

# 歯

ご存じですか 8020

# の学校

歯の学校

平成17年11月15日発行

日歯広報平成17年11月15日号 第1368号「付録」

発行所 / 日本歯科医師会 〒102

0073 東京都千代田区九段北4

1

20 編集兼発行人 田口文彦

©2005 日本歯科医師会



一生自分の歯で食べよう。

歯周病と生活習慣病  
清藤 勇也

いい歯トークのゲスト  
純名りささん

歯の教室 え・佐藤豊彦

8020 見つけた 福島県いわき市  
大久保喜義 美津子さん

歯みがき、いろ・は  
お母さんが守るお子さんの歯  
表紙・え マルイチ



8020運動  
80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

守ろう歯の健康!

「年に2～3回は、歯科医院での定期健診をしましょう。」

歯とお口のホームページ

<http://www.iiha-jda.com/>

41

# 清藤 勇也 先生



## 生活習慣病『歯周病』についての新しい考え方

# 歯周病予防で、 生活習慣病の少ない 健康な社会を。



歯とお口のホームページ  
<http://www.iiha-jda.com/>

イラストレーション 土屋美恵(14ページ共)

## [ デンタル特集 ]

歯科の予防のキャッチフレーズが時代と共に変化しそうな気配です。「むし歯を予防して歯とお口の健康を維持しよう」から、「歯周病を予防して全身の健康と明るい老年生活をめざそう」というふうになりました。

予防医療の未来イメージをふまへながら、歯周病が生活習慣病におよぼす深い関係について、社団法人日本歯科医師会副会長 清藤勇也先生にお話を伺いました。

「生活習慣病」というのは、日頃の日常生活のあり方や良くない習慣を繰り返す中で病気の根が徐々に広がって、そしてある年齢に達すると症状が出てくるものです。厚生労働省は平成8年から、それまでの「成人病(ガン・心臓病・脳卒中)」を「生活習慣病」という呼び方に改めて、もっと幅広く国民の健康を守るために、これらを予防していることと呼びかけています。

この「生活習慣病」の中に歯科では「歯周病」が入っているのです。歯周病が生活習慣病に入れられた理由は、歯周病が、若年者であっても高齢者であっても罹るうえ、静かに進行する恐ろしい病気だからです。

歯周病とは、口の中で歯周病原因菌に感染することで起きてきます。主な原因として、歯みがきが不十分なことでプラーク(歯垢)が付着し、そこで繁殖した細菌が毒素を出して歯の周りの組織を破壊していくのです。

バランスの悪い食生活やストレスのある環境等の影響も加わって、現代では中高年だけではなく、20代前、中学生位から罹る可能性のある病気なのです。

静かに進行するものですから、非常に痛むとか、食事がとれないということがない分、軽く考えている人が多い。

たとえば健診をして、ガンとか糖尿病とか高血圧とかが見つかるとう、大変気を遣うてすぐ専門医に行ったりしますが、初期の歯周病で歯科医院に行つて健診をしている一般人はほとんどいないのではないかと思います。それに残念なことに、行政の健診科目にも歯周病はまだ入っておりません。

本当に重要で恐ろしいのは、歯周病菌が出した毒素が体内に入り、他の生活習慣病に悪影響を与えたり、引き起こしたりすることです。たとえば、気管を通って肺に入る

ことで、高齢者に多い誤えん性肺炎や、血管の中に入って悪さをする、高血圧や心臓病などを誘発する。糖尿病であれ、脳卒中であれ、骨そしょう症であれ、肥満であれ、歯周病の細菌が影響することは、科学的な根拠があり学問的に立証されてきています。

糖尿病を含む生活習慣病の国民医療費(31兆円)に占める割合は、3分の1近く(9兆9千億円)となっています。また、糖尿病にかかっている人は228万人、その予備軍と合わせると1620万人もの患者数となります。そして、その医療費は1兆8千億円にものぼります。糖尿病には、型、型糖尿病がありますが、より患者数の多い、型糖尿病の原因となる細菌は、歯周病の細菌と同じものもあることがわかりました。

実際、糖尿病が治りにくい患者さんにたまたま歯周病の治療をしたところ、糖尿病の治りが良くなったという報告もあります。このようことから、医科の方からも歯周病に対する関心が高まってきています。

