

歯

ご存じですか 8020

の学校

歯の学校

平成20年11月15日発行

日歯広報平成20年11月15日号 第1458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

©2008 日本歯科医師会



一生自分の歯で食べよう。



日本歯科医師会 PR キャラクター

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

日本歯科医師会

<http://www.jda.or.jp/> 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。」

大人のむし歯から歯を守る
小谷田 宏

いい歯トークのゲスト
松嶋尚美さん

歯の教室 え 佐藤豊彦

8020見つけた。石川県
竹田 實さん

歯みがき、いろ・は
むし歯に負けない、強い歯

表紙 え RICOW





大人のむし歯

大人のむし歯から
歯を守るのは、
セルフケア&プロケア。

一度むし歯になった歯は、治療することはできても、二度と元の歯に戻ることはありません。そして、治した歯が再びむし歯になるかもしれないのです。
こうした「むし歯リスク」を、私たちは一生背負い続けなければなりません。そこで大人のむし歯について、社団法人 日本歯科医師会 常務理事 小谷田先生にお話をうかがいました。

むし歯とはどんな状態をさしているのか、きちんと説明できる人は少ないと思います。

むし歯は、ひと言でいうと「酸により歯が脱灰された状態」のことをいいます。つまり、食べ物や飲み物を摂ると、お口の中のPHが低くなって酸性になります。やがて、この酸が歯の表面のカルシウムとリンを溶かします。この状態を脱灰とい

そして、歯についたプラーク(歯垢)にむし歯菌(ストレプトコッカス ミュータンス)がすみつき、食べ物に含まれる糖質を栄養分にして酸をつくり出します。つまり、むし歯菌と糖分と歯の質の3つの要素に時間が加わってむし歯がつくられるのです。

さて、大人のむし歯についてですが、2つの特徴があります。

1つは「二次う蝕」といって、治療した歯が再びむし歯になることです。治療後の詰め物やかぶせた冠のすき間から発生するむし歯です。詰め物やかぶせ物と歯の間は、プラークが付きやすく、むし歯が再発しやすいのです。

2つ目は「根面う蝕」といって、歯肉が下がって露出した根っこにできるむし歯です。この部分はエナメル質に比べ、軟らかく弱いので、再石灰化もしにくいのです。

このような大人のむし歯から歯を守るためには、まずセルフケアとして、正しいブラッシングと生活習慣の改善が何よりも大切です。むし歯も歯周病も、予防の基本はブラッシングです。特にむし歯になりやすい「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「噛み合わせ面」をしっかり磨い



セルフケアとプロケアで、むし歯リスクに勝つ。



てください。特に歯と歯の隙間のプラークは磨き残しがちになります。

それを防ぐためにも、フロスや歯間ブラシを併せて使うと、よりプラークの除去ができます。また、フッ素入り歯磨き剤を利用するのも効果的です。歯の再石灰化を促進して歯質を強化し、むし歯の発生を防ぐ効果があります。

それから生活習慣の改善について、特に食生活に気をつけてほしいですね。しっかり噛んで食べ、間食を減らすことが大切です。よく噛んで食べると、だ液が分泌されます。だ液はお口の中を洗浄したり、酸によって溶かされた歯の表面を元に戻す(再石灰化)働きがあります。



こうしたセルフケアと併せて、歯科医院で受けるプロケアが欠かせません。むし歯や歯周病の検査、ブラッシングだけでは取り除けない歯石除去などを定期的に行うことで、

むし歯や歯周病の発症を未然に防ぐことができるのです。治療が必要な場合も最小限にとどめることができます。



ですから、年に2〜3回は、歯科医院での定期健診を受けることをおすすめします。

その際、かかりつけの歯科医を決めておくことが大切です。あなたの歯とお口のデータがあれば、リスク(危険度)も判断しやすく、健康管理も容易になります。歯とお口の健康は、全身の健康に直結しますから、かかりつけの歯科医を見つけ、定期健診を受けるようにしましょう。

バラエティタレントとして、女優として、マルチに活躍する松嶋尚美さん。毎日の歯磨きでは、夜は必ず歯間ブラシも使うそうです。元気なコトバがポップコーンのように飛び出す口から、見え隠れする白い歯がとても印象的です。



