

HAPPY SMILE

歯っぴいスマイル

AUTUMN 2010



よ坊さん

日本歯科医師会 PR キャラクター

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



特集

最新の研究で明らかになる糖尿病との関係
知られざる歯周病の脅威



私のオーラルケア

香坂みゆき さん

Chairman's Voice 日本歯科医師会会長 大久保満男

オススメの口腔ケア

歯間清掃具

お口とカラダの密接な関係

VOL. 18



Chairman's Voice

日本歯科医師会会長
大久保 満男



健康寿命は

健康な歯とお口から



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长、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。

さる7月に、わが国の平均寿命が発表され、女性は86・4歳、男性が79・5歳で、男女平均が83歳でした。寿命が延びるのはもちろんめでたいことですが、問題は健康で人生を送る年齢、つまり健康寿命との差が開いていることだと思います。

健康寿命を76歳とすれば女性は最後の10年間を何らかの介助が必要として暮らさねばならないことになります。これは、本人にも家族にもそして社会にも負担のかかることであり、できれば自立した人生を送れたらと

「食べられる」とことと「身体を動かせる」ことですから、この二つを可能とする国民運動を早急に起こす必要があると考えています。歯科から「健康寿命の延伸」という新たな運動を起こすべきと考えていますが、これは単なる健康寿命を延ばすことだけでなく、人生80年の意味を新たに構築する運動になるべきでしょう。

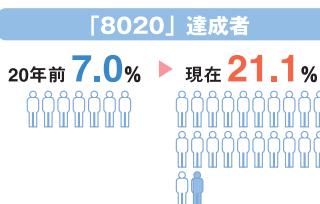
誰もが願うことだと思います。その意味で、機能する歯が多いほど健康を保てることが様々な調査で判明しています。

健康寿命とは、言い換えれば「食べられる」とことと「身体を動かせる」ことですから、この二つを可能とする国民運動を早急に起こす必要があると考えています。歯科から「健康寿命の延伸」という新たな運動を起こすべきと考えていますが、これは単なる健康寿命を延ばすことだけでなく、人生80年の意味を新たに構築する運動になるべきです。

「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、成人がもつっている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と噛んで食べられることがわかっています。高齢になつ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言えられています。

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。

80歳で20本以上の歯を保つために。8020運動



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

自分の歯で食べられることが、
健康の秘訣だと思っています。



——若い頃から人に見られる立場として過ごされることも多い中で、歯についてはどのように意識されていますか？

香坂「どちらかといえばコンプレックスがあつたかも知れませんね。前歯2本が大きいので、歯並びの美しさには憧れています。それに、顎が小さいためか、下の歯で1本生えてこれでいい歯があつたのですが、今なら比較的簡単に治療できると分かったのでお願いしました。矯正器具を1年くらい付けていましたが、ほどんど周りからは判らない具合に付けられたのも決心した理由のひとつでしたね。そして本当に生えてきた時にはびっくりしましたが、やはり嬉しかったです。食べたモノが詰まりやすかったことも解消されて、ほんとうに楽になりました。また同時に、少しでも若く元気なうちに、歯をメンテナンスしておきたいという思いが強くなり、20年前に入れた差し歯を新しい、今の技術で作られたものに取り替えてもらいました」

——お子様にはどのように指導されていますか？

香坂「きちんと歯を磨くように言うのですが、磨き忘れたり磨いたあとに何か食べて寝てしまったりもしていますね。けれど幼い頃から半年に一度は歯医者さんへ

香坂みゆき

健康的な美しさと親しみやすいキャラクターで女優・タレントとして活躍する香坂みゆきさん。主婦であり、母親でもある香坂さんに自身やご家族のデンタルケアについて伺いました。



——ご主人についてはいかがですか？

香坂「主人は昔サッカーをしていましたが、そのご縁で知り合った、スポーツ選手をよく診られている歯科医の方のところへ行っていますね。煙草を吸うこともありますね。煙草を吸うこともあり、クリーニングを兼ねて診ていただいているようです」

——ハブラシ以外に口腔ケアのアイテムとして何か使われていますか？

香坂「矯正器具を装着していると器具の隅に食べたものなどが詰まりやすいので歯間ブラシは欠かせませんでしたね。また最近では歯医者さんに行くとフロスもブラッシング指導の一環として使われますから、家でも使用しています。家の洗面台にはデンタルリンスなども含めてひと通り並んでいて、家族でそれぞれ使っていますよ」

