

# 歯

# ご存じですか 8020

# の学校



一生自分の歯で食べよう。

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80  
 ハチマルニイマル  
**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。」  
 日本歯科医師会  
<http://www.jda.or.jp/>

全身疾患と、お口の健康  
 箱崎守男  
 いい歯トークのゲスト  
 小林麻美さん  
 歯の教室  
 え・佐藤豊彦

8020見つけた 新潟県新発田市  
 加野豊子さん  
 歯みがき、い・ろ・は  
 メタボリックシンドロームと歯  
 表紙・え イナガキマコ

# 43

歯の学校

平成18年11月15日発行

日歯広報平成18年11月15日号 第1397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 小谷田宏

©2006 日本歯科医師会

箱崎守男 先生

大切なことは、  
いつまでも自分の歯で  
噛めること。

お口の健康は、  
全身の健康につながる。



比較的若い年齢での歯の噛み合わせやむし歯、そして大人になつてからの歯周病が、私たちの全身の疾患に大きな影響を及ぼしています。歯と全身の健康について、  
社団法人日本歯科医師会副会長  
箱崎守男先生にお話を伺いました。

歯並びが綺麗だということは、見た目の問題だけではありません。きれいに揃った歯並びは、みがき残しも少なくお口の中を清潔に保ちやすいのです。

噛むことで唾液がたくさん出て、噛み合わせがきちんと合っているという事は、その咬合面(噛み合わせの面)の汚れを擦り落とし、表面に付いた汚れも洗い流しているのです。お口の中の、自浄作用に優れている」ともいえるのです。

また、若い年齢での噛み合わせの善し悪しは、栄養摂取にも差がでて、あごを含めた成長発育にも差をもたらします。

たとえば上下のあごの成長には時間差がありますので、上あごより下あごが突き出しているような場合、下あごが上あごの成長を止めてしまつたなどの弊害も出てきます。

もちろん大人になつてからも大切で、よく噛めるといふことは、健康の源である食事がきちんとできるといふことですし、噛み合わせの悪さが肩凝りや顎関節症の要因にもなります。奥歯が当たりやすかったり、片側だけとかいつも同じ場所で噛んでいると、そこへの負荷は大きく、歯と歯ぐきのダメージが増加します。自分の噛み合わせの負荷を早めに見つけ、ダメージを軽減しなければなりません。

しかし、一番の問題は歯周病なのです。

歯周病とは、歯周病菌という細菌により歯を支えている周りの骨(歯槽骨)が溶けていく病気です。

この歯周病菌がつくりだす毒素成分が体内に入つて、糖尿病や脳血管疾患、呼吸器疾患、心循環器疾患、早産や低体重児疾患などを引き起こすことも分かっています。高血圧・肥満・心臓病などのメタボリックシンドローム、生活習慣病として、普段から予防を心がけなければならぬ重要なテーマです。

対策としては、口内の歯周病菌自体をゼロにすることは不可能です。プラークを除去し、できるだけ口内を清潔な状態を保つこと

歯を失う(抜歯する)原因

ほぼ、80%は.....歯周病

ほぼ、20%は.....

.....親しらずの抜歯



イラストレーション 土屋美恵(14ページ共)

です。正しい歯みがきでプラークは80%位まで取り除けます。

たとえば歯周病になつてしまつても、歯みがきなどの適切なケアで進行をくい止めることも可能です。

予防にも進行を止めるにも、まず正しい歯みがきが大切なのですが、歯を『磨いている』ことと『磨けている』ことは違います。

歯周病菌は自分の生存を守るため、歯ぐきと歯根の間、歯周ポケットの中で巣をつくりまわります。このバイオフィルムを除去するにも、プロケア\*が重要になります。ブラッシング指導にはじまり、歯石を取つて歯のクリーニングと歯周病のチェック、ひと通り終えたらお口の中はさっぱりと気持ちがいいはずですよ。