病気になるてから治すのではなく、予防をする。その結果、医療費

も少なくなる。

そうして高齢社会の中で健康な生き活きた生活を実現することが理想です。

『8020運動』を定着させたように日本歯科医師会は、生活習慣病である『歯周病』の予防を国民的な運動として捉えています。



歯周病の予防は、セルフメンテナンスと定期的な歯科医院でのプロケアで完全に防げます。かかりつけ歯科医のもとで年に2回以上、美容院や床屋さんに行くような感覚で定期的にケアしてください。

自分の健康は自分で守る。このことを意識して、家庭ではお母さまが中心になってみんなに教育することが必要です。そして、歯科医師も行政も、みんなが協力しながらその考え方を成就する社会をめざしていきたいと思います。

明眸皓齒(めいぼうこうし)とは、瞳が澄んで歯が白いこと。美人の形容。純名さんのためにあることばですね。

### 女優 純名りささん

**飯島** 純名さん、小さいころの歯のケアで、苦労したことがありますか。そこから聞かせください。  
**純名** 小学校低学年のころ、前歯の歯と歯の間が開いていたんですよ。姉も同じで、家系かなうて。そのうち大きくなったら閉じるんだよと教えられましたが、いつも気になっていました。



小さいころから歯医者さんには通いました。いま、歯並びや噛み合わせは完璧です。

**飯島** そうすると、小さいころから歯科医院には通われていたんですね。  
**純名** 歯医者さんってかっこ良く見えるんですよ。歯医者さん、マスクをしていて目だけで語る。私が小さいころ通っていた先生は素敵に見えましたね。あの削る音だけはいやでしたが…。

**飯島** じゃあ、歯科医院に対する恐怖心はさほどなかった。現在では音もずいぶん改善されていますよ。純名さんは宝塚に入られましたね。女優さんとか、芸能界で働く人たち、TV等で活躍される方々の歯について、歯科医師としては大変気になるところです。

**純名** 私たち、舞台上立つ者は大きな口を開けて歌ったり、台詞を喋ったりします。歯医者さんのファンの方もたくさんいらして、近い席だと、あ、奥から2番目が黒い！とやって分るんですよ。

私、前歯に問題のあった乳歯が生え変わって、永久歯になってから歯並びはすこいいいんです。歯の矯正とか、したことがないですね。

メル質(歯の表面を覆う硬い部分)が薄いのです。そのため、すり減らして歯の内側・象牙質というやわらかいところまできやすいのです。そのことを意識して十分ケアすることが大切です。大病をした人が、その後の自己管理で健康を気遣い、丈夫で長生きしているようにです。

**飯島** 純名さんのかかりつけの歯科医院についてお聞きします。最近のお付き合いの仕方は。  
**純名** 以前治したところの不具合が出てくる年齢になりました(笑)。それで通っています。

**飯島** それは、まだ純名さんが若いのです(笑)。成長期には骨格が成長しますから、顎も育ち、歯も動きませんが、成人になってからも治療した歯や歯並びは変化します。

もっと年齢を重ねると歯ぐきの後退などで別の問題が発生します。ですから、何時でも何歳でも定期的な健診が必要ですよと私たちは言っているわけです。  
**純名** 私、どうしてもお昼に歯をみがけない時があります。そんな時は、デンタルリンスで済ませるのですね。

**飯島** 1日3回みがきましょうというのには、食べたらみがくということなのです。お仕事柄、食事の後で



**飯島** そうですか。歌ったり、声を発することには、歯が大きく影響しますね。歯が1本でも抜けていたり、噛み合わせが悪いと発音が悪くなったりします。人によっては、引っこみ思案な性格になってしまう方もいらっしゃるね。

**純名** 先生、噛み合わせですが、噛み合わせが悪いと顔も歪んできませんか。そう聞いたものですから。

なくてもステージやカメラの前に立つときはみがかれると思います。それと、デンタルリンスは食べかすを取り除き、殺菌効果もありますが、やはり歯の表面や歯と歯ぐきの間は歯ブラシでみがいてください。  
**純名** デンタルフロスとか歯間ブラシも使いますが、やはり時間がなかなか…。

**飯島** それらは時間のある時に。ほとんどの方は夜でしょうか。寝る前にリラックスして歯間のブラークに立ち向かってほしいですね。  
**純名** フロスって歯と歯の間に入れる時、歯も指も痛いんです。

**飯島** それは、フロスをこう握って、こつ動かすんですよ(欄外に説明)。  
**純名** すこい、そうなんだ。でも、それってあまり教えてくださる方がいらつしやらないですよ…？

**飯島** いえいえ、それを指導するのも私たちです。かかりつけの歯科医院で遠慮なく聞いてください。歯科医師や歯科衛生士の仕事です。

歯間ブラシは、先端の太さが1種類ではだめなのです。歯の隙間は歯の並びによって違いますから、数種類揃え、どの歯の間にはどの太さなのかと覚えてください。  
**純名** 分かりました。私、今日教わったこと、みんなに伝えます。歯の伝道師になります(笑)。どうもありがとございました。