——その他に、何か気を付けていることなどはありますか？

香坂「とにかく、きちんと歯を磨くこと、3ヶ月から半年に1度は歯医者さんに行ってチェックやクリーニングをしてもらうこと、



Profile

香坂みゆき(こうさかみゆき):1963年、神奈川県生まれ。1977年、「愛の芽ばえ」でアイドル歌手としてデビュー。代表作は、「ニュアンスしましょ」(1984年)。女優・タレントとして、ドラマやバラエティなどでも活躍。現在もLaLaTV「LaLa女性外来」ナビゲーターなどをつとめる。1994年にはタレントの清水圭さんと結婚し、1997年に長男、2002年に次男を出産。趣味は、フラダンス・スノーボード・サーフィンなど。また、ママ友達と一緒にHawaiiとHulaをテーマにしたアパレル・カジュアルブランド「mama hula」を立ち上げ、デザイン・プロデュースなどを手掛けている。

などできる範囲のことをきちんと続けて、なるべく自分の歯を1本でも多く健康な状態で残したいという思いは強いですね。自分の歯でしつかりものを食べられることができ、健康でいられる何よりも思っていますから」

——ありがとうございました。

Photo:大久保歩

第16回口腔保健シンポジウムが開催されました。

1994年に東京で行われた世界口腔保健学術大会を記念し、口腔保健に関する様々な話題を取り上げて理解を深める、第16回口腔保健シンポジウムが「知られざる歯周病の脅威！～最新の研究で明らかになる糖尿病との関係～」をテーマに、2010年7月10日・大阪市中央区の松下IMPホールにて開催されました。柏木厚典先生からは「歯周病の脅威～糖尿病と歯周病の不思議な関係～」と題して、糖尿病と歯周病の関係

についてお話をいただきました。続いて、村上伸也先生の「歯周病と全身との深い関係～歯周病の脅威と、その対策の重要性～」では、歯周病のメカニズムや、日々の口腔ケアの大切さについてご説明頂きました。また、土井善晴さんのミニトーク「楽しく食べて、健康な毎日を～生きること食べること～」では、料理研究家としての経験から、健康で過ごすための食べることの大切さと心がけをお話頂きました。



柏木 厚典氏

●かしわぎ あつのり ●
大阪大学医学部卒。1979年大阪大学医学部第一内科助手。1981年より米国NIHフェニックス研究員。
1988年滋賀医科大学医学部第3内科講師。1995年滋賀医科大学医学部第3内科助教授。2001年滋賀医科大学内科学講座教授。日本内科学会理事、日本糖尿病学会評議員など多くの役職も兼任



村上 伸也氏

●むらかみ しんや ●
大阪大学医学部卒。1988年3月大阪大学大学院歯学研究科修了(医学博士)。1988年10月米国国立衛生研究所(NIH)研究員(visiting fellow)。2002年2月大阪大学教授。2008年4月大阪大学大学院歯学研究科。2008年4月大阪大学大学院歯学部附属病院副病院長現任に至る。日本歯周病学会庶務担当理事。日本歯科保存学会理事など多くの役職も兼任



監修

●柏木 厚典先生（滋賀医科大学医学部附属病院病院長）／村上 伸也 先生（大阪大学歯学部附属病院副病院長）

最新の研究で明らかになる糖尿病との関係
最新の研究によって、お口の病気である歯周病が、糖尿病などの様々な全身疾患と関係があることが判明しつつあります。いつまでも健康に毎日を楽しく過ごすためには、しっかりととした正しいお口のケアによって、歯周病を予防することが大切です。そのためにも、歯周病についての正しい知識と予防法を身につければ、必ず健康に過ごすことができます。

知られざる歯周病の脅威

糖尿病患者への歯周病治療で血糖コントロールも改善？

日 本での糖尿病患者数は、2007年の国民栄養調査では890万人。糖尿病の可能性が否定できない人も加えると、実に2210万人と想定されています。

さらに歯周病は、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になることがあります。歯周病がひどくなっています。原因は、主に生活習慣の欧米化だといわれています。糖尿病が怖いのは、網膜症・腎症・心疾患などの様々な病気です。糖尿病もそのひとつとして挙げられています。

