

8020推進道民会議メンバー

8020推進道民会議メンバーとは、北海道歯科医師会が進める8020運動にご協力いただいている北海道出身の各界著名人です。

私にとっての8020運動

硬いものを噛む幸せ

ポリポリ、バリバリ、カリカリ…。タクアンでも煎餅でもリンゴでも、少し硬いものを噛んでたべるのは楽しい。もちろん歯の健康が第一。

毎日歯を磨いても自己流では、効果が薄いかも知れない。歯が痛くなってから歯医者に駆け込む、その前に先生に磨き方を教えてもらうのが好い。ほくは「8020」には自信はないが、「1・50運動」?をする。これは、物を一口たべるとできるだけ50回は噛む。口の中でドロドロにすると胃の負担も少なく、胃袋君も喜ぶんです(30回を過ぎると顎がたるくなって辛いですが)。



道中作文画家
渡邊 俊博

おもしろ川柳大募集!

お題 歯に関する思い出やエピソード

北海道歯科医師会では歯にまつわる川柳を募集しております。歯に関する思いを、どしどしお寄せください。ハガキに川柳をお書きいただき、住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記宛先までご投函ください。(記事・内容に関するご意見・ご要望もお寄せください。FAX・メールも可、詳しくはHPをご覧ください)

すばらしい川柳には優秀賞としてホームページでの発表と副賞が贈られます。

応募期間:毎年3月31日消印のもの

応募先:〒060-0031 札幌市中央区北1条東9丁目11番地

北海道歯科医師会 FAX 011-271-7514

e-mail manager@doushi.net

※応募はお一人さま一題とさせていただきます。

例題:「歯の治療 目を開けるべきか 閉ずべきか」

「顔よりも 歯を誉められた コンテスト」



A こたえ



それは大きな間違いです。一度、むし歯や歯周病になってしまうと、完全に元通りになることはありません。むし歯や歯周病にならないためには毎日のブラッシングや歯間ブラシなどによるセルフケアと定期健診による早期発見・早期治療が大切なのです。そのために歯医者さんがいるのです。

寝不足が続いたとき、疲れたとき、風邪気味るときなどに、口内炎ができたり歯ぐきが腫れたりした経験がありませんか?お口は全身の健康状態を示すバロメーターのひとつとしての役割を担っています。

平成21年6月26日に施行された北海道8020推進条例により、赤ちゃんから子ども、成人そしてお年寄りまで切れ目のないお口の健康づくりの対策が進められることになりました。定期的な歯科健診やお口の健康度チェックを受けて「あなたのお口の健康をしっかりと守りましょう」。そして健康な体を維持しましょう!

北海道歯科医師会は道民の皆さまの健口向上のための頼りになるサポーターです。

歯っぴいライフ

定期健診で 守ろう!自分の歯

← こたえは裏面です

しつもん

「歯医者さんは、痛くなってから行くところ」
そう思っていますか?



よい歯肉は元気の入り口です。
健北海道を創ろう!