フロスは両の中指に巻くのです。そして人差し指のはらにあてて動かしながら操作をします。ガシッと真上から歯と歯の間にいれるのでなくこすりながら。下まで行ったら、歯の壁面に当て、せりあげながらブラークを落とし、ゆっくりと上に抜いていくのです。

**飯島** その通りです。噛み合わせがうまくいかない時期、親知らずとかで苦しむ年代がありまして、純名さんが宝塚に入られたころの年齢でしよつね。親知らずは、歯の中で一番最後に生えてくる歯ですから、これがその人の歯並びに大きく影響します。  
**純名** 私、親知らず全部は生えてこなかったんです。それと、まだ乳歯が1本残っているのですが、大丈夫ですか。

**飯島** 大人になっても乳歯が活躍している人はいます。問題はないのですが、乳歯は永久歯に比べてエナ



日本歯科医師会 広報委員会委員

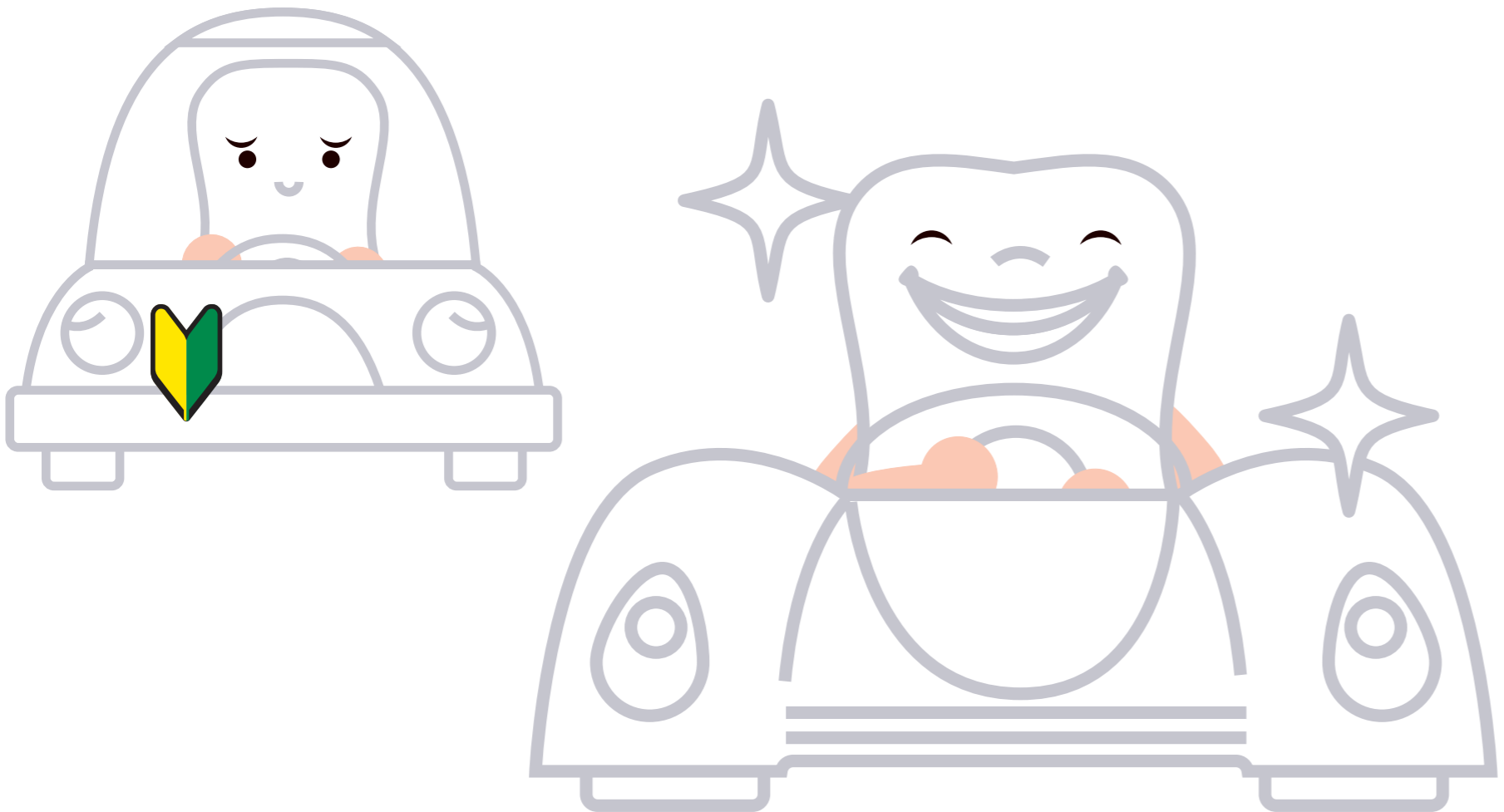
### 飯島裕之 先生

お口の中の状態も、時間を経ると変化するのは。ですから、かかりつけの歯科医院での定期的な健診が必要になるのです。

生えたとての永久歯は未成熟。

しっかりみがいて、しっかりケアして。