松嶋尚美

まつしまなほみ。1971年大阪生まれ。1993年に中島知子とお笑いコンビ「オセロ」を結成し、現在「知っとこ!」、「ひみつのアらしちゃん」他、ソロとしても「きらきらアフロ」他にレギュラー出演。バラエティ番組を中心に女優、デザイナーなど多方面で活躍中。

松嶋 朝晩2回の歯磨きはちゃんとしてますよ。それに、夜は必ず歯間ブラシも使っています。
村松 歯間ブラシも使っているのは感心ですね。歯磨きはどれ位時間をかけていますか？
松嶋 かなり時間をかけています。絶対3分間は磨いていると思います。それに、ガムも噛んでいます。(笑)
村松 そういえば、ガムの「コマース」に出ていますよね。
最近のガムは、お口の環境を整えるための成分がいろいろ入っていると思いますね。
松嶋 わたしのガム、まさにそれですよ(笑)。
村松 でも、基本は歯磨きです。歯磨き剤では歯質を強化するフッ素配合のものがあり、これはむし歯の発生を防ぐ効果があるので、利用されたら良いと思います。

村松 松嶋さんは歯医者さんに対して、どのようなイメージをお持ちですか？

松嶋 わたし今まで、ちゃんと通った歯医者さんって、2カ所しかないんです。子供の頃の歯医者さんと、最近通っている歯医者さんですが、優しい人が多い！

村松 優しい人ですか？ それはいいじゃないですか。

松嶋 でも、先生は街で会っても分からない。先生はいつもマスクしているから(笑)。

村松 子供の頃に、歯医者さんで怖い目にあったことは？

松嶋 歯並びが良くなかったので、2カ月に1回はお母さんと一緒に行っていましたね。むし歯はC1っていうか…。

村松 軽い初期むし歯ですね。

松嶋 そうだから全然痛くないし、歯医者さんも怖くなかった。

ところが中学生になって、歯が痛いので歯医者さんに行ったらC3って言われて…。

村松 それは重症ですね。

松嶋 顔まで腫れて、めちゃ痛かった！その時の治療や麻酔とかも痛くて、それから歯医者さん怖いなって。でも、芸能界に入ってから歯医者さんへ行ったら、すごく技術が進歩していてびっくりしました。

聞く人

2カ月に1度は歯医者さんに通って、お口のチェックをしてもらっています。家でも、毎日の歯磨きをしっかりとしたいと思います。



日本歯科医師会 PR キャラクター「よ坊さん」が松嶋さんにプレゼントされました。

村松 ところで、松嶋さんは「8020運動」というのをご存じですか？
松嶋 歯を…。
村松 「80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう」という運動なんです。今年で20周年を迎えるんです。
松嶋 それって、スゴイですよ。わたし大丈夫かしら？
村松 お見受けした感じ、松嶋さんは大丈夫です。
松嶋 ホントですが、嬉しい！
村松 ただし、いまのご自分の歯を保つためにも、セルフケアとして毎日しっかりとブラッシングをすること。そしてプロケアとして、年に2〜3回は歯科医院で定期健診を受けることを実行してくださいね。
松嶋 はい、頑張ります！

答える人

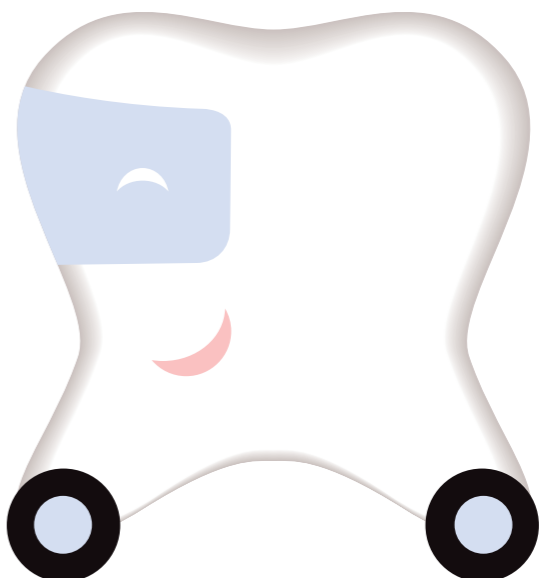
今年は「8020運動」の20周年に当たります。セルフケアと歯科医院での定期健診で、いつまでも自分の歯を大切に守ってくださいね。

