



特集

# 「治療」から「予防」へ

お口の健康は食えることや会話をするために重要な役割を果たしており、わたしたちの生活の質の維持・向上にも大きく影響を及ぼします。そのため、お口の病気を予防し、生涯にわたってお口の健康づくりに取り組むことが大切です。

## 予防歯科

予防歯科とは、むし歯や歯周病などになってからの「治療」ではなく、なる前の「予防」を大切にする事です。

歯を失う2大原因であるむし歯と歯周病は、毎日の歯磨きや食事を含めた生活習慣の見直し（セルフケア）と、歯科医院での定期的な健診とクリーニングなど（プロフェッショナルケア）を実施することで予防できます。



## 「KEEP28」

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という80020運動が、1989年に厚生労働省と日本歯科医師会によって提唱されました。

しかし、歯は全部で28本。歯の喪失を予防することが可能になった今、より楽しく充実した食生活を送り続けるために、「生涯すべての歯を残そう」という「KEEP28」の取り組みが進められています。

## 基本のセルフケア

### 歯磨き

- フッ化物配合歯磨剤を正しく使う
- 夜寝る前は必ず歯磨きする

### 生活習慣

- だらだら食べをしない
- 喫煙しない

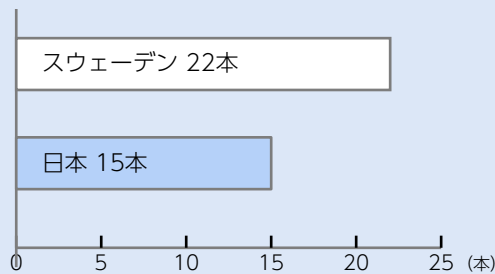
人生100年時代、「KEEP28」を目指しましょう!



草津栗東守山野洲歯科  
医師会 栗東地区長  
高森 泰彦さん

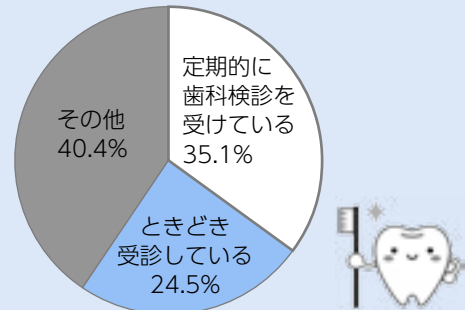
### 80歳以上の平均残存歯数

世界有数の予防歯科先進国として有名な北欧の国スウェーデンでは、80歳以上の平均残存歯数は約22本ですが、日本では約15本です。



### 生活と健康に関するアンケートより

栗東市では、定期的に歯科検診を受けている人は35.1%、ときどき受診している人が24.5%となっています。



スウェーデンでは予防のために歯科医院に通う人は、小児ではほぼ100%、成人では約80%です。

スウェーデンにおける予防歯科の基盤は科学とデータを重視することでした。特にフッ化物配合歯磨剤はむし歯予防に最も大きな効果を上げたとされています。



NPO法人「科学的なむし歯・歯周病予防を推進する会」理事長  
西 真紀子さん

スウェーデンも、かつては世界で最もむし歯の多い国の一つで、多くの方がむし歯や歯周病で歯を失っていました。しかし1970年代に国家戦略として「むし歯と歯周病の予防」が行われ、治療中心から予防中心に医療制度を変換させ、今では世界で最もむし歯と歯周病をコントロールしている国の一つになりました。

## 予防歯科先進国のスウェーデンに学ぶ 歯磨きにこそ秘訣があった!

あなたもビルクヘッド先生からむし歯予防に一番効果的な歯磨き方法を学び、実践しませんか?

市民の皆さんが生涯にわたってより健康で豊かな生活が送れるよう、科学的な歯磨き方法についての第一人者であるドーベン・ビルクヘッド名誉教授をスウェーデンから招き、誰でもすぐ実践できる効果的なむし歯予防についてお話いただきます!

### 講演「世界最先端のむし歯予防!」

日時 令和5年10月9日(祝) 13:30~16:00

場所 栗東文化芸術会館さくら 大ホール

(駐車場4時間まで無料)

講師 スウェーデン イエテボリ大学 名誉教授 ドーベン・ビルクヘッドさん

通訳 歯科医師 西 真紀子さん

定員 800人

費用 無料

要事前申込み(詳細は来月の広報折込みチラシで!)



ドーベン・ビルクヘッドさん

健康増進課 疾病予防係 TEL554-6100 FAX 554-6101