# A 級歯。



「はじめての永久歯」



お母さまへ

真っ白なお子さまの乳歯や、生えたとての永久歯は、まだ柔らかい（歯質が未成熟）ということを知っていましたか。萌えはじめたその時からむし歯の原因菌にねらわれるのです。

柔らかい歯は、むし歯の原因菌の大好物です。ちょうどサラダドレッシングをかけられたホワイトアスパラガスのようなもの…。お酢のちからでクタクツとなるように、むし歯の原因菌の酸に冒されやすいのです。

歯の質の弱い、この乳歯期と生え変わり期の歯が最大の「むし歯リスク」となります。エナメル質が柔らかいから、あつという間にむし歯も進行する。この、無垢で無防備なお子さまの歯をむし歯の原因菌から守ることができるのはお母さまです。小さなお子さまの歯は、お母さまがみがいてあげてください。自分でみがけるようになったら話しかけながら指導してください。そのためには、まずお母さまが正しい歯の知識と歯みがきの仕方を覚えてください。

お子さまのNEW歯をA級の永久歯に仕上げるために。

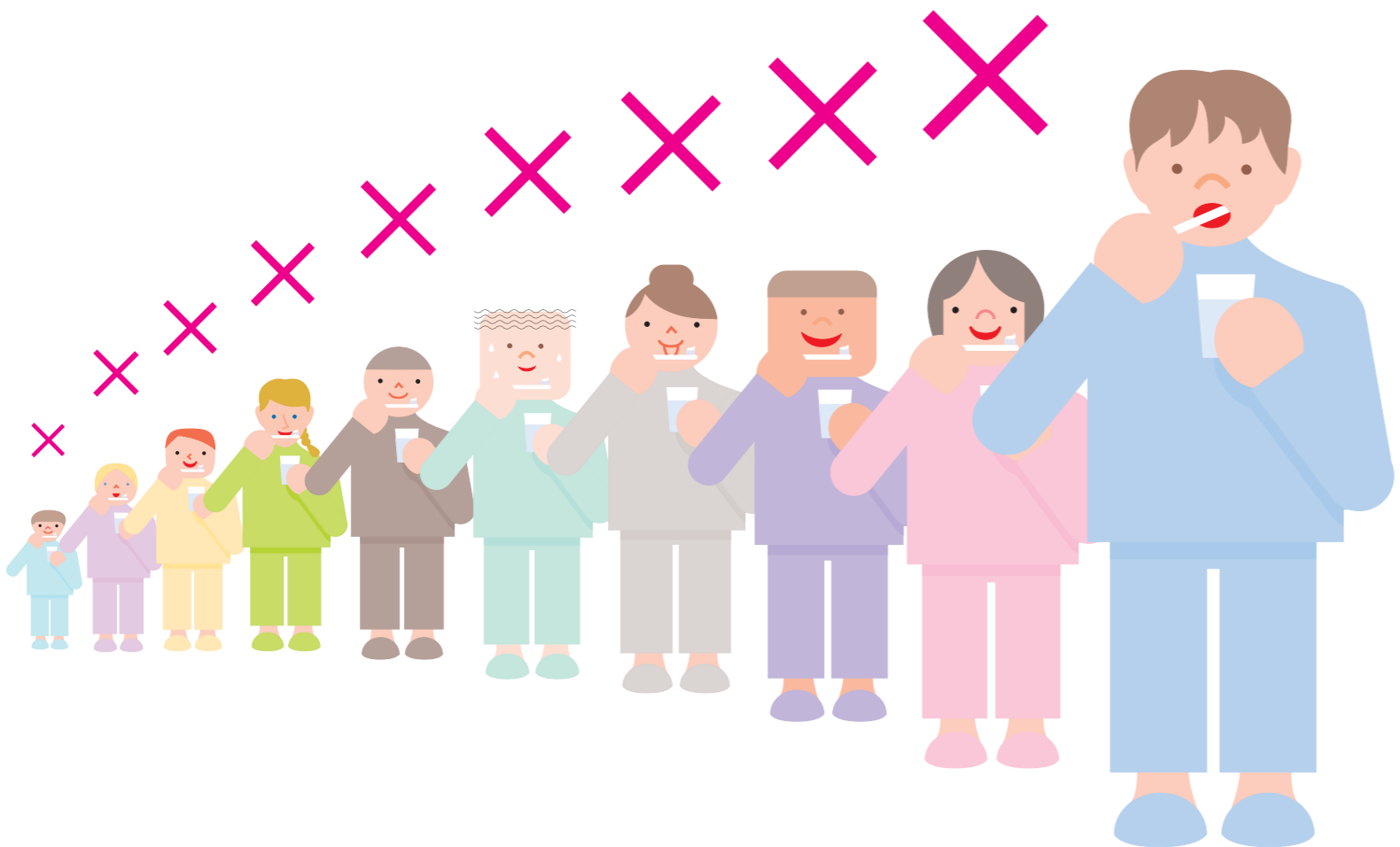
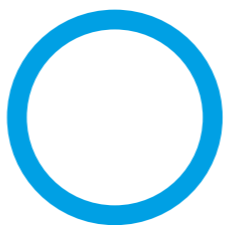
みがいてる！



