

みなさん、こんにちは。すっかり秋らしい気候になり、各地で紅葉が美しく色づいているようです。そんな中、県北ではスキー場がオープンするなど、冬の訪れを知らせるニュースも流れ始めています。今年もあとわずかとなりました。やり残しはありませんか？

シニア1000人調査 「リタイア前にやるべきだった」後悔TOP20

「歳をとって人生を振り返ったとき、後悔することは少ない方がいい。そのためには今できることを精一杯やるしかないが、いざその年齢にならなければわからないこともきっとあるだろう。」と行われたアンケート調査が興味深いものだったのでご紹介します。(PRESIDENT 2012.11.12号より)

アンケートは55～74歳の男女1000人を対象に「健康」「お金と暮らし」「仕事と人間関係」の3つのジャンルに関して調査されました。健康に関するアンケートでは年代ごとに後悔が変わってくるようで、六十代前半までは体型や髪など見た目に関する内容が多く、六十代後半になると糖尿病に悩む人が急増。そんな中、どの年代からもあがったのが「歯を大事にすればよかった」ということ。歯を欠損すると食べられるものが限られ食事の楽しみが半減します。そのうえ入れ歯は非常に不便、インプラントは快適だが高額であるため「健康」「お金と暮らし」の両面で辛さを感じるようです。



1 歯の定期検診を受ければよかった

2

スポーツなどで体を鍛えればよかった

3

日頃からよく歩けばよかった

- ④ 腹八分目を守り、暴飲暴食をしなればよかった
- ⑤ 間食を控えればよかった
- ⑥ 髪の手入れをすればよかった
- ⑦ たばこをやめればよかった
- ⑧ ストレスの解消法を見つけておけばよかった
- ⑨ よく笑い、くよくよ悩まず過ごせばよかった
- ⑩ 不規則な生活をしなければよかった
- ⑪ なんでも相談できる医師を見つけておけばよかった
- ⑫ バランスを考えて食事をすればよかった
- ⑬ 早寝・早起きをすればよかった
- ⑭ 肌の手入れをすればよかった
- ⑮ 悩み事を相談できる相手を見つけておけばよかった
- ⑯ 定期的に健康診断を受ければよかった
- ⑰ 軽い不調を侮らず早めに治療すればよかった
- ⑱ ポケ防止のためもっと脳を使えばよかった
- ⑳ 眼の定期検診を受ければよかった

“歯と糖尿病を患うと

取り返しがつかない、

このアンケート結果第1位は「歯の定期検診を受ければよかった」でした。歯は、よほど痛くない限り放置してしまいがちですが、歯周病のように自覚症状のないまま進行していく病もあります。(歯周病は歯を失う原因のおよそ42%を占める) また最近では、歯周病菌が全身をめぐってインスリンの活動に障害を起こし、糖尿病の原因になることもわかってきました。このように決して侮れないお口の健康ですが、多くの方が取り返しがつかなくなるまでその大切さに気付かず過ごしてしまっていることがわかります。先輩方の後悔(=反省)を知り、私たちが今からできることは「自分の健康に関心を持ち管理すること」「病気の早期発見・早期治療のために定期的な健康診断を受けること」ではないでしょうか。すずき歯科では痛みや困った症状がなくても3ヶ月に1度の定期検診とクリーニングをおすすめしています。後悔のないよう、ぜひご家族全員で始めましょう。



ハチマルニイマル 8020運動

『8020運動』をご存じですか？これは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができる、とされています。そこで「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。8020達成者は非達成者よりも生活の質(QOL~クオリティ・オブ・ライフ)を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や、残っている歯の本数が多いほど健康寿命が長いという調査結果もあります。歯科医療は「食べる」「会話する」という日常生活を送るうえで欠かせない営みを守る『生きる力を支える医療』です。日本歯科医師会では、気軽に相談ののってくれたり、口腔内を把握し指導してくれる“かかりつけの歯科医院、を持つことを推奨しています。ぜひ「8020」を目指して、毎日の正しいセルフケアと上手な歯科医院利用でお口の健康を保っていきましょう。