日本歯科医師会
広報調査室・広報部会 対外PR委員

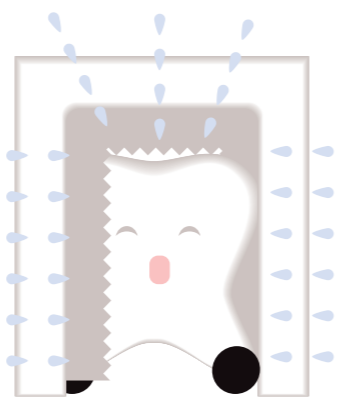
村松 守 先生

<http://www.jda.or.jp/>

車は2・3年に1回。



歯は1年に2・3回。



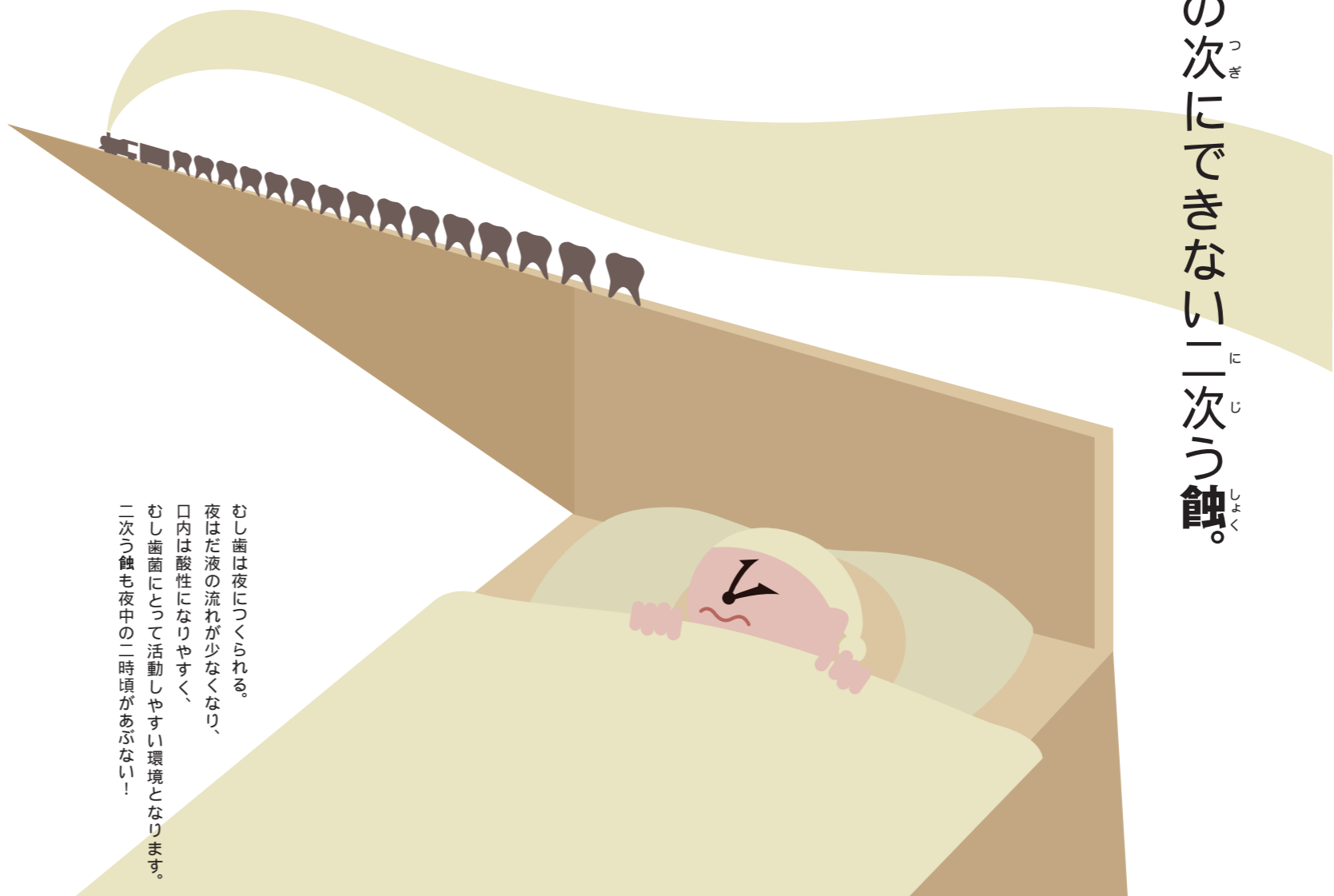
むし歯リスク。車に車検があるように、歯も定期的に健診を。

あなたのお口の中の、「健康な歯」も「治療を終えた歯」も、今が一番いい状態なのだとは自覚して
ください。それはあなたの愛車と同じです。新車で購入したときが一番調子がいい、整備から戻って
きたときが調子がいいのと同じです。