みがけてる？



10人みんながみがいてるのに、みがけてる子は1人だけ。



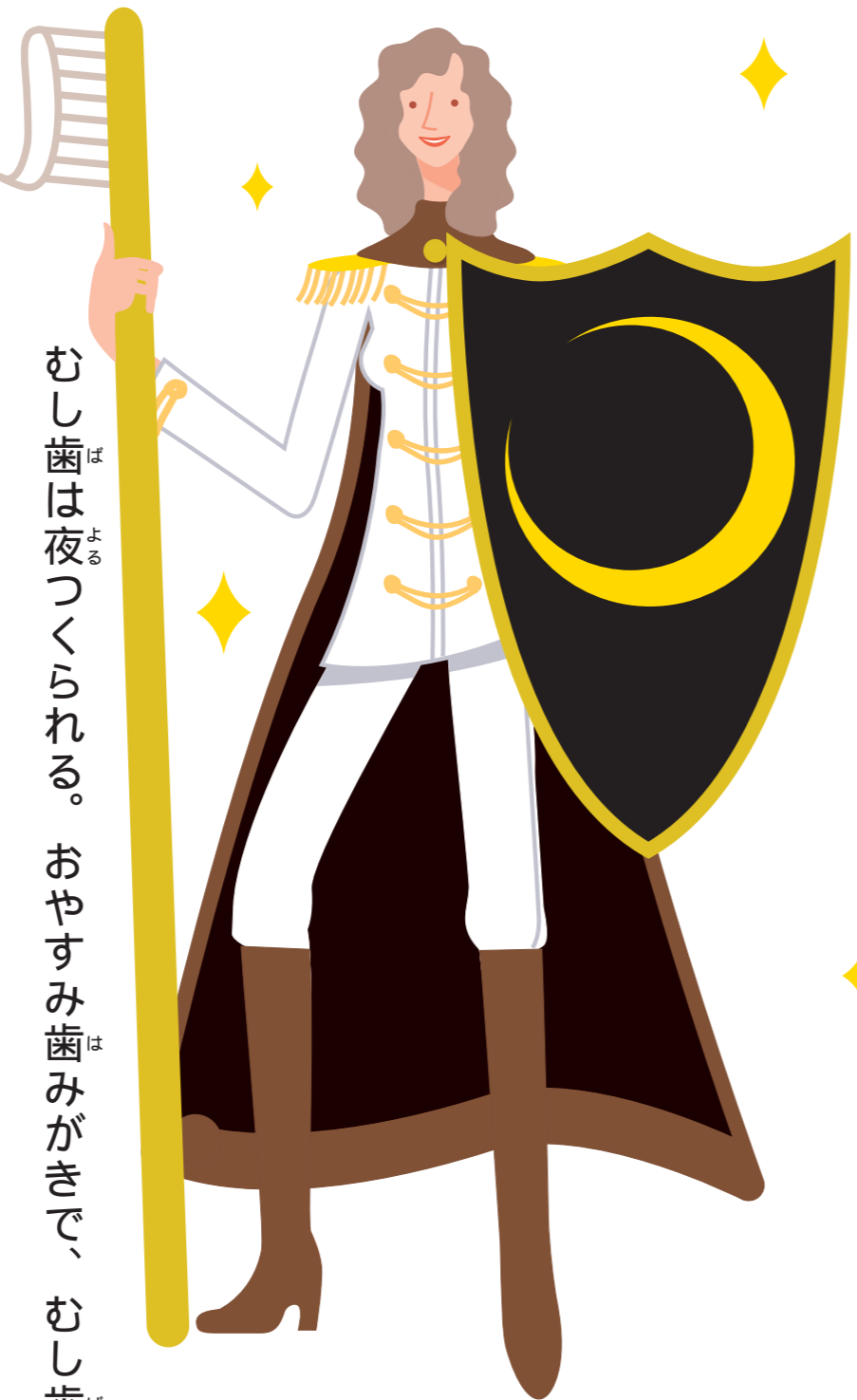
お母さまへ

お子さまの歯みがき習慣もすっかり定着しました。お家ではお母さまが「歯みがきの大切さ」をお子さまに教えています。小学校でもお昼の後の「食べたらみがく」を指導しています。つまり、10人いれば10人みんながみがいています。でも、正しくみがけている子は10人中、たった1人だけ。せつかく永久歯が生えてきても、小学生10人中9人がむし歯になってしまいます。それは実は、「正しいブラッシングの方法」と「食べたらみがく」がまだまだ徹底されていないからです。お母さまのチェックが何よりも大切です。お母さまのお口の中を覗いてください。

おぞくおぞく。

「覗いて（歯垢を）除く」と覚えてください。歯みがきを介した母と子のボディコミュニケーションです。お母さまが中心となつてのホームケア。そして、かかりつけの歯科医院でのプロケア。この最強のコンビネーションで、むし歯の原因菌をやっつけちゃいましょう。

夜はみがかナイト。



むし歯は夜つくられる。おやすみ歯みがきで、むし歯は無いと。

お母さまへ

寝ている間にむし歯になって知っていましたか。これは、就寝中のお口の中は、だ液の流れも少なくなって、酸素もほとんど無くなりますから、嫌気性（酸素を嫌う）のむし歯の原因菌の活動にとってはパラダイスとなるのです。もってこいの環境が整うのです。

小さなお子さまの「おやすみ歯みがき」は、お母さまがみがいてあげてください。まず、お母さまが床に座り足を少し広げます。お子さまはその両足の間に頭をのせ仰向けに寝ます。大きく口を開けて、さあ、おやすみ歯みがき。もう少し大きくなったら、そう、小学生になったなら洗面所の鏡の前で「一緒に歯みがき」でお母さまがお手本を。

