

11月8日はいい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん

いい歯の日の今日、 県民の皆さまに伝えたい 「歯」と「口」の大切さ

栃木県歯科医師会 会長
赤沼 岩男



人間の体の中で最も硬い部分は「歯」です。そして、命が芽生えたとき、心臓以外に一番最初に作られるのも「歯」です。母親のお腹の中で、胎生3週間、身長わずか3ミリしかない時に既に歯の母体は作られています。それは人間は食べ続けなければ生きることができない生物だからです。生きることは食べること。授かった歯と口を大切に、自分の歯でしっかりと噛んで食べることが大切です。

健康長寿の秘訣は歯と口にある

人は生きるために、呼吸をし、ものを噛んで、飲み込まなくてはなりません。つまり、歯と口の健康状態は、人の命と直結しています。日本歯科医師会では30年程前から8020運動の普及活動に取り組んでいます。活動を始めた当初は20本以上の歯を残している人は数パーセントでしたが、今は80歳以上の約50%の人が20本以上の歯を残せる

ようになりました。歯は正しいブラッシングと歯科医師による定期的な健診、プロフェッショナルケアにより、100歳を超えても使い続けることが可能です。

歯と脳神経は1本のコードでつながっていて、噛むことは脳を活性化させます。そして、噛むことにより出てくる唾液には、ウイルスの体への侵入を防いだり、免疫を高める働きがあります。しっかりと食いしばれる歯があれば、体の重心が安定し、転倒の危険性も低くなります。東日本大震災が起きた後に多くの高齢者が肺炎により命を亡くしましたが、後の調査で歯周病菌が肺に入ったことによる誤嚥性肺炎が原因だったことが分かりました。

「健全なる肉体は健全なる口腔に宿る」「すべての病気の主流は口にあり」、そして「命の根源は己の口で食することなり」。歯と口の健康を保つことが、健康寿命を延ばすことにつながります。

栃木県歯科医師会は、県民の日の無料歯科健診をはじめ各種コンクール事業、災害時対策事業、8020普及推進等の活動を通じて歯科保健に関する情報を発信し、行政と連携しながら県民の健康づくりを全力でサポートしています。今日は「いい歯の日」。改めて歯と口の健康について考え、不安を感じたらぜひ歯科医院をお訪ねください。私たちは、県民の皆さまの健康に寄与したいと願っています。

口から守るあなたの健康！ 人生を、もっと楽しく、もっと豊かに。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>

栃木県歯科医師会 <https://tochigi-da.or.jp/>