残念ながら、歯も歯ぐきも歳とともに衰えていきます。若い頃はむし歯菌に侵され、大人になると
歯周病の心配が起こります。むし歯や歯周病の治療は終わったのだから、と安心してはいけません
。特に大人には「二次う蝕」といって、治療痕の周りがむし歯になるケースが多くあります。また年を
取ると歯ぐきが下がって歯根部が露出し、そこがむし歯になる「根面う蝕」のリスクが増えます。

どんなに丈夫で馬力のあるクルマでも2・3年に1度の車検があるように、歯も1年に2・3回は、
かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けてください。

二の次にできない二次う蝕。



むし歯は夜につくられる。
夜はだ液の流れが少なくなり、
口内は酸性になりやすく、
むし歯菌にとって活動しやすい環境となります。
二次う蝕も夜中の二時頃があぶない！

むし歯リスク。大人の歯 治したむし歯 またむし歯

大人のむし歯。根(こん)と痕(こん)に要注意！
左：歯ぐきが下がって歯根部が現れる。右：治療痕。つめ物・かぶせ物とのすき間があぶない。

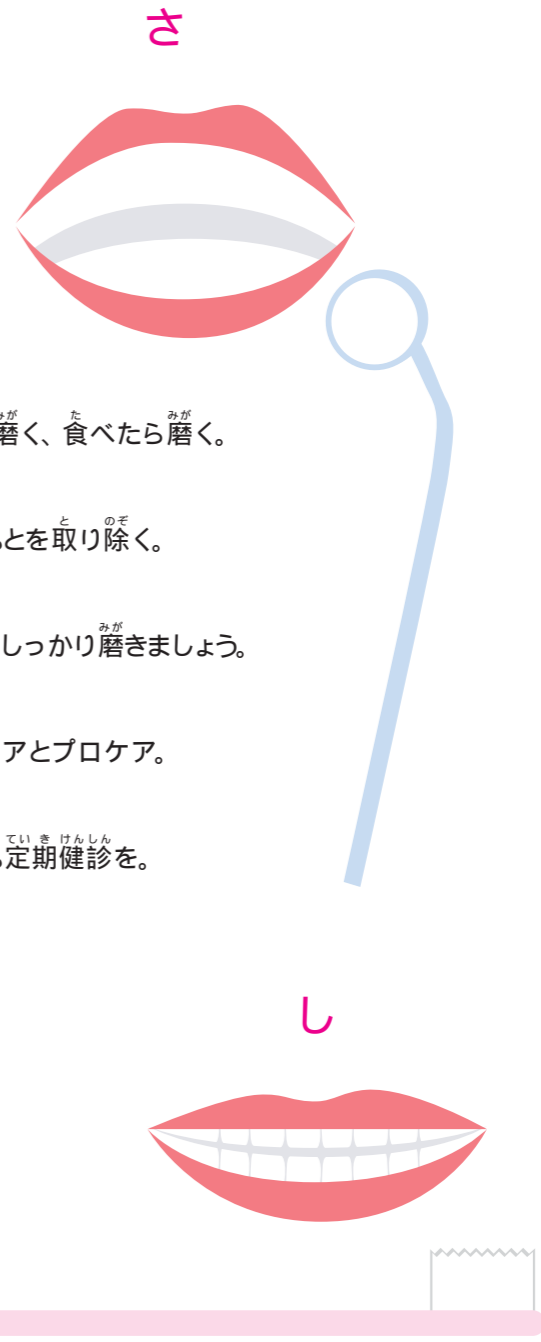
大人の歯には、「二次う蝕」があることを学びました。また年齢を重ねると歯根部が露出し、そこが侵されるのが「根面う蝕」です。治療痕の「痕」と根面の「根」、大人のむし歯は「痕(こん)と根(こん)が危ない」と覚えてください。