お母さまが、おやすみ歯みがきのナイト(騎士)になってあげてください。

# 孫、ひ孫は、わたし達の宝物。 孫たちのような、かわいいトマトを 育てています。



大久保喜義さん90歳。美津子さん83歳。夫婦で8020達成。

私たちの宝物です。孫ひ孫に囲まれて。



トマトハウスにて。今年のトマトは8月25日に植え付けた。10月の下旬から収穫ができ、来年8月まで実を付ける。

おおくぼきよし 大正4年2月24日生まれ  
おおくぼみつこ 大正11年3月15日生まれ  
福島県いわき市勿来町関田 在住

福島県の最南端、茨城県に接し小名浜の海が洗う勿来(なこそ)。この農家に大久保喜義さんは生まれた。勿来は奥州三古閑の一つ。「来る勿かれ」と書かれ、昔はここに閑所が置かれた。みちのく東北への海側の道の入口だった。

都を離れた土地を鄙(ひな)というが、美津子さんは昭和17年にひなびた近在の農家から喜義さんの家に嫁いだ。

「20歳で甲種合格、支那事変で徴収されました。実はこれで戦傷を負いまして、膝に貫通銃創です」  
公傷で喜義さんは帰ってくる。身体がやや不自由になっても喜義さんは負けなかった。積極的に、新しい発想で大久保流農業に取り組んだ。

「足の悪いお祖父ちゃん、昭和29年に免許取って、この地区で一番先にオート三輪を使ったの。違う違う、免許の先にオート三輪買ったのね(笑)」  
「マツダの三輪車を買ってきて田んぼの小道で運転を覚えた。それから免許試験に臨んだのね。今なら怒られるね」