この爽快感を楽しむにかりつけ歯科医院へ向う習慣をつけてください。

歯と歯ぐきに異常を感じない方も年に2〜3回の定期健診、リスクの高い方は、1〜3カ月に1回の定期健診をお勧めします。

歯の健康は、全身の健康のバロメーターです。80歳を過ぎても自分の歯で噛めている人は、皆さん本当に元気です。

わたし達が取り組んで推進している8020運動、達成されている方々を調査しましたら、運動能力も内臓健診も良好で、5年後の追跡調査でも自分の歯で食べている方は、さらに元気でした。

なによりも、生涯自分の歯で美味しく食べて、十分な栄養をとること。噛むことは生命力に繋がります。噛むことが脳を刺激し、アルツハイマーの防止効果があることも証明されています。

\*プロケアとは、歯科医師・歯科衛生士が行う口腔ケア



小林 あ、あります。疲れているとき、歯ぐきに違和感があるとか。ストレスも歯にとって良くないんですね。

おじさん達は、小林麻美さんが本当に大好きだった。久しぶりに登場していただいた小林さんに、主婦の気持ちで歯の健康を語っていたきました。田口先生も熱烈なファン。今回はハンカチ片手の対談です。

## 小林麻美さん

**田口** 小林さんは、小さいころ歯のケアで困ったことはありませんか？

**小林** 小さい時は、むし歯の治療が痛くて怖くて、もう行きたくなくなって、完治しないままになっていました。

**田口** 小さい頃に怖い思いをするとか、やはり歯医者さんに行くことが嫌になってしまいますよね(笑)。

アイドル時代や女優・モデルさんとして活躍してからは、どうですか？前歯など、かなり気をつけてらしたのでは？

**小林** 前歯にむし歯などはありませんでした。八重歯がありました。当時はあまり気にしていませんでした。

**田口** 当時は、アイドルの八重歯はかわいっていわれましたね。

**小林** ただ、転んで前歯を傷めたのをきっかけにきれいに揃えました。

**田口** 歯周病のほうはどうですか？

**小林** 子供を産んでからです。奥歯にちよつとした痛みを感じて、見てもらったら歯周病の始まりだっという感じが、でも子育てに忙しくてあまり真剣に考えないうちに時間が経っていました。

**田口** お見受けするところ、すごくいい歯だなんて思うのですが、全部自分の歯ですか？

**小林** ええ、ほとんど自分の歯です。でも歯周病が気になって、精神面の方が辛かった。

たまたま近所の歯科医院に行ったところ、だいたいよぶです。これは良くなります。っていわれて、本当にほっとしました。

痛い思いもせず治療できました。たぶんメンタルな影響ってあるんですね。

**田口** 確かにありますね。まずは信頼関係ですね。

治療についても、よく説明してもらつことで、歯科医師との信頼関係を築くことが大切です。歯周病も、正しい歯みがきで治ることが多くなりました。

歯みがきは、1日に何回していますか？

**小林** 朝と晩の2回です。歯間ブラシもかならず、何種類か太さを使い分けてしています。

**田口** 時間はどのくらいかけてみかいていますか？

**小林** 1分くらいですか。

**田口** もう少し時間をかけられるといいと思います。

特に寝る前の歯みがきは、TVを見ながらとか、「ながらみがき」でいいの



日本歯科医師会  
広報部会外PR部会長  
田口文彦 先生

田口 噛み合わせの悪さ、八重歯も含めて歯並びの悪いことで、偏頭痛とか、色々な影響がでます。ストレス性の歯ぎしりやくいしばりも歯周病の原因となります。

で3分以上は時間をかけて丁寧にみがいてください。ところで定期健診は行っていますか？

**小林** 年に1回くらいですね。

**田口** それは少ないですよ。せめて年に2〜3回はいいかと。歯周病とは慢性の疾患ですから悪くならないよう、ケアを怠らないようにしなければなりません。

セルフケアも大切ですが、やはりプロケアが必要です。頻繁にプロケアを受けてください。

**小林** 歯医者さんに行くとき緊張してしまつて、画期的な方法って無いんですか(笑)？

**田口** 歯周病の特効薬っていうのは無いんですね(笑)。感染症のひとつですから、口腔内を清潔にすることが一番の方法です。

歯みがきやデンタルリンスなど相当ケアしているつもりでも、プロから見るとかなり汚れていることが多い。定期的に染め出しをしてもらったり、細菌チェックをしてもらうところもありますので、試してみてください。

