

HAPPY SMILE

歯っぴいスマイル

AUTUMN 2009

予防の
ためじゃ!



よ坊さん

年に2〜3回は、歯科医院で定期的に健診を受けましょう

日本歯科医師会

www.jda.or.jp

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
80 20



特集

お口とカラダの健康のための インターネット活用術 ～情報で健康を守る時代に向けて～

Chairman's Voice
日本歯科医師会会長 **大久保満男**
お口とカラダの密接な関係

オススメの口腔ケア
**マウスウォッシュ・
デンタルリンス**

VOL. **17**

Chairman's Voice

日本歯科医師会会長

大久保満男



おおくぼ・みつお

日本歯科医師会会長。昭和41年日本大学歯学部卒。静岡県歯科医師会会長、日本歯科医師会代議員、日本歯科医師連盟会長等を経て、平成18年4月日本歯科医師会会長に就任。

食べることの 大切さについて

「生

きることは食べつづけることである」これは、

大阪大学総長で哲学者の驚田清一先生の著書にある言葉です。この「食べつづける」ということの真の意味は、「動物の身体は、その内部において、常に分解し流れ去っているからであり、その流れこそが生命であり、したがってその命の流れを絶たないために食べつづけるのだ」ということを、分子生物学の福岡伸一教授がその著作でわれわれに示してくれました。

しかし同時に、人間は文化という制度をつくることで動

物から外れた存在となり、それによって人間の食べるという行為は単に命の流れを絶たないということだけでなく、われわれの精神のあり方、つまり尊厳のようなものに関することとなりました。例えば、口の漢字の語源は、「口（サイ）」という形であり、それを白川静氏は「神に捧げる祝詞を入れる容器」と述べました。つまり古代の人々は、口を何か神聖なものだと感じたのでしょう。私はいつも「食」や「会話」の大切さを思い起こすたびに、これが歯科医療の価値の根源だと思い定めることにしています。

80歳で20本以上の歯を保つために。8020運動

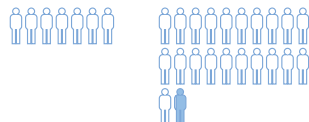
8020（はちまるにいまる）運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。これまでの研究結果から、成人がもっている28〜32本の永久歯のうち、少なくとも20本の歯があれば、ほとんどのものをしっかり噛んで食べられることがわかっています。高齢になっても美味しく食べて、楽しく話せることから、毎日を明るく健康に過ごすことができると考えられているのです。

この運動は平成元年から、厚生省（当時、現厚生労働省）と日本歯科医師会が中心となって進めてきたものです。歯を失う最大の原因となる歯周病の予防啓発、毎日の歯やハグキのチェックや正しいブラッシングの指導、歯間清掃用具の使用の推奨など、様々な活動を進めてきました。現在では「8020」の達成者は2割を超え、80歳での平均残存歯数も4.0本から8.9本まで増やすことができました（厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」より）。

「8020」を達成するためには、大人はもちろん、子どもの頃からの正しい食生活や歯みがきなどの習慣がとても重要です。歯科医師や歯科衛生士とよく相談して、自分の歯を大切にケアしましょう。

「8020」達成者

20年前 7.0% ▶ 現在 21.1%



80歳で20本以上の歯をもつ人の割合が、20年前に比べ、約3倍に増えました。

80歳での残存歯数

20年前 4.0本 ▶ 現在 8.9本



80歳でもっている自分の歯の本数は、20年前に比べ、約2倍に増えました。

厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」および同省資料より

お口とカラダの健康のためのインターネット活用術 ～情報で健康を守る時代に向けて～

健康で楽しく毎日を過ごすためには、まずは健康についての正しい知識を得ることが欠かせません。全身の疾患との関係が明らかになりつつあるお口の健康についてもそれは同じだといえます。現在ではインターネットを通じて、あらゆる情報を手に入れることができるようになりましたが、あふれる情報の中から本当に役に立つ情報を入手し、取捨選択し、活用していくためには何が大切なのでしょう。