夫婦漫才のような楽しい語りだが、語尾のちよっと上がる福島訛りでお二人の口からこぼれる。

便利でハイカラなオート三輪が喜義さんの農作業を助けた。

「お祖父ちゃん、何でも早い。牛を飼って酪農をやったのもお祖父ちゃんが一番先」  
「酪農といっても、牧場ではなくて乳牛1頭と和牛1頭だけです。乳牛は血統のいいホルスタインだった。そして毎年子牛をとる。そのころで子牛が3万円になった。助かったねえ」

その当時に牛乳を自由にたくさん飲めた家なんてそんなになかった。農家を継いでいる長男の克己さん(60歳)がふりかえる。



大久保ご夫妻の歯を推薦してくださいました。  
吉田 則雄 先生(いわき歯科医師会)

大久保さんのように、夫婦揃って8020の達成者は、非常にめずらしいケースです。高齢になると女性の方が先に歯を失うケースが多いのですが、お二人の「歯」生活には見習うべきものがあります。

福島県歯科医師会では平成4年度から8020を達成された方の表彰を行っております。平成10年度からは、うつくしまふくしま。歯の祭典の中で、各ライフステージにおける口腔衛生思想の資質向上と啓発を目的として歯科保健活動の優秀な個人・団体を表彰することとし、8020認定者の表彰に併せて、よい歯の幼稚園表彰、歯科衛生図画・ポスター・書写・標語コンクール表彰、事業所歯科健診優良事業所表彰、歯科保健功労表彰、各コンクール入賞作品の展示、記念講演と事業として展開しております。

平成17年の8020認定者は400名を数え、昨年の271名から大幅に増加しました。平成4年からの延べ人数は2853名となり、この事業が県民に認識していただき定着してきたものと自負しております。

また、福島県では今年、「歯とお口の健康」教材を制作し、県内の全小学校に配布しました。その一環として音楽CD「歯みがきサンバ」を制作しましたが、この曲は昼食後の歯磨きを習慣化することをコンセプトに構成されています。県内はもとよりマスメディア等各方面から問い合わせがあり対応していますが、本会のホームページの他、海外在住の子供たちに向けたKids Web Japan(<http://web-japan.org/kidsweb/>)においても配信されています。



福島県歯科医師会  
常務理事 木村 隆 先生



\* なこそおしけれ。歯こそおしけれ。

## 勿来の8020

N a k o s o / I w a k i C i t y

「学校から帰ってくると、腹へってても、食うもんは何もないから、井戸に冷やして売る売物の生の牛乳をがぶ飲みです。毎日4〜5合は飲んだな」  
大久保家の皆さん、揃って歯がいいのはこの牛乳の効果(カルシウム)も大きいはずだ。

田んぼの一部をトマトのハウス栽培に切り替えたのは昭和48年のこと。

「親はかトマトの名前で生産しています。お祖父ちゃんが、孫やひ孫に親はか爺ばかんで(笑)」  
「松井選手と一緒にアメリカに行ってる広岡さんの奥さんの出身がここなので、その縁で巨人軍の皆さんにも親はかトマト送っています。長嶋さんもうちのトマトの大ファンで、いつもお礼状とかいただきます。それくらい美味しいんですよ」

10月から8月まで収穫される有機親はかトマトは、ほとんどが市場に出ることはない。畑に接した直売場で、採れるはしから売ってしまいますのだ。

「私ら、農家で貧乏だったし、雑なもんばかり食べてきた。歯にいい食事なんて考えないで生きてきたよ。そんな暇なんてなかった」  
「でもお祖父ちゃん、硬いものばかりが好物で。おふかし(赤飯)の冷えて硬くなったのを焼いてかじったりして」  
「うどんみたいな、軟弱で噛まないでも入っていいちゃうもの、私は嫌いです(笑)」

喜義さん、美津子さんには現在孫5人、ひ孫8人。真っ赤なトマトのようなほっぺの孫ひ孫達や家族全員で、毎日揃って食事をするのが楽しみだ。

喜義さん、農業一筋に走り続けてきた人生を噛みしめている。美津子さん、63年にわたる最良の伴走者の美しい笑顔がある。

# みがいているのに、みがけていない。

お母さんが守るお子さんの歯。

小さな子どもは、歯みがきの意味が分からない。

赤ちゃんが生まれ、そして半年も経つと小さなかわいい歯が生えてきます。歯が生えてくるとすぐにむし歯の原因菌の攻撃が始まります。

でも赤ちゃんや幼児は、むし歯は菌によって発生するという知識もなく、歯みがきなどの予防を行うこともできません。

健康な歯を保つには、子どものときからの歯みがき習慣によるころが多いようです。下のグラフを見てください。小学校高学年でむし歯の罹患率は大人並み。小学生の9割にむし歯が見られます。