社団法人 北海道歯科医師会

〒060-0031 札幌市中央区北1条東9丁目11番地

TEL代表 011(231)0945番 FAX011(271)7514番

URL <http://www.doushi.net/> e-mail manager@doushi.net

北海道歯科医師会

平成22年2月1日

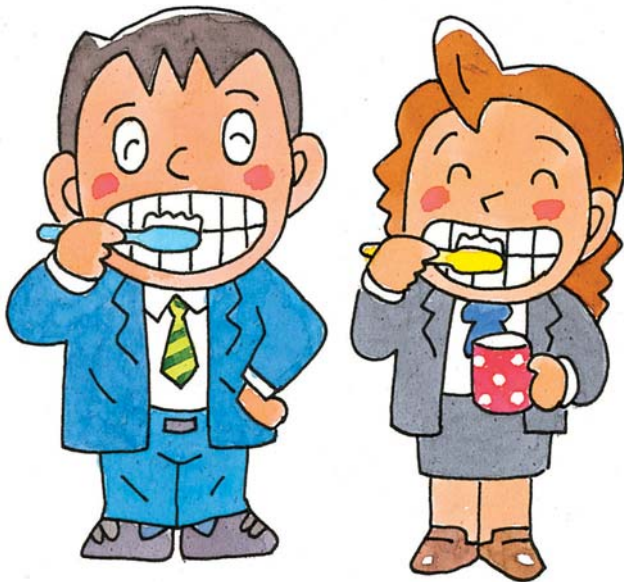
第32号

Q なぜ、歯科健診が 必要なの？

A 定期的な歯科健診を受けることにより、初期のむし歯・歯周病・顎関節症などを早期発見することができます。
また、生活習慣病ともいわれるむし歯や歯周病に対する予防・アドバイスも受けることができます。継続的な歯科健診によりお口の中の健康が保たれ、さらに全身の健康にも役立つのです。

むし歯や歯周病などの発症は、生活習慣に大きく左右されます。よって歯科健診が必要です。しかし、社会人になってから受ける定期健康診断の中に、歯科健診が含まれていないことが多く、どうしてもお口の健康管理をおろそかにしがちです。ご注意ください！

よい歯・歯肉は元気の入り口です！



Q 歯科健診を受けるには どうしたらいいの？

A 歯科健診は、小学校入学時から高校卒業まで学校歯科健診として受けることができます。就職してからは、勤務した職場での定期健康診断で受けることになります。

しかし、先に述べたように会社の実施する健康診断に歯科健診が含まれていないことが多く、ご自身で定期的に受ける必要があります。自営業（国保加入者）や高齢者の方と同じように、各市町村が実施する「成人歯科健診（市町村により別名称）や節目健診」を受けることになります。

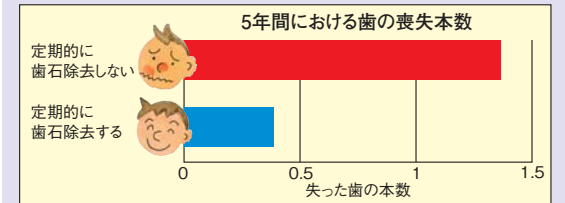
※すべての市町村で行っているわけではありません。確認して受診する必要があります。

もっとも確実な方法としては、年に2～3回の歯科健診をかかりつけ歯科医院で受けることです。これが一番かもしれませんね。



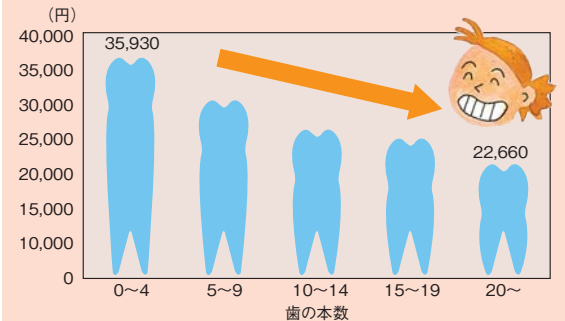
Q 定期的な歯科健診を受けた ことによるメリットは？

A 定期的な歯科健診を受けず、歯石除去や歯面清掃を受けなかった人は、少なくとも5年間で平均1本以上の歯を失くしています。



これは歯科健診で指摘を受け、歯石除去や歯面清掃を定期的に行っている人と行っていない人の「5年間に失った歯の数」の調査結果です。

歯の健康が全身の健康（医科診療費）に、“どうかかわっているのか”という調査において、ご自分の歯が20本以上ある方は、歯がほとんどない方に比べ、1ヶ月の医科診療費が約2/3で済んでいるという驚くべき結果が得られました。



※平成19年5月診療分について北海道国民健康保険団体連合会が行った道内の国保被保険者の70才以上の方の調査結果です。