治療痕の周辺はプラークが溜まりやすく、むし歯になりやすい。

また、間違ったブラッシングなどで歯根が露出してしまった部分にも、プラークが溜まりやすい。これは歯周病の原因にもなります。

この二つのむし歯の発生を抑えるのは、正しいブラッシングしかないのです。正しいブラッシングと歯間清掃用具を使ってプラークを取り除いてください。

ここまでは、ご自分でするセルフケアです。そして歯科医院での指導、治療がプロケアです。かかりつけの歯科医師は、これからのあなたのお口を守ります。



.....**さ**っさと磨く、食べた**ら**磨く。

.....**し**菌垢のもとを取り除く。

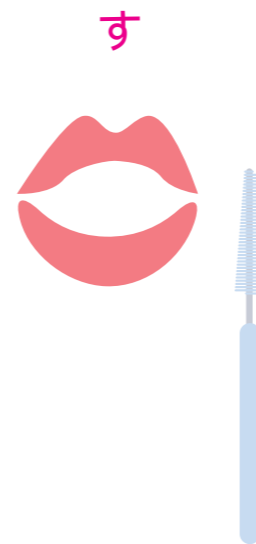
.....**す**き間もしっかり磨きましょう。

.....**せ**ルフケアとプロケア。

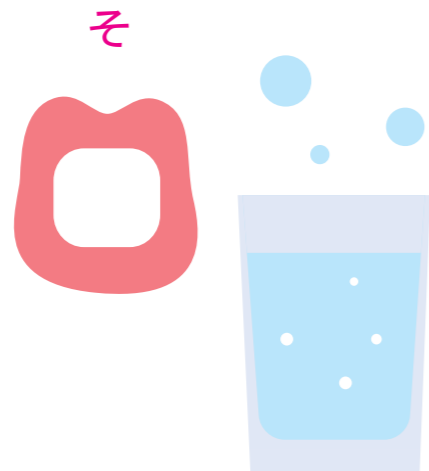
.....**そ**の後も定期健診を。

お口の健康、

- さ
- し
- す
- せ
- そ。



むし菌リスク。リスクのクスリさしすせそ。



「二次う蝕」や「根面う蝕」。大人のむし菌は避けられないのでしょうか。そんなことはありません。毎日の食後や就寝前に「忘れず正しく歯を磨く」ことによって、そのリスクの多くは回避できるのです。