なぜでしょうか？

お子さんの歯みがき習慣は、ここ数年でかなり定着しています。10人いたら10人がみがいているといえます。でも、みがいているのに、みがけていない」という結果がでているのです。

赤ちゃんの時代は、お母さんがみがいてあげます。お子さんもある程度の年齢になると、自分で歯をみがきたがります。上手にみがけているのでしょうか？

むし歯の原因となる細菌のかたまりであるプラークを染めだして調べてみましょう。赤く残っているところがプラークを落とせなかったところですよ。

みがき残しは、歯と歯の間、奥歯のかみ合わせの溝などに多いことが分かります。乳歯から永久歯への生え替わり期は写真のような歯並びになりやすく、たくさん赤が残ります。

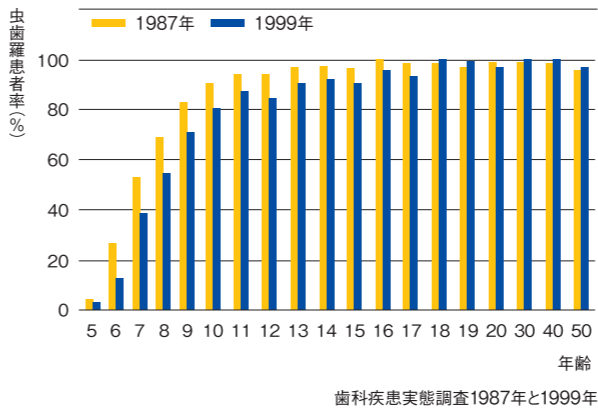
生えたての歯は組織が未成熟で、真っ先にむし歯の原因菌の攻撃対象になってしまいます。このことが小学生でほとんどの人がむし歯になっってしまう理由です。

自分で歯みがきができても、みがき残しがあればみがいていないのと同じことになります。

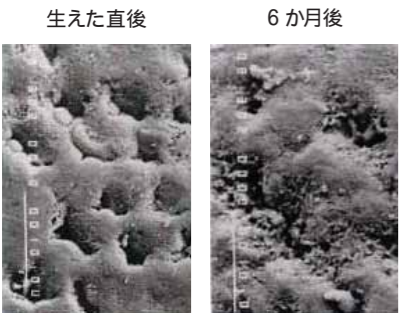
そこでお母さんの出番です。

歯ブラシを武器に、お子さんのみがき残しをキレイにしてあげましょう。

まず、お母さんが丁寧に歯をみがいている姿を見せて、お子さんのお手本になること。



むし歯有病者率の推移  
小学生ですでに大人の有病者率に達している。



永久歯(第一小臼歯)表面の電顕写真  
写真提供: 愛知学院大学歯学部 中垣晴男教授

生えた直後と6か月後の永久歯の表面  
生えたての永久歯は未成熟な歯質で、むし歯の原因菌がつくる酸への抵抗力が弱い。



生え替わり期の歯の状態  
でこぼこしているから、プラークもたまりやすい。  
みがき残しも多くなる。



プラークのみがき残し。

# 10

1か所を、10回以上は  
みがきましょう。



みがいているのに、みがけていない。  
ちゃんとみがけている子どもは10人に1人だけ。

# 10

歯みがきをいやがる子どもいますが、仕上げみがきをするときに、力を入れしないで、歌ったり、号令をかけたなり、絵本を読ませながら、お子さんの気をそらせながらみがきましょう。無理に押さえつけたりしないでください。

歯ブラシは軽く持ちます。しっかりと握ってしまうと、ついつい力が入りがちになります。歯ブラシを歯に当てるときは、みがこうとする場所(歯面)に直角に、ごくごく軽い力で、1か所につき10回以上はみがくようにします。先ほどのむし歯多発ポイントを重点的にみがきます。夜、おやすみ前には殺菌成分の入ったデンタルリンスでぶくぶくと口すすぎをさせましょう。むし歯の原因菌は睡眠中に活発に活動することが確認されています。

お子さんのむし歯はお母さんの責任。お母さん、お子さんと一緒に歯みがきをしてください。  
歯みがきはコミュニケーション。そして家族のむし歯ゼロを目指してください。



Mother's  
Check & Care