監修 ● 海原 純子先生（白鷗大学教育学部教授 医学博士）／ 安藤 雄一先生（国立保健医療科学院 口腔保健部 口腔保健情報室長）



正しい健康「口」情報の入手方法とは？



お口 口が健康であることを「健口」と呼ぶことが増えてきています。「健口」でないと歯やお口が病気になる、歯の喪失につながります。歯がなくなったり、歯やお口の機能が良好でなくなったりすればうまく噛むことができず、QOL（生活の質）の低下につながります。ビタミンやミネラルなどが不足しがちになり、よく噛まずに飲み込むことから肥満になりやすく、メタボリックシンドロームにも関係すると言われています。さらに最近では、歯周病を治療すると血糖が下がりやすくなり、糖尿病もよくなる可能性があるという研究結果も報告されるなど、口腔

ケアと全身疾患の関係はますます注目されています。

もちろん、こういった「健口」情報の収集においてもインターネットが役に立ちますが、単に検索をしただけでは信憑性の低い、販売目的のWEBサイトが上位に表示される可能性があります。そのWEBサイトを「誰が」、「いつ」書いたものなのか、読む側が意識する必要があります。また「病名＋根拠」で検索することも質の高い情報への近道だといえます。「エビデンス」や「ガイドライン」といった言葉をキーワードとして使用するとよいでしょう。



第15回口腔保健シンポジウムが開催されました。

「お口とカラダの健康のためのインターネット活用術～情報で健康を守る時代に向けて～」をテーマに、東京・よみうりホールにて「第15回口腔保健シンポジウム」が開催されました。

海原先生の「こころとカラダをつなぐお口の健康の為のヘルスコミュニケーション～インターネットで“医療情報格差”を克服しよう」では、お口や全身の健康のための情報の大切さについてのお話を、続いて安藤先生の「健口情報とインターネット～歯とお

口、お口とカラダの健康を守るために～」では具体的な健康情報WEBサイトの活用法についてのお話を中心にご講演頂きました。

また、千葉麗子さんのミニトーク「インターネットの楽しさとわたしの健康」では、お口の健康についての楽しいエピソードをご紹介頂きました。

パネルディスカッションや展示も含め、来場者の方々にはお口のケアとインターネット活用への意識をより深めて頂きました。



白鷗大学教育学部教授 医学博士
ハーバード大学 客員研究員

海原 純子さん

うみはら じゅんこ ● 東京慈恵会医科大学卒。白鷗大学 教授。医学博士。ハーバード大学・客員研究員。厚生労働省「健康大使」。心療内科医として全国で講演活動を行う。読売新聞「人生案内」回答者、毎日新聞・日曜版「心のサブリ」連載執筆。近著に「こころの格差社会」（角川書店）「家族のなかの弱者と強者」（集英社）「会社でうつ休むと元気ハツツな人」（文藝春秋）などがある。1999年より、20年間休止していた歌手活動を再開。

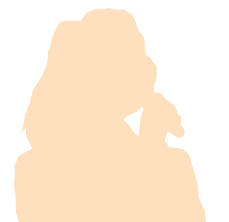


国立保健医療科学院 口腔保健部
口腔保健情報室長

安藤 雄一さん

あんどう ゆういち ● 1958年、新潟県新井市（現・妙高市）に生まれる。1977年、新潟県立高田高校卒業。1983年、新潟大学歯学部卒業。同年、新潟大学歯学部予防歯科学講座入局。1998年、新潟大学歯学部附属病院講師（予防歯科学講座）。2001年、国立感染症研究所・口腔科学部に転任。2002年、国立保健医療科学院・口腔保健部・口腔保健情報室長。現在に至る。

がんの罹患率もインターネットからの情報に影響される?!



健康を維持していくためには、まずは健康や病気についての正確な情報が大切です。正確な情報は病気の予防、治療、医師とのコミュニケーション、治療後のアフターケアに不可欠になります。

アメリカでは、医療知識の格差ががんの死亡率にまで影響しているという研究があります。白人女性と黒人女性とでは、乳がんにかかる割合は黒人女性より高いのですが、死亡率は黒人女性の方が高いです。乳がんの知識が十分ではなく、治療を受ける時期が遅れがちなのが要因の一つになっているのだと考えられます。では必要な医療情報をどうやってうまく入手すればよいのでしょうか。メディアによって提供される医療情報には特徴がありますから、それらをよく理解し、ひとつの情報源に決めてしまわずに、いくつかを組み合わせて上手に利用しましょう。特に、インターネットの情報は膨大で玉石混交ですから、まずは信頼できるWEBサイトを利用して、健康づくりに役立つ知識を増やしていきましょう。

