

正しい歯磨きのポイントは3つ

1つ目は、歯の1本1本を意識して歯の外側も内側も磨くこと。1本ごとに歯ブラシを20~30回程度数ミリ水平に小刻みに動かして、プラークを落としましょう。2つ目は、歯と歯茎の境目を意識して磨くこと。歯と歯茎の境目にある溝はプラークがたまりやすいところです。歯肉を傷つけないように弱い圧で磨きましょう。3つ目は、歯と歯の間の磨き残しを防ぐこと。歯と歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシをあわせて使います。歯ブラシだけでは除去できない歯と歯の間のプラークを落とします。また、歯磨きの際はフッ化物配合の歯磨き剤をたっぷり使うこと。歯磨きの後はなるべく少量の水で少しだけゆすぐことがベストです。つまり、お口の中にフッ化物が残っていることがむし歯予防や、初期のむし歯を進行させないために重要です。こうした正しい歯磨きを1日1回は実行します。特に寝る前がお勧めです。



ロコモが進行すると介護が必要になる



日本人の平均寿命は80歳を超えています。その人たちがすべて自立した生活ができているかというとそうではありません。自立して生活できる期間を健康寿命といいますが、日本人は平均寿命に比べ、この健康寿命が約10年も短いといわれています。その原因は、骨や関節のケガ、病気が引き金となってロコモの状態にいたり、やがて自力では自由に動くことが難しくなっているのです。現在ロコモのある人は予備群を含めて約4700万人といわれています。その最大の要因が骨粗鬆症、変形性膝関節症、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などの変形性腰椎症といわれ、実際に高齢者ではこれらの病気を持っている人が多くいます。これらの骨や関節の病気がある人たちが何の予防対策もせずロコモになると、将来、支援や介護が必要な状態になることが心配されるので、健康寿命を延ばすにはロコモを予防することが急務といえるのです。

がん検診にもリスクがある

がん検診の目的は早期発見・早期治療ですが、検査の精度は100%ではなく、また多少のリスクを伴います。例えば、擬陰性によってがんを見逃すこともあれば、逆に擬陽性によってがんと判断されて精密検査をしても、結局がんが見つからなかったなど、患者さんに余計な負担をかけてしまうことがあるのです。なかには過剰診断によって生命の危険がないようなものまで治療することになる場合もあります。とはいえ、がん検診によって早期に見つければ、そのがんによる死亡や侵襲的な治療を回避できるメリットもあります。また定期的ながん検診を受けることにより、がんの予防の意識を高めることにつながるはずですよ。