さ...食べたらすぐに磨く。そのままにしているとお口の中は酸性になり、むし菌になりやすくなります。

し...ブラーク(菌垢)はむし菌のすみかです。ブラークとブラークのもと(食べかす)をしっかりと落としましょう。

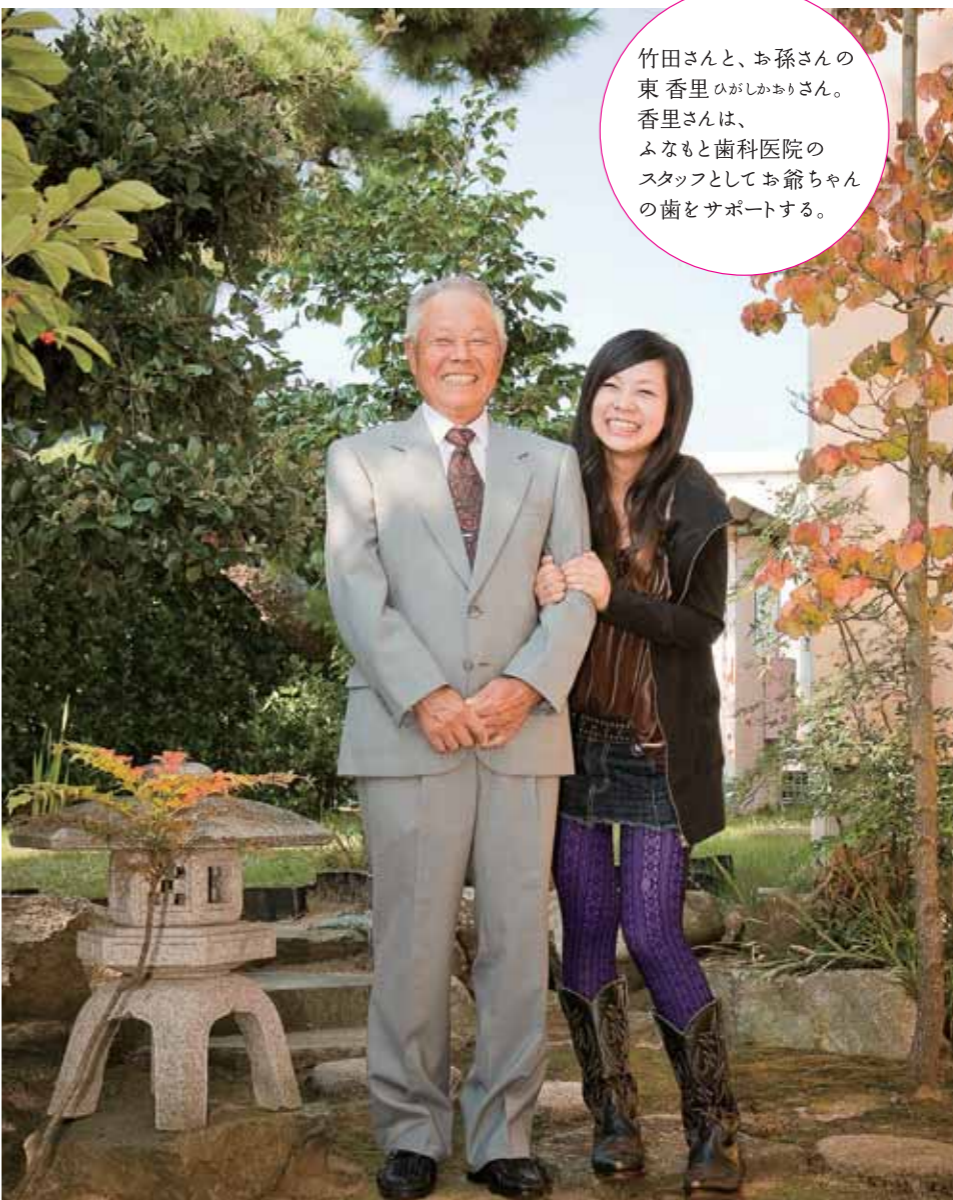
す...ブラークは、歯の溝や歯と歯のすき間に溜まりやすい。すき間のブラークも追い出します。

せ...毎日自分で行うブラッシングは、セルフケアです。そして歯医者さんでの指導や治療がプロケアです。

そ...大人のお口の中は、ゆるやかですが一定の速度で変化しています。ですから、かかりつけの歯科医院での定期健診を受けてください。かかりつけの歯科医師はあなたのお口の歴史を知っています。

大きな松の木に登って、海を見ていると幸せなんじゃ。

竹田さんと、お孫さんの東香里（ひがしあり）さん。香里さんは、ふなもと歯科医院のスタッフとしてお爺ちゃんの歯をサポートする。



もう10歳若かったら、今の家に地下を掘るな、車なんかをそこに入れるんじゃ。ふなもと歯科医院でのインタビューを終えると、軽のワゴンを颯爽と運転していった。明日も大きな木に登る。

竹田 實さん、昭和生まれの80歳。元気な歯、29本。

ただみのも
昭和3年3月30日生まれ
石川県河北郡内灘町千鳥台 在住

この8020のコーナーには、明治・大正生まれの方々にたくさん登場していただきましたが、昭和生まれの8020は竹田さんが初めてだ。
戦争時代は、直接の戦禍も交え、人々に不幸をもたらした。竹田さんのお母さまは實さんが10歳の時に急性肺炎で逝く。
「鉄道員だった父は、兵隊に行き鉄砲の弾が貫通してしまい、帰国は果たしたものの、そんなに長生きは出来なんだ」
15歳の頃に大東亜戦争が始まる。まだ少年であっても、戦争との関わりはさげられないものだった。愛知の軍事メーカーで特殊軍用機や「桜花」という特攻機の製造に関わる。横浜追浜の海軍工廠にもいた。
「終わりの頃は、山に穴を掘って秘密工場にするわけじゃ。塹壕掘りに駆り出された。終戦は19歳の時で、長良川で泳いどつた（笑）それでこの職も終わったね」