テレビ	・おもしろいが、断片的でセンセーショナル ・エンターテインメント的要素がつよい
新聞	・内容が充実して知識をストックしていくのに適している ・自分が必要な情報がすぐ入手できない
インターネット	・自分が必要な情報が必要なときに手に入る ・パソコンを使えないと入手できない
医師、医療関係者	・非常に正確 ・面と向かっては話しにくいこともある
友人	・すべてが信頼できる情報とは限らない

【医療情報の情報源と特徴】

オススメ健康情報WEBサイト

生活習慣の見直しに役立つ健康情報サイト e-ヘルスネット (情報提供)

e-ヘルスネット 情報提供とは

毎日の生活習慣を見直すためのヒントになる情報を、各分野の専門家がお届けします。

健康情報

栄養や歯の健康、生活習慣などについて、役立つ情報を提供しています。

健康情報ソムリエ

初めてサイトを訪れる人向けに、分野ごとにおすすめの記事をいくつか表示します。

健康用語辞典

気になる用語を入力するだけで、くらしに役立つ豆知識が得られます。

動画コンテンツも提供

デンタルフロスや歯間ブラシなどの使い方を解説した動画コンテンツも用意されています。また、ダウンロードしてPCで利用することもできます。



歯とお口のことなら何でもわかる テーマパーク8020

お口のトラブルと治療

歯周病をはじめ、入れ歯やホワイトニングまで、幅広い情報が揃っています。

病気予防とケア

お口のトラブルを防ぐためのケアについてご紹介します。

お口の仕組み

歯や歯肉などお口の中がどうなっているのか勉強しましょう。

お口の機能

「噛む」、「食べる」、「味わう」をはじめとしたお口の働きについて勉強しましょう。

全身との関わり

メタボリックや糖尿病など、全身との関わりについて紹介します。

雑学いろいろ

歯についてのためになる雑学について紹介します。



お口とカラダの健康を考えるサイト Mouth & Body PLAZA

オーラルヘルスチェック

お口の健康状態がチェックできます。

オーラルヘルスナビゲーター

あなたの日常に潜む、お口とカラダにまつわるリスクを発見しましょう。

M&Bスクール

オーラルヘルスケアについて、最新の知識を基礎からわかりやすく学べます。

噛む×2ダイニング

旬な食材でカラダに良い料理のお手軽レシピをご紹介します。

チャレンジパーク

クイズやゲームで楽しく遊んでポイントGETできます。

PLAZA会員登録

無料で登録して、プレゼントキャンペーンやポイントプログラムに参加しましょう。

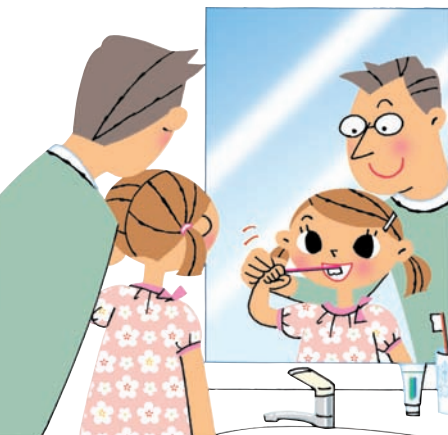


<http://www.mouth-body.com/>

健康

健康に関する情報発信に限らず、メディアにおけるインターネットの存在が大きくなっています。私たちはこういった情報について、今後ますますうまく活用する方法を身につけないといけません。インターネットは情報を入手するだけでなく、患者が交流する場にもなっており、同じような症状や悩みを持つ人たちが、情報交換をしたり、励ましあったりすることもできます。今後、そういった交流の場がもっと出てくると思われま

インターネットは必要なものはすぐに出てくるところが利点ですが、情報が多すぎたり、専門的で難しい内容も含んでいたりして、結局どこを読んでもいいかわからなくなることもあります。今後、年代別など、利用者をより意識した読みやすいWEBサイトが出てくるのが期待されます。



