

医務室だより 11月



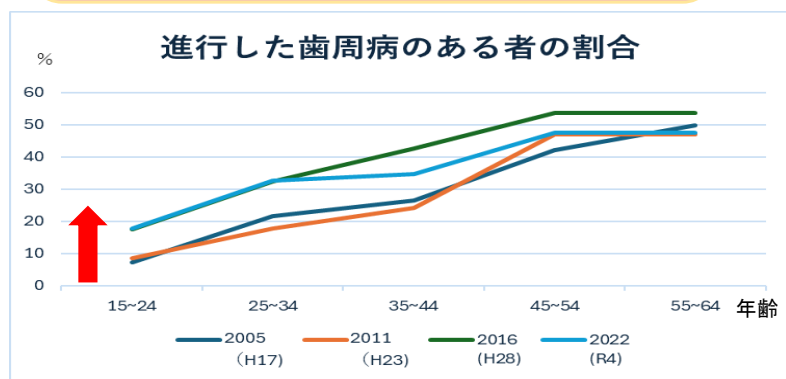
朝晩の冷え込みに、冬の足音が少しずつ近づいてきたのを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。寒暖差に注意して過ごしましょう。

今回のテーマは「20代の歯周病」です。高校生までは歯科検診を受けていましたが、20代30代の歯科受診率は全年齢層の平均を下回っており歯周病増加の一因です。

若い世代の
“**歯周病急増**”

20代でも2割以上が歯周病発症！ 歯周病の予防対策

20代の歯周病の実態



歯周病の年次推移

年齢	年度	2005	2016	約10年で2倍以上の増加
15～24歳		7.2%	17.6%	
25～34歳		21.6%	32.4%	

(出典: 歯科疾患実態調査)

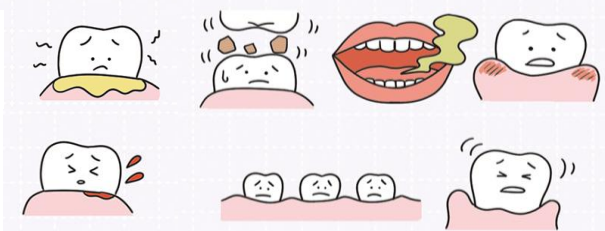
20代歯周病増加の要因
・ストレス社会や食生活の変化
・歯科受診率の低さ

若い世代の特徴と症状チェック

・「**侵襲性歯周炎**」
30歳以下に発症すること多い。
進行が早く、**フランク(歯垢)**の量が少なくても重症化する可能性あり。
早期発見と適切な治療が重要。

・次のような症状があれば、**歯科医を受診しましょう**

- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、
歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がグラつく



今できる **歯周病予防と対策！** 「**早期発見・早期治療**」

1 歯周病検診を受ける

検診は早期発見のため自治体の実施
2024年から20・30歳も追加実施
(※各自治体に確認)

歯周病



日本人が歯を失う原因の第1位

糖尿病や心筋梗塞、認知症などのリスクを高める可能性もある

2 正しい歯磨き

- 歯磨きの基本はプラーク(歯垢)を確実に取り除くこと
- ・歯ブラシは毛先が広がっていないものを選ぶ
 - ・歯ブラシは3ヶ月を目安に交換
 - ・歯ブラシのみ…汚れ・歯垢6割程度除去
＋デンタルフロス・歯間ブラシで約8割に高まる
 - ・軽い力で小刻みに磨こう

3 「免疫力維持」

- ・規則正しい生活リズムに整える
- ・十分な睡眠時間(夜更かしは免疫力の低下を招く)
- ・バランスの良い食事
(特に甘いもの・酸性の飲み物は控える)
- ・喫煙は歯周病のリスクを高めるため、禁煙の検討を！
- ・適度な運動で血行を促進

【参考文献】 [歯周病検診 2024年度から20歳も対象になったワケ…糖尿病や心筋梗塞、認知症のリスクになることも | ヨミドクター\(読売新聞\)](#) 厚生労働省歯科疾患実態調査【20代の歯周病】若い世代でも2割以上が発症！予防と治療法を徹底解説 | 予防歯科サーチ【コラム】 健康教室「ほけんだよりの素材」イラスト