**小林** 小さいころのお子さんの歯のケアはどうでした？

**小林** 息子なんです。小さいころはむし歯が多くて、かなり神経質に歯科医院に連れて行つてました。

それが中学くらいからはむし歯が1本もなくて、今は、私譲りの八重歯の矯正を気にかけている程度です。

これからますます高齢になるにつれて、自分の歯を維持することが大切になります。

私たちが「8020運動」といっのを推進していますが、「いかに一生、自分の歯で食べられるか」がテーマです。食生活は、全身の健康にも影響してきます。丈夫な歯で元気に、若さを保ってください(笑)。

セルフケア、そしてかかりつけの歯科医院での正しいプロケアをこれからもぜひ受けてください。

**小林** ええ、そうします(笑)。



小林さん、今日お会いできて、私の青春も戻ってきたようです。



# 発見しにくい歯肉炎。

はつけん・しにくい・しにくえん

お母さまへ

歯周炎の一手手前が、歯肉炎です。この二つの疾患を合わせて歯周病と呼んでいます。歯周病になると歯ぐきが歯周病菌に冒され、放置したままにしておくと、歯槽骨(しそこつ)が溶け、歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気なのです。

しかも、やっかいなことに疾患初期、特に歯肉炎の状態では気付かないうちに進行しますから、発見が遅れてしまう病気なのです。初期の頃はまったく痛みも、目立った変化も無く進行する病気を、サイレント・ディーズ(静かなる病)といい、これらは生活習慣病に多くみられます。歯周病も生活習慣病なのです。

歯肉炎は小学生でも発症しています。歯周病は、30歳以上ではほとんどの人に異常が見られ、歯を失う、食べ物や噛めなくなるという重度の患者予備軍を形成しています。

また、歯周病菌が出す毒素が体内に入り、さまざまな疾患の誘因となることも分かっています。

でも、こんなに怖い歯周病ですが毎日の歯みがきで予防ができるのです。いつものかかりつけの歯科医院で正しいブラッシング指導を受け、歯周病退治に取り組んでください。セルフケアと、定期的なプロケアで健康な歯生活を送りますよ。

