

# おらほの病院

118

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

## 身体の健康はお口から

～ドック健診センターが

口腔チェックを始めた理由～

近年、健康への関心はこれまで以上に高まっており、病気になってから治療するのではなく、「健康なうちから自分の身体を知る」という考え方が広がっています。実際に、当センターでも人間ドックを希望される方は年々増えており、多くの方が自身の健康と向き合う時間を大切にされていることを日々感じています。

では皆さんは、健診で身体の状態を確認する際に、「お口の健康状態」を確認したことはありますか。血液検査で生活習慣病のリスクを確認し、胃や肺の検査で病気の早期発見を目指すように、お口にも将来の健康につながる大切なサインがあります。

私たちが健診センターで口腔チェックを始めたきっかけは、多くの働き世代の方と関わる中で感じた、ある気づきでした。「忙しくて歯医者に行けていない」「痛くないから大丈夫だと思っていた」そんな声を健診の現場で耳にすることがあります。仕事や家庭を支える30代から50代は、自分の健康を後回しにしやすい年代です。

しかし、この時期の健康管理こそが、10年後、20年後の生活を大きく左右します。

### 諏訪中央病院 ドック健診センター

ふじ もり まさ とし  
副センター長 藤森 正俊



藤森 正俊

（ふじもり・まさとし）

ドック健診センター副センター長

2003年入職

茅野市出身、理学療法士

健康寿命を延ばすためには、症状が出てから治療するのではなく、元気なうちから変化に気づき、予防につなげることが重要です。これはお口の健康も同じです。

噛む力の低下や歯周病、口腔環境の変化は、高齢になったある日突然始まるものではありません。自覚症状が少ないまま、働き世代の頃から少しずつ進んでいることがあります。特に歯周病は「沈黙の病気」とも言われ、気づいた時には進行している場合もあります。また近年では、糖尿病をはじめとする生活習慣病や全身の健康との関わりも注目されています。つまりお口は身体全体の健康を支える、大切な「入り口」なのです。

#### 口腔チェックオプションで 未来の健康づくりを

今回開始した口腔チェックでは、唾液検査による口腔環境の確認や、ガムを使った噛む力の測定、歯科衛生士による口腔内の状態などのチェックや相談・指導も行います。

自分では気づきにくいお口の状態を「見える化」します。今の状態を知ることが、健康づくりの第一歩になります。

厚生労働省が進める「健康日本21」の中で、健康寿命の延伸に向けた歯・口腔の健康づくりが重要な取り組みとして位置づけられています。これからの健診は、病気を探すだけでなく、健康な未来をつくるための場所へと変わっていきます。

人生100年時代。10年後、20年後も自分のお口でおいしく食事を楽しみ、大切な人と笑顔で会話するために、今年健診を受けた方、これから受ける方もぜひ一度「お口の健康」にも目を向けてみませんか。身体の健康はお口から。未来への健康づくりを、今日から始めていきましょう。

次回は8月2日掲載予定

（題字は鎌田實名誉院長）