

各ライフステージの特徴的な生活習慣と口腔の健康の関連について

短期大学部
(歯科衛生学科) 藤田 美枝子

●連絡先 TEL : 054-202-2635

キーワード

歯周疾患予防, う蝕予防, ライフステージ, 生活習慣



高齢になっても自分の歯を保つことは、口腔機能のみならず、全身の健康にとっても良いことが分かってきました。歯を失う原因の多くは、う蝕と歯周病です。歯の喪失を予防するためには、生涯を通じ、ライフステージの特徴に合わせた対策を行うことが重要です。特に、中学生は歯肉炎が急増する時期であり、歯周疾患予防にとって重要な時期と言えます。

これまで、中学生を対象に、日常の歯磨き、歯科受診行動等の歯科保健行動だけでなく、インターネット利用や習慣的摂取飲料と口腔健康状態の関連について調査、研究をしてきました。近年、インターネットが若年層にも急速に普及し、インターネット利用時間が長くなる傾向にあります。こういった環境が、夜更かしや夜食の摂取等、中学生の生活習慣に影響を与えている可能性があります。データを分析したところ、インターネット利用時間が長い群の方が、口腔健康状態が良くないことが示唆されました。

今後も、ライフステージの特徴に応じた歯科疾患の予防に関する研究を進めていきたいと考えています。