歯周病は、静かに・ゆっくり・痛みなく進行します。



大人が学ぶ歯の教室

# 団塊世代の13段階。

だんかいせだい・の13・だんかい



おとうさん、リストに該当するなら、**歯周病世代**です。

お母さまへ

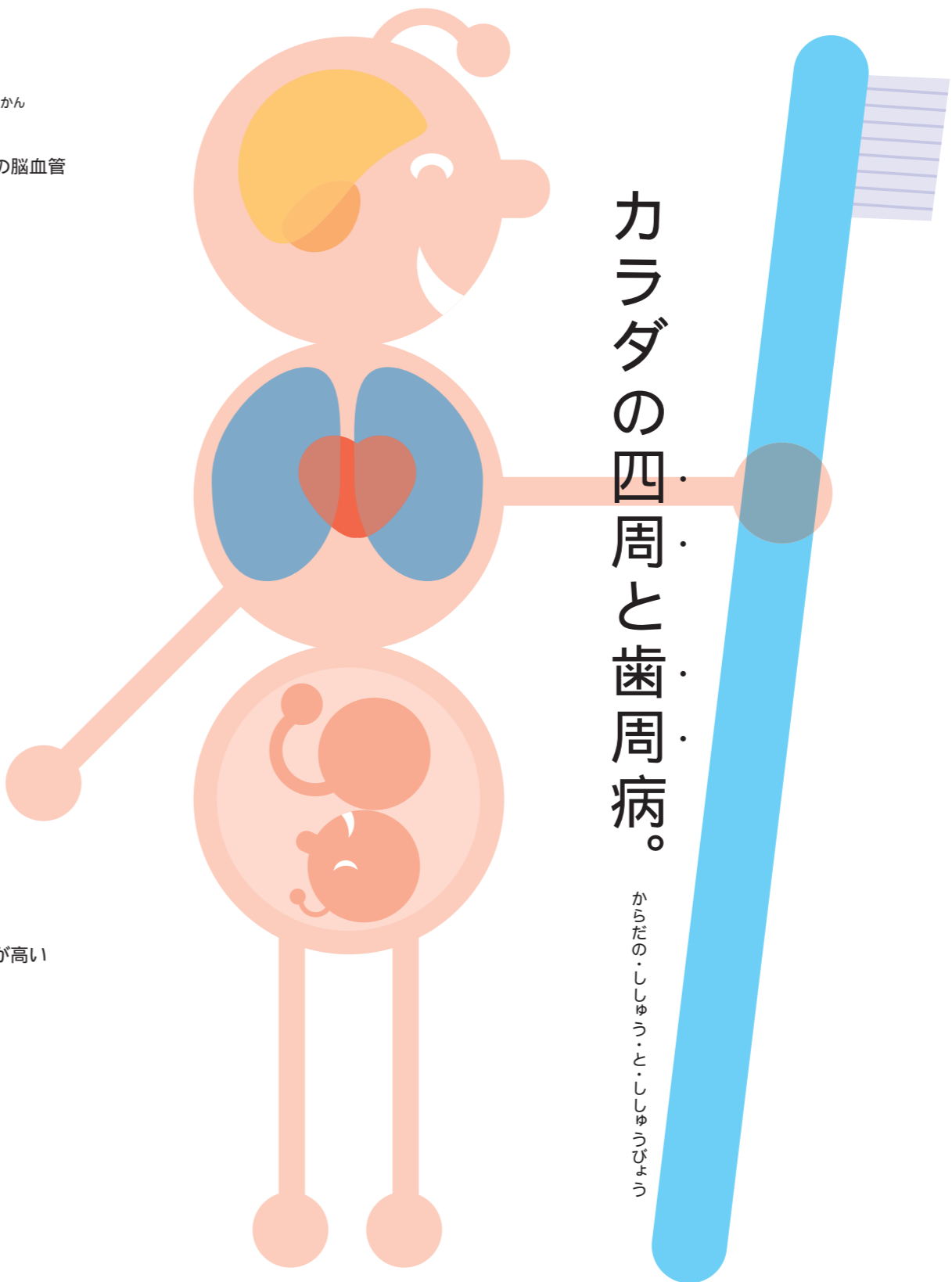
家族のみんなで、下のチェックリストをマーキングしてみてください。リストにレ点(れてん)があったら、歯周病の危険があります。特に、お父さまの歯が心配です。歯のことなんか構ってられないと思っていませんか？ 仕事のストレス、喫煙や過度の飲酒、生活習慣の乱れなどで、お口の中は歯周病菌が大暴れしやすい環境になっている可能性が高いのです。

歯周病は生活習慣病ですから、やはり大人が罹りやすい病気です。その歯周病菌が出す毒素が体内に侵入し、メタボリックシンドロームと絡み、全身の疾患を引き起こす可能性があります。