勾いを感じたら、読むのをやめておいた方が安全です。WEBサイトは見る側の不安心理に乗じるような作りになっている場合もありますので、刺激は弱くても安心できそうな作りのものを信頼したほうがよいでしょう。次頁に紹介するような、情報の確度が高いWEBサイトの活用をオススメします。

お口とカラダの健康情報をうまく活用していくために



インターネットの楽しさとわたしの健康

16歳でデビューし、「電脳アイドル」と呼ばれていましたが、「好きなことを仕事にしたい」と引退。IT系企業の社長業の傍ら、インテグラル・ヨーガのインストラクターをしています。最愛の息子も9歳になりました。出産後、デジタルとは逆のものに惹かれてヨーガを始めました。おかげでアイドル時代よりもカラダも健康で、スタイルもよくなりました。いつもポジティブに考えるようにしているのもよいのでしょうね。また、子供に「やり過ぎ」とあきられるほどの歯みがき好きに加えて、毎月1回は歯医者さんで歯のお掃除をしてもらってるんですよ。噛まずに食べると肥満になりやすいということにはびっくりしました。これから気をつけていきたいと思ひます。インターネットはとっても楽で便利なものです。中高年の方も難しく考えずに、使ってみたらよいと思ひます。まずは自分の必要とするもの・・・お中元やお花の贈答なんてどうでしょう。さらに、インターネットにはコミュニケーションを生み出す力があると思ひます。自分も鬱の時に、同じ悩みを持つ仲間とインターネットでつながったことが励みになりました。今後は単なるデジタルだけでなく、ヨーガ、セラピーなどもミックスした仕組みを作りたいですね。



実業家／インテグラル・ヨーガ・インストラクター
千葉 麗子さん

ちば れいこ
1991年にアイドルデビュー。TV、CM、ラジオなどに多数出演し、「チバレイ」の愛称で人気となる。特に、PC系の知識が豊富で、パソコン雑誌や黎明期のネットワーク関連誌にも頻繁に登場したことから、「電脳アイドル」と呼ばれた。1995年に芸能界を引退後、IT関連ベンチャー「チェリーベイ」を起業するかわり、1999年にはヨーガ・インストラクターの勉強を開始し、2002年にインストラクター資格を取得するなど幅広く活躍。全米アライアンス所持、現在「インテグラル・ヨーガ」統括。2度にわたって鬱病を克服した。1児の母でもある。



大豆のエジプト風コロッケ
小松菜&ゴマソース添え

フードコンサルタントYUKAKOの

お口とカラダに いい料理



エジプト～イランの広い地域で食されている「ファラフェル」。現地ではヒヨコ豆やソラ豆で作リ、野菜とともにピタパンに入れ、タヒーニをかけて食べます。今回はコロッケの具材に、カルシウムや、血流を良くしハグキにもいいとされるビタミンE、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐイソフラボンも豊富な大豆を使用。具を冷ます手間も衣をつけるプロセスもなく、手軽に調理できます。油で揚げた表面はカリッとして歯ごたえもあり、豆と香辛料の香りが広がります。山椒の葉やしそ、三つ葉、パセリを入れてもいいでしょう。ソースには練りゴマの他に、より多くのカルシウムが摂れ、色合いも美しくなる小松菜を加えました。



サカイ優佳子 (さかい ゆかこ)

1962年、千葉県生まれ。東大法学部卒。フードコンサルタント、五感を重視した食育プログラム「食の探偵団 (<http://shokunotanteidan.com/>)」主宰。娘のアドビーをきっかけに食に関する活動を開始。世界各地での食体験をベースに、雑誌・ウェブ・テレビなどにレシピを提供するほか、食育の新しい視点を提案する。講演等でも活躍中。近著に「米粉食堂へようこそ (コモンズ刊)」がある

歯とお口の情報やレシピも満載!

テーマパーク8020

検索

ハグキにいいレシピ!?

普段の食生活に、お口の健康にもいいレシピを取り入れてみてはいかがでしょうか。歯周病は進行するとハグキや歯を支えている骨(歯槽骨)まで溶かしてしまう恐ろしい病気です。ハグキなどによいとされる食材を意識して取り入れる事で口とカラダにいい料理に挑戦してみてください!

