

町長コラム

温故創新

KEEP 28

6月4日は虫歯予防デーとされています。最近は「健康は健口から」の標語もあり、とりわけ歯の健康は、体全体の健康にもつながるといわれます。源頼朝の死因は歯周病との説もあり、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などとも因果関係にあるようです。

現在は、成人の約70%～80%が歯周病に罹患しているとされ、予防や治療、口腔ケアが注目されています。かくいう私も50歳を過ぎたころからはかかりつけの歯科医に定期的に通院しています。

80歳で自前の歯20本を目標とする「8020運動」がありますが、先日、90歳代の先輩が、自分は1本も欠けずに28本揃っているとの話を伺いました。ポイントは正しい歯磨き習慣や食生活、定期健診、規則的な生活リズムなどとの自己分析でした。「8020運動」が始まつた平成元年の達成率は7%程度でしたが、令和4年には51%まで



上昇しています。そして、人一生100年時代の現在は、全ての永久歯28本を100歳まで残しましょうというのが、「KEEP 28」という予防歯科の社会的な取り組みだそうです。本町でも「8020運動」の表彰の他、妊婦、1歳6ヶ月児、2歳児、3歳児の歯科健診、学校医を通しての歯磨き指導、歯周疾患検診など、口腔ケアの全世代への理解、推進を進めています。

定期的なメインテナンスは、治療した歯の寿命を伸ばす効果もあり、個人差もありますが、3か月から半年毎の通院で20年以上も維持できるとの研究結果もあるようです。

歯の健康は健康寿命の延伸にもつながります。「自らの健康は自分で守る」を合言葉に、今残っている歯を大事にしながら「KEEP 28」が浸透するように、健康管理に努めていきましょう。

庄内町長 富権 透