リストにレ点があったら、かかりつけの歯科医院での再チェックが必要です。歯周病に勝つために、セルフケアとプロケアを実践しましょう。

## お13の 13チェックリスト

- 歯肉の色が赤い、または紫っぽい
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなり、腫れぼったい
- 歯肉が疲労時やストレスがかかると、腫れやすい
- 歯肉が退縮して、歯と歯の間にすき間ができてきた
- 歯が長くのびてきたように見える
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- ブラッシングの時、歯肉から出血しやすい
- 起床時に口が苦い、ネバネバして気持ちが悪い
- 人から口臭があるといわれる
- 歯肉を押すと白い膿がにじみでてる
- 歯肉がむず痒い
- 歯がグラグラする



# カラダの四周と歯周病。

からだのしゅうじゅうしゅうじゅうしゅうじゅうしゅうじゅうしゅう

**脳血管疾患** のうけっかんしゅっかん  
 歯周病に罹っている人は、  
 脳卒中(脳梗塞や脳出血)などの脳血管  
 疾患になる危険性が高い

**呼吸器疾患** こきゅうきしゅっかん  
 歯周病菌が出した毒素が誤って気管に入り、  
 肺炎が引き起こされることがあります。  
 特にこの、誤嚥(ごえん)性肺炎は高齢者にとって危険です

**心循環器疾患** しんじゅんかんきしゅっかん  
 歯周病に罹っている人は、  
 冠動脈疾患などの心循環疾患になる  
 危険性が高い

そうざん・や・ていたいじゅうじゅっかん  
**早産や低体重児疾患**  
 歯周病に罹っている人は、  
 早産や低体重児出産の危険性が高い

## 歯周病は、全身の病気を引き起こすリスクファクター。

お母さまへ

歯周病の直接の原因は、歯周病菌です。これは学びました。  
 もう一つ、間接的な原因「リスクファクター」があります。  
 歯肉の炎症を悪化させる要因として、

お口の中の環境

歯石の付着 悪い歯並び 口呼吸や歯ぎしり  
 生活習慣など

喫煙 過度の飲酒 ストレス

食習慣(甘いもの、軟らかいもの過度の摂取)

歯周病を発症させる原因は、全身にある。そして、歯周  
 病は全身の健康に悪影響を与えたいことを覚えて  
 ください。歯周病に負けないために、かかりつけの歯科  
 医院での、定期的な歯科健診で早期発見。そして早期治療  
 に努めましょう。

ハチニ 82、28。イチニ 12、12。イチニ

# 自分の道を 真っ直ぐ歩く。



加野豊子さん、82歳。欠損歯無し、28本。



### かのとよこ

大正13年4月1日生まれ  
新潟県新発田市  
五十公野 在住

上 自宅前の遊歩道にて。今日も犬仲間、散歩仲間が集まった。「ほう、加野さんの取材かね。加野さん、ほんとに元気だよ。歯がいいからねえ」

下 メイちゃんは、一時も加野さんの周りを離れない。



加野さんの家からも近い。かかりつけの歯医者さん

田上正幸 先生(新発田市歯科医師会)  
12年前、私がここで開業した時から診させていただいています。70歳での初見でしたが、歯力は少しも衰えていない。高齢者の方には、健診のサイクルを短くすることを勧めています。加野さんの家は近いのですが、ハガキで健診の案内をしています。新発田では、35・40・45・50・60・70歳の無料健診を行っています。その受診率も非常に高い地域です。

昭和42年の羽越水害では、溢れてた水で家の一階部分はほぼ水没。思い出のアルバムも全部濡れてしまった。災害後、写真を一枚ずつ洗って乾して、手元には数枚の写真だけが残った。

