



歯のはなし

知って守ろう “お口の健康” 数字から見る私たちの「お口事情」

こうせいろうどうしやう厚生労働省が5年に1度実施している^{しか しつかんじつたいちやうき}「**歯科疾患実態調査**」は、国民のお口の中の状況などを調査・把握することで、これからの歯やお口の健康に役立てられています。今回は、令和4年の**歯科疾患実態調査**の結果をもとに「**歯をみがく回数**」や「**むし歯になったことがある人の割合**」など、気になる数字をご紹介します。

1日2回歯をみがくが **50.8%**

皆さんは1日に何回歯をみがきますか？調査によると**1日2回が最多で50.8%**でした。1日2回という方は、おそらく昼食後の歯みがきが外出先でできないのかもしれませんがね。毎食後の歯みがきが難しいという方は、**就寝中はむし歯になりやすいため寝る前の歯みがきだけは欠かさない**ようにしましょう！

45歳以上はむし歯経験者が **99%**

むし歯がある、またはむし歯になった経験がある方は、**5歳～19歳では年々減少傾向**にあります。その一方で、**25歳以上になると増加して80%以上となり、45歳以上になると99%**に。「むし歯は子どもに多い」と思われがちですが、大人になってからも注意が必要です。



はちまるにいまる8020達成者は **51.6%**

「8020」とは「**80歳の時に20本の歯を残そう!**」というお口の健康目標です。達成者は年々増加しており今回の調査では**51.6%**でした。前回調査時の**51.2%**とほぼ横ばいではあるものの**過去最多**となりました！



55歳～64歳の **63.7%**は歯を1本以上失っている

えいきゆうし永久歯を1本以上失った経験のある方は年を重ねるごとに増えています。調査によると35歳～44歳では**23.6%**だったのが、**45歳～54歳になると40%、55歳～64歳では63.7%**に急増しています。これは**歯周病のリスクが高まる年齢**につれて**歯を失う割合も増加**していると考えられます。成人が歯を失う原因の第一位はむし歯ではなく「**歯周病**」ですから、歯周病予防がお口の健康を守ります。



歯間や舌のケアは **47.7%**が行っている

デンタルフロスや歯間ブラシを使った**歯間の清掃**と、舌の掃除は、**全体の47.7%**が行っていて、ほぼ全ての年代で男性よりも**女性の実施率が高く、特に35歳～79歳の女性では半数以上が歯間の清掃を行っている**結果に。ただし、**舌のケア**だけを見ても、**全体でも16.9%**と低い数値でしたので、ぜひ舌の掃除も定期的に行ってもらいたいと思います。



歯科検診の受診率は **58%**

1年間で1回以上歯科検診を受診した人の割合は**全体で58%**でした。ただし、**20歳～24歳、30歳～54歳の受診率は平均よりも低くなっている**ようです。この世代は学校での歯科検診がなくなったり、親元から離れたたり、また仕事や育児・介護などで忙しい世代と推測されます。むし歯や歯周病は、**重症化してから治療をはじめても、歯を失うリスクが高まる**だけでなく、**治療の期間や費用も増えて**しまいます。早期発見・治療のためにも定期的に歯科検診を受けるようにしましょう。