病や虫歯が原因で一旦歯を失ってしまうと日常生活に何らかの支障をきたし、糖尿病・脳血管疾患・虚血性心疾患などの全身疾患のリスクも上がってきます。健康で長生きをし豊かな生活を送るためには、歯や口の健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けることが、健康への近道ともいえます。

また、食事の際にしっかり噛むことで、唾液が分泌され、がん予防、肥満の防止、認知症の予防、脳の発達、ストレス解消、胃や腸の消化吸収の促進など様々な効果があらわれることもわかっています。

なお、日々のセルフケア(正しい歯磨き)と定期的な口腔ケア(歯科検診)を行い口腔機能を健全に保つことで、食べる喜びや楽しく会話するなど、歯と口が健康ならでの味わい深い生活を営むことが期待できます。栃木県歯科医師会は、県民の皆様が歯や口腔の健康を通じて、自分の歯を一生守っていきいきと健康で長生きできるようサポートしてまいります。

自分の歯を一生守っていきいきと



栃木県歯科医師会会長
宮下 均

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/> 栃木県歯科医師会 <http://tochigi-da.or.jp/>