右 小国時代、村芝居風衣装で友達と。後列向かって右が加野さん。



新潟県歯科医師会  
理事 佐藤 徹 先生

新潟県は昨年度まで5年間連続で12歳児のむし歯が日本一少ない県です。この理由は、1970年からむし歯予防のためのフッ素洗口が行われてきたことや、シーラント(歯の溝の予防充填)処置の推進を目的とした、8020育成事業の成果が結実したものと考えています。  
一方学童の歯肉炎や成人の歯周病は増加傾向であり、大きな課題となっています。8020を達成するためには生涯を通じて歯科保健対策が重要ですが、従来のように歯科専門家による一方的な説明や指導では、市民のニーズに答えることが出来ないと考え、市民主体による歯科保健活動の推進を目的に、歯科医師会・行政・大学・青年会議所・企業・自治会・NPO法人などが協力してさまざまな活動を進めています。この活動を「はーもにプロジェクト」と称し、昨年度までの3年間試行を重ねてきました。  
今年度はその結果を整理、考察し、実効ある方法論を見いだしたいと思っています。今後の歯科保健活動の新たな展開へつなげることが出来れば、多くの市民が8020を達成できるでしょう。



新潟で一番難解。何かい、「しばた」かい。

# 新発田の8020

SHIBATA City

「うちのお爺ちゃんね、昔はね、胡桃を歯で割ってね、みんなに分けてくれるの」  
のっけからすごい話が飛び出した。ここでの胡桃とは、東北などの山地に自生する鬼胡桃のことだ。おそらく普通の歯の持ち主では無理(…よい子はけっしてまねをしないこと)。  
お爺ちゃんも、うちの家族はおかげさまでみんな歯が丈夫なんですと、例えにでた話だ。  
お爺ちゃんとは、ご主人の加野貞重さんのこと。一緒にお話しを…とお誘いしても、いよいよお茶を汲み出してくださった。

新潟県は下越 新発田(しばた)市に加野豊子さんを訪ねた。

豊子さんは、新潟と県境を接する山形の小国(おぐに)町に生まれた。青春も小国で過ごす。やがて、フィリピン南方で戦傷し、故郷の小国に帰り着いた貞重さんとの出会いがあり、結婚に至る。

あなたの傷は、私が治してあげる…。きつとそんな会話が交わされたはずだ。問うと、豊子さんは照れた。

貞重さんは、日本電工の社員として勤めあげ。退職後、長男の住まう新発田に移ってきた。

「お爺ちゃんね、実は熊捕りの名人なの。ハンターさんと一緒に山に入って、そうだねシーズンには3匹は仕留めたね」

「新発田に来てからは、お爺ちゃんと一緒に釣りに行くの。新発田に来てから、海も近いから、こちらの堤防からの投げ吊りが楽しくてね。」

鱈や飛び魚なんか釣りが放題。普段食べる魚は、地の、自分で釣った魚がほとんどね」  
お話しを伺っている最中、愛犬のメイちゃんもワタシの話も聞いてよわって、豊子さんの膝にのり、甘える。メイちゃん、ポメラニアン種でメスの10歳。長男夫妻とは同居だが、他のお子達や孫、ひ孫達とは離れて暮らす。

横浜に住まう孫が浜っ子のボメちゃんよ、と連れてきた犬だ。  
日が西に傾いてきた。メイちゃん、豊子さんに散歩を催促する。

加野さんの家の前は、数キロ続く遊歩道になっている。この時間になると近所のいつもの顔見知り、愛犬を連れて毎夕散歩に繰り出す。朝も同じだ。誰かがこないかと心配になる。身体でもこわしたのだからか。近所コミュニティセンター、和みの時間だ。

小国での暮らし方、お爺ちゃんとの釣りの話、メイちゃんと過ごす今の日々…。  
豊子さんの日常には、わたし達が忙しすぎて、置き忘れて来てしまったものが沢山あるな。

### 加野豊子さんの歯生活

「お爺ちゃん釣りに行くくらいですから、わたしは魚が大好き。3度の食事のおかずも毎日魚でいいくらい。どじょうが大好き。小国の頃は、カタカタという棒で追う漁法で網で捕るの。小雨の降る日がいんだけど」

