

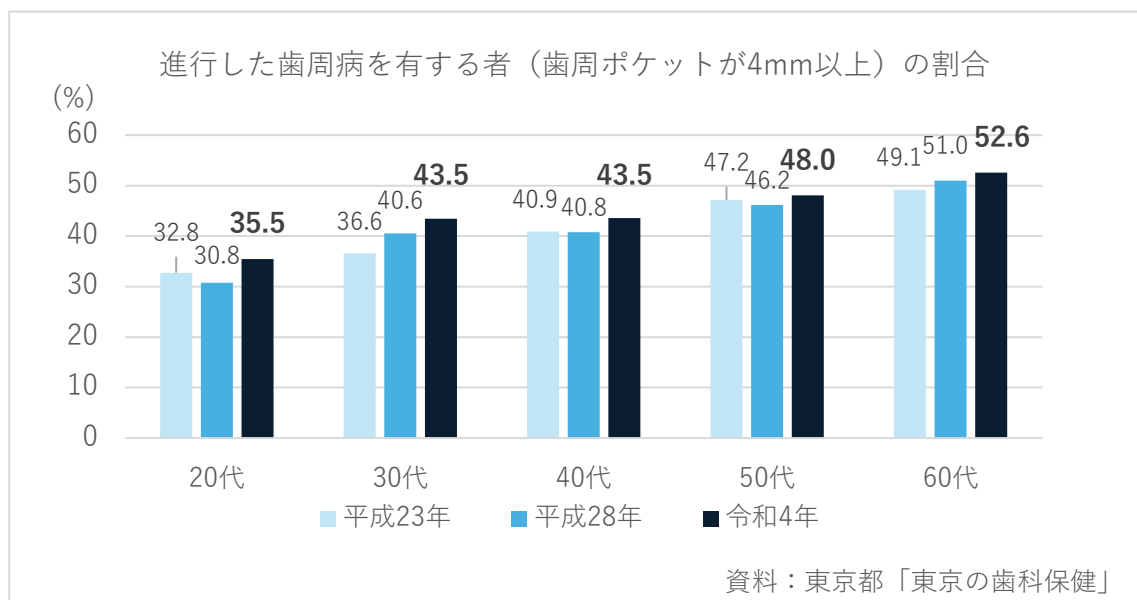
【参考資料】

歯周病とは

- 歯周病とは、細菌感染によっておこる歯の周りの組織の病気です。
- 歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきの時に出血したりします。
- 歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。
- 歯周病は、糖尿病、心臓病・動脈硬化、脳血管障害など全身の様々な病気に関わっていることがわかってきています。

20代・30代の3人に1人は歯周病

東京都の調査では、進行した歯周病（歯周ポケット4mm以上）がある人の割合は、20代・30代とも増加傾向にあり、令和4年には20代で35.5%、30代で43.5%となっています。



青年期の歯科保健の現状

- 多忙になり生活が不規則になってくる時期で、自分の歯や口への興味が薄れます。
- 体調の不良は気にしても、口腔ケアは後回しになりがちです。
- デンタルフロスなどを週1回以上使用している方の割合は、20代で63.5%、30代で73.4%です。(20~60代平均 76.1%)
- 「かかりつけ歯科医」を決めている方の割合は、20代で73.5%、30代で82.0%です。(20~60代平均 87.1%)
- いずれも、他の年代に比べて低い割合です。

東京都福祉保健局・東京都歯科医師会「キレイな歯で笑おう」(平成31年)
「東京の歯科保健(令和4年)」を参考に記載

今年度から20代・30代も自治体の歯周疾患検診の対象に

令和5年までの制度では、乳幼児期と学齢期はそれぞれ母子保健法、学校保健安全法に基づく歯科健診の対象で、40歳から70歳までは10歳ごとに健康増進法に基づく歯周疾患検診の対象となっていました。

20代・30代には法定の歯科健診が行われていませんでしたが、若年層でも歯周病の増加がみられることから、令和6年度から、20歳と30歳についても、新たに健診の対象となりました。

歯と口のチェックシートでぜひセルフチェックを

都のホームページでは、歯と口の健康度チェックを掲載しています。

20代・30代のうちから、セルフチェックと定期的な歯科健診で、口と歯の健康を守りましょう。

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/selfchecksheet



歯・口の健康度チェック!

いまのあなたの歯・口の健康状態についてあてはまるものがありますか?
診断結果は裏面にあります。

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1 歯並びや口の外觀が整っている | 6 歯のぐらつきがなく、いつも美味しく食事が出来る |
| 2 歯をみがいても出血することはほとんどない | 7 歯と歯の間に物がはさまらない |
| 3 歯磨きの指導を定期的に受けている | 8 熱いもの、冷たいもので歯がしめない、痛まない |
| 4 いつも口の中がさわやかだと思う | 9 口からいやな臭いがしない |
| 5 歯肉の色がよく(ピンク色で)、ひきしまっている | 10 舌はいつもピンク色をしている |