歯周病の影響で低体重児を
早産する確率が高まる

歯周病×低体重児早産

妊婦が重篤な歯周病にかかっていると、早産や低体重児出産になり易い可能性があることが判明しています。しかし、妊娠中は歯ブラシを口に入れるだけで気持ちが悪くなり、きちんと歯をみがくことが難しかったり、ホルモン分泌の変化により歯肉が炎症を起こしやすくなったりしています。そのような場合は液体ハミガキや洗口液を活用して、効果的に口腔ケアを行うとよいでしょう。

生理的機能が低下すると
肺炎を併発しやすい

歯周病×肺炎・気管支炎

歯周病原菌を食べ物などと一緒に誤嚥することで肺炎を起こす可能性が指摘されています。これを「誤嚥性肺炎」と呼びます。お口や胃の中の物質(食べ物、食塊など)、口腔内の細菌などが誤って気管へ入り、さらには肺へ入り込んでしまい、炎症を引き起こします。これらは嚥下機能の低下によって引き起こされるものなので、高齢者や病人などは特に注意が必要です。

歯周病は糖尿病の
第6の合併症

歯周病×糖尿病

糖尿病にかかっている人はそうでない人と比べて、重度の歯周病になるリスクが3倍も高いといわれています。また、歯周病菌やその毒素などが血管から体に入ると、インスリンが働きにくい体の状態を高めて、糖尿病を悪化させる可能性があります。糖尿病患者が歯周病を治療すると血糖値が下がったという報告もあるほど。積極的な歯周病予防を心がけましょう。

お口と カラダの 密接な関係

口腔ケアと全身の疾患には
密接な関係があります。

最新の研究により、歯周病が全身の疾患と関係のあることが明らかになってきました。細菌や炎症反応物質が全身の臓器や組織などに悪影響を及ぼすといわれています。お口の健康を守ることがカラダの健康にもつながっているのです。

お口はカラダの入り口です。食べることは生命の源、おいしく食べることは生きる意欲の源、しっかりと噛んで食べることは健康の源です。

歯と口は小さな器官ですが、すごく大きな役割を果たします。食べる・飲む(食と生命)だけでなく、話す・歌う(コミュニケーション)、笑う・泣く(感情表現)など、大切な日常動作と生活の質(QOL)は、歯と口の健康が支えています。歯科保健・医療の目的は、歯と口の健康から始まる全身の健康づくりを通じて、生涯いきいき健康寿命を伸ばすことです。

これからも、あなたとご家族の生きる力を支えます。かかりつけ歯科医院で定期的に健診を受けましょう。

心臓の病気

- ・心内膜炎
- ・心外膜炎
- ・心筋炎
- ・動脈硬化
- ・高血圧

胃腸・ 栄養障害



日本歯科医師会
広報担当常務理事

小谷田 宏

お口と健康について学ぼう! MBプラザ

検索

口腔ケア



●第1回●

マウスウォッシュ・ デンタルリンス

「デンタルリンス」や「マウスウォッシュ」は液体ハミガキまたは洗口液とも呼ばれ、液体なのでお口のすみずみまでいきわたるのが特長です。

薬用成分として殺菌剤を配合したもので、一時的にお口の中が爽快になるだけでなく、口臭の主な原因となる歯周病菌を殺菌して、根本から口臭を予防することができます。また、細菌の塊であるプラークが歯面に付着するのを防ぐので、歯周病予防にも役に立ちます。

実際、1日3回の歯みがきの後に殺菌剤配合デンタルリンス10ミリリットルで20秒間洗口することを1週間続けると、歯みがきだけの場合と比べて、16%もプラークの付着量が少なくなったとの報告があります。

特に、就寝中のお口の中は唾液の分泌が低下して歯周病菌が繁殖しやすい環境になります。就寝前に歯みがきをしたうえで洗口液による洗口を行うと、水での洗口に比べて、翌朝の細菌の量が半分に抑えられるとの研究結果もあり

ますので、歯周病菌の殺菌、口臭の予防にはおやすみ前の使用が効果的です。

また、朝起きた時にお口のネバつきや口臭が気になる時にも使用するとよいでしょう。

選ぶ際はまず殺菌剤が配合されたものにするのが基本ですが、刺激の少ないノンアルコールタイプ、おやすみ前におすすめのもの、様々なフレーバーが楽しめるものなど、状況に応じて使い分けるとよいでしょう。



飯島歯科医院
飯島 裕之