豊子さん、思い出し目が輝く。

「それと、最近野菜を多く食べます。歯みがきは朝昼晩のご飯の後に必ず。夜もみがくが、すすぎます。田上先生の言いつけは、ほれ、ご覧の通りしっかり守ってます(笑)」

# 歯周病に歯止め。全身の健康に前進。

メタボリックシンドロームと歯

メタボリックシンドロームという言葉をご存じですか。

メタボリックシンドロームと歯の関係について

メタボリックシンドロームとは肥満が主な原因となって、高血糖・高中性脂肪血症・高コレステロール血症・高血圧などの危険因子が重なった状態をいいます。

これらの症状が重なる、脳血管疾患、呼吸器疾患、心循環器疾患、早産や低体重児疾患など、命に関わる病気を発症しやすくなります。

実際に、40歳以上の男性では2人に1人、女性では5人に1人がメタボリックシンドロームが疑われ、またはその予備軍といわれています。

お口の健康と、メタボリックシンドロームは無関係に思われがちですが、関わりがあります。

悪い歯が、メタボリックシンドロームをひきおこす可能性があります

まず、メタボリックシンドロームの予防には肥満を防ぐこと。そのためには、規則正しい生活習慣・食生活・適度な運動が求められますが、そこでお口の健康が果たす役割には大きなものがあります。

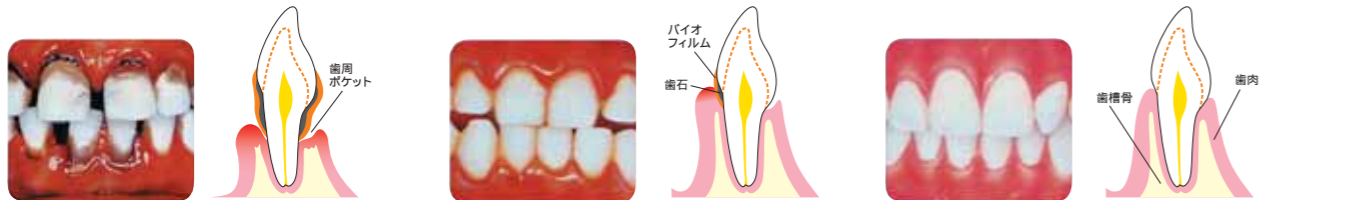
栄養のバランスも大切ですが、健康な自分の歯でしっかり噛むこと、噛めることが身体にとって極めて大切になってきます。

食べ物を、しっかりゆっくり時間をかけて細かく噛み砕くことで、唾液の分泌が促されます。実は、唾液も消化酵素を含んでいるので、食べ物が胃に行ってから消化吸収が向上します。血糖値は高まり、満腹感が得られ、食事の量を抑えられます。胃への負担も減らせます。