戦後の動乱期、父への思いもあり北陸鉄道の車掌見習いもしたが、やめる。

竹田さんは大工見習いを経て、土木の現場で定年まで働いた。飛行機や汽車の「鉄の現場」から、ちょっと軟らかい「土や木」にシフトした。

「けっこう大手の会社にいたもんで、退職後は一人でできる仕事はないもんかねと考えた。植木屋だ（笑）。ここ内灘は黒松の産地でもあるし」

竹田さんは「自然を相手にしたアート」の領域へとさらにシフトした。柔和な笑顔はこのときつくられたのだらう。

80歳の今でも現役で木に登っている。大きな松に取り組むと、一日中木の上から降りてこないということもあるそうだ。
「木の上からさあ、日本海や河北の潟を見ていると気持ちがいいんだな。」

大工もしたし土木もお手の物だから、今の自分の家は低コストでほぼ自分一人で行った。

そして庭には松を植えたわけですね。
「お爺ちゃん、兼六園の雪吊りもやるのよ」と、お孫さんの香里さん。自慢の大好きなお爺ちゃんだ。

竹田さん、元気な歯とお若い身体を保つ秘訣は何ですか。

「元気のもととはこうして働いていること。好きなものは何でも食べることかな。肉よりも魚です。漬け物も自分で漬けるんじゃ。硬いのが好きじゃから、うんと重しをしてコリコリにして食べるよ」
「お爺ちゃんったら、瓶ビールの栓を歯で開けるんです」
「ビールはいいけど、コーラの栓はちと硬いの（笑）」
よい子はまねをしないでください。

「ほれ、この子がここでお世話になっておるもんで、歯ブラシの使い方も教わった。歯間ブラシやフロスもつかう。歯を磨いたら、夜は食べないと決めてるよ」
お見事です。「健康優良爺」ですね。

ここには日本三大砂丘のひとつ「内灘砂丘」がある（左）。町並みを挟んであるのが河北潟（右）。開墾された広大な干拓地帯では酪農が盛んで、石川県下一番のミルクの産地。美しく広がる風景の中で乳製品を食べたり、新鮮な農産物を買うことができます。ラグーンランドとしてPRしています。



歯科医師会として公衆衛生活動は重要な事業であり、ライフステージを通じてきめ細かな施策をおこない、その結果を8020の向上につなげたいと考えています。
しかし、高校までの健診事業に比べ、高校卒業後は歯科医療を受けることが少ないという事実があります。歯の喪失は、う蝕（むし歯）と歯周病であり、近年、歯周病による高齢者の歯の喪失が増加しています。石川県では事業所健診を行う大企業が少なく、数力所の事業所健診が行われているにすぎません。また、昨年までの老健法による歯周疾患健診も行う自治体が少なく、参加人数も少数でした。
一昨年から石川県と共同で、地域・職域連携を果たすため、若年期から歯周病についての知識の普及啓発を目的に、職場における歯周疾患予防モデル事業を立ち上げました。この事業では、特に歯科保健指導の充実に力を入れていきます。経験豊かな歯科衛生士により、十分に時間をかけた歯科保健指導を行いました。平成18年は1事業所、昨年は8事業所に事業展開しました。
平成19年度は8カ所で事業展開を予定し、咬合力判定ガム、唾液潜血反応を取り入れた日歯の成人歯科保健モデルに準じて事業展開を行い、特定健診・保健指導につなげ、空白の世代をなくすことでさらに8020運動が進展すると考えています。



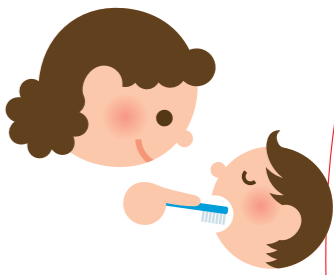
石川県歯科医師会 理事（公衆衛生担当）
和泉 忍 先生

金沢市のとなり。街をはさんで砂丘と潟があります。

内灘町の8020

UCHINADA





むし歯に負けない、 強い歯になろう！

あなたのお口は健康ですか？
子どもと大人のむし歯事情。

子どものむし歯は、減少傾向にあるけれど...