歯周病は歯垢(プラーク)が、歯とハグキのすき間にくつき、ハグキなどに炎症を引き起こす病気です。ハグキがどんどんやせてきて、最後はハグキの下の骨(歯槽骨)まで溶かされ、歯が抜け落ちてしまいます。治療せずに放っておくと、糖尿病患者はインスリンの効果が悪くなってしまう可能性があります。逆に、血糖値の管理をし、歯周病の治療もした患者の場合、歯の状態はだんだんよくなり、血糖コントロールが改善する事例も報告されています。歯周病治療によって、インス

リンが働きやすい状態になるのです。さらに歯周病は、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になることがあります。歯周病がひどくなっていると、細菌などがハグキの血管内に入つて体中を駆け巡り、心臓や脳の血管に達し、心筋梗塞や脳梗塞のような血管の病気を引き起こすことがあるのです。歯周病を防ぐことは、糖尿病の悪化を抑え、心筋梗塞などの予防、ひいては全身の健康にもつながります。

30～50歳代の8割以上が歯周病

全 国規模で日本人のハグキの状態を調べた「歯科疾患実態調査」(2005年)によると、30～50歳代の8割以上が歯周病といわれています。程度の軽い人も含みますが、これほど多くの人がかかっている病気なのです。

歯を抜く原因を見ますと、20歳代においてはむし歯が61%と多いのですが、50歳代になると歯周病が原因のケースが55%と増加します。そのため、特に中高年に歯周病の予防が大切なのです。

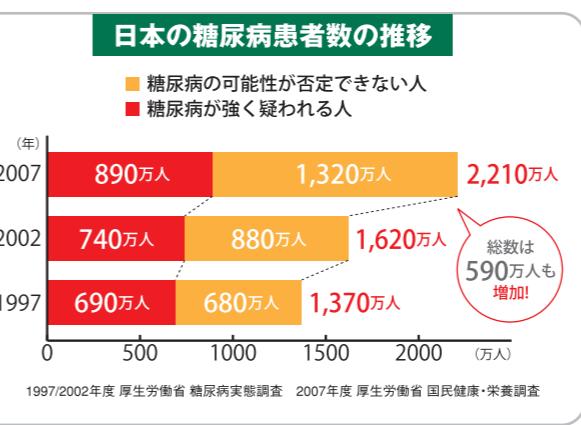
歯周病はほとんど自覚症状がないません。一度失われたあごの骨やハグキはもとに戻らないため、早く気づいて治療するこ

とが大事です。また、歯周病になつて治療が終わつた人と、一度もなつていない人では、病気を経験した人の方が再発しやすいといわれています。そのため、かかりつけの歯科医を決めて定期的に訪ね、歯の健康の維持管理を行うことがお勧めです。

歯周病を引き起こす細菌は、

口内に毎日たまるため、日々のケアが大切です。歯と歯のすき間が広ければ、歯間ブラシを使ったりするなど、歯科医に相談するものが良いでしょう。口内の組織の一部を使ってハグキや骨を元通りにする「再生医療」も、研究が重ねられており、将来的には可能になるかもしれません

が、まずは予防に取り組むことが何よりも大切なのです。



フードコンサルタントYUKAKOの お口とカラダにいい料理



COOKING MENU

ホタテときのこの「パセリたっぷり」 ブルゴーニュ風オーブン焼き

歯周病とも関連が深い、糖尿病の合併症である狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳出血などに負けない健康な体を作るためには、毎日の食事にも気をつけたいところです。たとえば、食物繊維。腸の中で中性脂肪やコレステロールを吸着し排出してくれる作用があります。

今回はフランス・ブルゴーニュ地方のエスカルゴ料理にヒントを得て、ホタテに食物繊維をたっぷり含んだパセリときのこをあわせてキャセロールにしてみました。バゲットを添えたりパスタを和えたりはもちろん、ご飯、とくに玄米や発芽玄米との相性も抜群。これでさらに食物繊維含有量アップ!です。

*詳しい材料・作り方は下記サイト
「テーマパーク8020／噛む!カム!レシピ」をご覧頂けます。

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://shokunantateidan.com/>)」主宰。娘のアトピ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。



お口とカラダにいいメニューは以下のサイトでもご紹介しています。

噛む!カム!レシピ／テーマパーク8020

The screenshot shows a list of seasonal recipes categorized by season: 春 (Spring), 夏 (Summer), 秋 (Autumn), 冬 (Winter), and 通年 (Year-round). Each category has a thumbnail image of the dish and a link to the full recipe.