逆に咀嚼が不十分だと、食べ物を丸呑みするのに近い状態となり、唾液も少なく胃や消化器官への負担が増し、ついつい食べ過ぎてしまつということとなります。

最近の子供たちには、噛まなくてもいい柔らかい加工食品が多いからでしょうか、飲み込むようにして食事をする姿が見取れます。あなたのお子さまは大丈夫ですか。

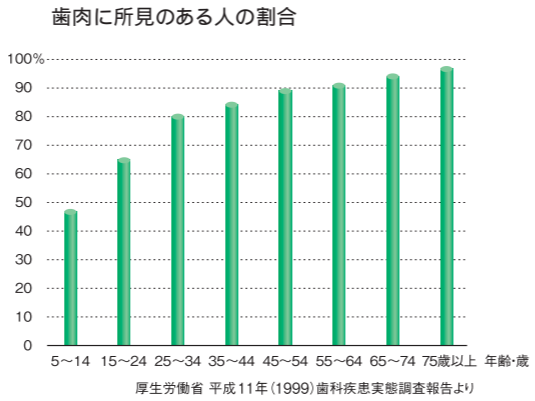
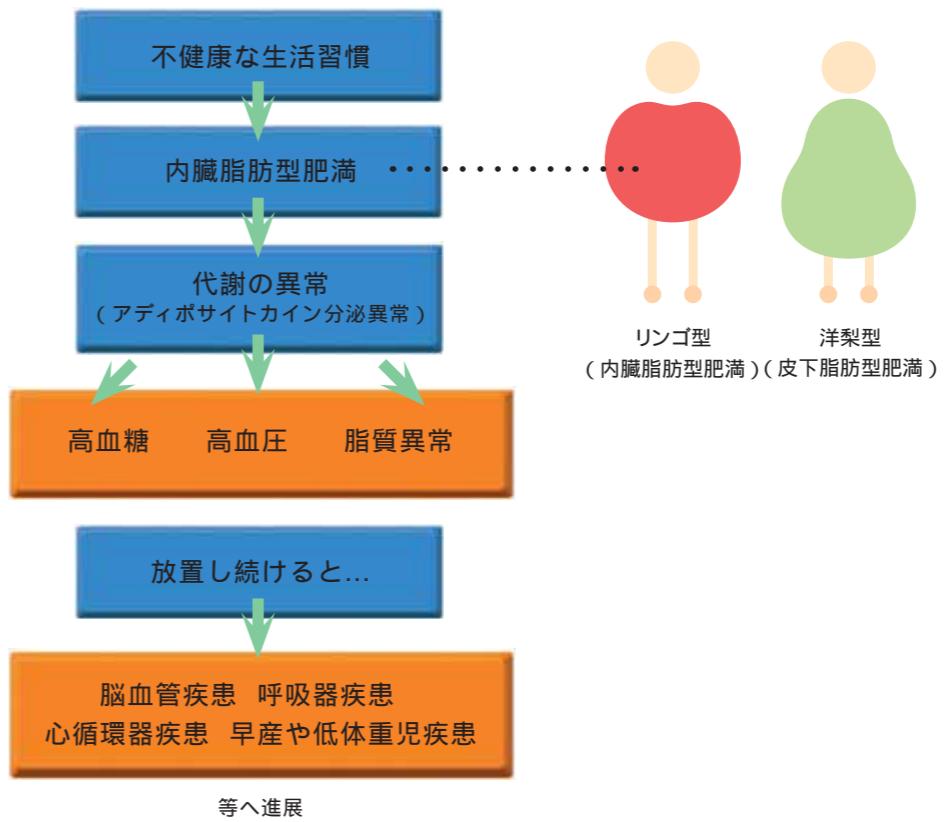
歯周病が、全身の疾患に影響を与える



**もはや歯周炎**  
歯ぐきは赤紫色。退縮して、歯が長く見える。血や膿が出る。口臭がある。歯と歯の間にすき間ができ、食べ物が挟まりやすい。

**歯肉炎の恐れあり**  
歯ぐきは赤みを帯び、腫れてぶよぶよしている。まるく厚みをもって膨らんでくる。歯みがき程度の軽い刺激で出血しやすい。

**右から：健康な歯**  
歯ぐきは薄いピンク、ひきしまり弾力がある。歯と歯の間にしっかり入り込んでいる。出血はしない。



むし歯は早期の治療で歯の損失を最小限に抑えることができます。歯周病は、一度に大量の歯を失う最大の原因です。しかも、身体の免疫力も落ち、噛む力も衰え始める成人になって罹りやすいのです。

歯周病は、むし歯と同じくプラーク(歯垢)が原因となりますが、歯ぐきに炎症を起こし歯が抜け落ちるだけでなく、歯周病菌が産生する毒素が体内に入り、先に述べたメタボリックシンドロームがもたらす、糖尿病、脳血管疾患、呼吸器疾患、心循環器疾患、早産や低体重児疾患を悪化させることが分かっています。

歯周病とはこんなにも恐ろしい病気なのです。

最近では、歯ぐきの疾患に対応した高機能薬用歯みがき剤や、マッサージできる歯ブラシもあります。正しいブラッシングで歯周病に喝！

Self Care & ProCa