厚生労働省が行っている歯科疾患実態調査によれば、子どものむし歯は減少傾向にあります。これは、学校歯科保健指導の充実や、日頃の歯磨き習慣、そして歯科医院での定期健診が定着してきたからだと思います。

とはいえ、むし歯にかかっている子どもの数は、欧米の子どもたちより多いのが現実です。まだまだ油断はできませんね。

治療した歯がまたむし歯になる。リスクがつきまとう大人の歯。

一方、大人のむし歯はどうかという「二次う蝕」という問題が立ちまわっているのです。

二次う蝕というのは、治療した後につめ物や、かぶせた冠のまわりから発生するむし歯のことです。つめ物のまわりや、冠のまわりにはプラーク菌垢が付着しやすく、むし歯に悩む成人が増えているようです。

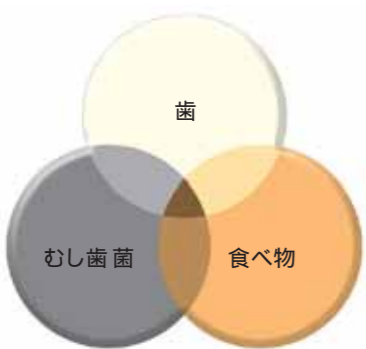
そもそも「根面う蝕」といって、歯の根元に発生するむし歯です。間違ったブラッシングなどで、歯の根が露出してしまい、その根の部分にプラークが溜まりやすくなっているのです。

それにしても、治療した歯がまたむし歯になるかも知れないなんて困ったものですね。でもわたしたちは、「こつした」むし歯リスクを一生背負い続けなければなりません。では、どうしたらそのリスクを避けることができるのでしょうか。そこでもう一度、むし歯の原因について簡単におさらいしておきましょう。

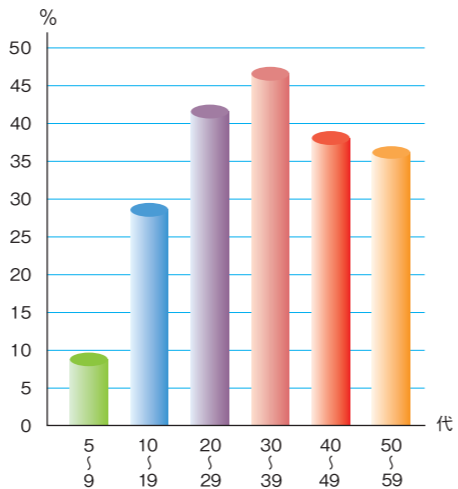
むし歯をつくる3つの条件は、「歯」「食べ物」「むし歯菌」。

甘い食べ物だけがむし歯になる原因ではありません。むし歯は「歯・食べ物(糖質)・むし歯菌」の3つの条件がそろった時につくられるのです。

むし歯菌とは、むし歯の原因菌。ミュータンス菌のことですがこれが歯に付着してプラークをつくり、食べ物の中に含まれる糖質(特に



むし歯をつくる3つの条件



未処置歯のある者の年齢階層別割合

平成17年度 歯科疾患実態調査より



ご存じですか？
一度むし歯になったら、
一生背負い続ける
むし歯リスク。



砂糖)を代謝して酸を発生させるのです。そしてこの酸が歯のエナメル質を溶かしてしまい、むし歯がつくられるのです。いかがですか、こうしてむし歯の原因をみてみると、むし歯予防のポイントが分かるような気がしませんか？

一つは、やはりブラークです。毎日の歯磨きでプラークをしっかり取り除くことが大切。ところが磨いたつもりでも、磨き残しが意外に多いのです。定期健診で、磨けているかどうかチェックしてもらいましょう。またセルフケアとして、ブラークを分解・除去してくれる酵素入り歯磨き剤を使うのも一つの手です。

二つ目は、歯のエナメル質です。むし歯菌の出す酸に負けない強い歯をつくりたいですよ。これには、フッ素塗布が有効だといわれています。かかりつけの歯科医院で相談すると良いでしょう。

セルフケアとプロケアで、むし歯に負けない強い歯を。

むし歯を予防し、むし歯に負けない強い歯を保つためには、自分で行うセルフケアと、歯科医院で行うプロケアが欠かせません。

歯科医院では、むし歯の有無をはじめ、ブラッシング指導、プラーク除去、フッ素塗布などの予防処置をしてくれます。治療のためではなく、予防のために定期的に健診を受ける習慣を身につけたいものです。

またセルフケアとして、毎食後の歯磨きは必ず実行すること。その際、ただ磨くというのではなく、ブラークを取り除く意識を持って磨くことが大切です。さらに一歩進んで、むし歯に負けない強い歯をつくるための歯磨き剤を利用することも賢い方法だと思います。

最近ではブラークを分解・除去する酵素や、歯質を強化するフッ素入りのデンタル用品が注目されています。自分のお口の状態に合わせて使いましょう。