

# 健康寿命日本一をめざして



## ✧ 入院前後の口腔ケア

がん治療は、近年めざましく進歩しています。しかしながら、どの抗がん剤を使用しても副作用は避けられず、40%の方に口の中のトラブルが起こります。そのうち半数は口内炎が強く発症することにより、がん治療が延期されたり、薬の量が変更される場合があります。また、抗がん剤治療を何回か継続して行われる場合は体力も弱り、口のトラブルが繰り返されて起こるので注意が必要です。

口のトラブルは、口の衛生状態の悪い方に起こりやすく、予防的な口腔ケアにてその症状が軽くなるため、米国人がんセンターでも治療をはじめると2週間前までは、口腔ケアを受けることを推奨しています。

また、外来での抗がん剤治療や、現在抗がん剤を服用中の方にも定期的な口腔ケアを受けることをお勧めします。

健康なときは気がつきませんが、がん治療を始めると、**患者さんにとって食べることは一大イベント**となります。がん治療がうまくいって、いざ口から食事をしよう

と思っても、歯や入れ歯の調子が悪くて食べられないということになってしまったらどうでしょう。これではせっかく、うまくがん治療が成功したといっても、なかなか退院することはできません。ちゃんと必要な量の食事をとることができてはじめてがん治療が成功したと言えるのです。

これは、がん治療に関わらずすべての病気の治療で言えることです。

入院、手術の2週間前には、歯科医院にかかり専門的な口腔ケアを受け、口の中の細菌レベルを下げておく必要があります。

更に言うなら常日頃から、かかりつけ歯科医院の**定期検診**を受け口の中の問題点を解決し健康な口の中に保っておくことが大切です。

口からしっかりと噛んで食事を取ることが、病気を予防し、病気からの回復を早め、健康な体を作るのです。



病気にならないためにも  
病気から早く回復するためにも  
口腔の定期検診は欠かすことができません。

## ✧ 口腔の健康の法律について

### 歯科口腔保健法

この法律の正式名称は「歯科口腔保健の推進に関する法律」です。この法律で最も重要な点は、「**口腔の健康が国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしている。**」ということを理念としていることです。

### なら歯と口腔の健康づくり条例

この条例は、国の歯科口腔保健法のもとに平成25年3月27日制定されました。この中で、県民は、歯と口腔の健康に取り組むよう生涯にわたり務めるように記されています。

「なら歯と口の健康づくり計画」の中で健康寿命日本一の達成をめざします。その基本的な考えは、以下の二つです。

- 誰もが自然と自分で歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう、歯と口腔の健康について正しい情報を提供する。
- 誰もが安心して歯科医療や歯科検診を受けることができる体制をつくる。

歯と口腔の健康を守るためかかりつけ  
歯科医を作り定期検診を受けましょう。

お口の健康は体と心の健康の第一歩です。

みんなで もっと気づかおう  
歯と口腔の健康を  
～ 健康寿命日本一をめざして ～