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

噛む×2ダイニング／Mouth & Body PLAZA

The screenshot shows a grid of various dishes and a sidebar with links to other sections like Mouth & Body PLAZA TOP, Mouth & Body PLAZA LIFE, and Mouth & Body PLAZA LIFE.

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



歯ブラシは、ハミガキや歯間アを毎日しっかりと行うことで、予防できます。そのため大切なのは、セルフケア、つまり自己管理です。まずは毎日のブラッシングを正しく丁寧に行うようにしてください。

歯ブラシは、余計な力が入らないよう、鉛筆と同じように持ち、歯とハグキの境目に歯ブラシが当たっていることを意識しながら、1日3回、食後や就寝前を基本に磨くと良いでしょう。そのうち1回は、長めにていねいに磨くようにし、後の2回

は少し短めでも構いません。また、殺菌成分を含んだデンタルリンスを使用したり、歯間ブラシやデンタルフロスなどを併用することで、より効率的に歯垢を落とすことができます。さらに、歯科医によるプロフェッショナルケアも受けるようにしましょう。年に2～3回は歯科医に行って、健診を受けてください。ブラークや歯石を除去する「スケーリング」を受けるのも効果的です。明るく、楽しい毎日を過ごすためにも、歯周病を予防して健康的な生活を送りましょう。



料理研究家・フードプロデューサー
土井 善晴 氏

●どいよしはる●
早稲田大学文化構想学部非常勤講師、早稲田大学食の文化研究会客員研究員。日本の家庭料理の第一人者として知られる故・土井勝氏の次男。スイス・フランスでフランス料理を、大阪の「味吉兆」で日本料理を修行。92年「土井善晴おいしいもの研究所」を設立。テレビ朝日系「おかずのクッキング」レギュラー講師を19年間継続しているほか、各メディアでの料理指導、レストラン等のプロデュース。著書に、「祝いの料理」(テレビ朝日出版)、「日本の家庭料理独習書」(高橋書店)、「日本のお米・日本のご飯」(講談社)、「土井家の一生もん」(講談社)、「土井善晴 おかげのクッキング」(TV朝日出版:隔月号、1989~)、「土井善晴 週刊 我が家で和食」(ディアゴスティーニ、100号・完結)など。

歯科医へ早めの相談を

歯周病と関連のある疾患

・糖尿病

歯周病は糖尿病の第6の合併症

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。

・心臓血管疾患

歯周病の人は心筋梗塞のリスクが大

歯周炎のある人は、ない人と比べて2.1~3.4倍も心筋梗塞などの心臓血管疾患を発症するリスクが高いことが報告されています。また、歯周炎が重篤であればあるほど、その発症リスクが高くなるとも。これは、歯周組織の炎症で產生されたサイトカインが血流を介して心臓血管にも波及するためと考えられており、現在このメカニズムを解明すべく、多くの施設で研究が進められています。

・低体重児出産・呼吸器系疾患 ・消化器系疾患・骨粗鬆症など

お口と健康について学ぼう!

MBプラザ

検索

What's歯周病

かかりやすく、治りにくい。

歯周病は世界で一番罹患者の多い感染症。

歯周病は歯肉炎、歯周炎を総称する歯肉(ハグキ)のまわりの病気で細菌感染症です。感染症といえば、風邪や肺炎などと同じですが、風邪より難しいのは複数の菌が起因しており、特定のワクチンを使用して治すことは現実的に不可能だということ。歯周病の一番の原因は歯と歯肉の境目にたまるプラーク(歯垢)中の細菌で、このプラークの中には300~400種もの菌があり、そのうち歯周病の病原性をもっているのは30~40種。この菌が歯周病になると、1,000倍にも増えると言われています。歯周病が進行すると歯肉や歯根膜、歯槽骨などの歯周組織が侵され、ついには歯が抜けてしまいます。

歯肉炎も歯周炎も歯周病

歯周病

歯肉炎、歯周炎の総称

歯肉炎

歯周病のうち
軽度のもの
(歯肉だけの炎症)

歯周炎

歯肉炎が進行し、
歯根膜、歯槽骨の
破壊が起こっているもの

ハグキのハレが歯周病のサイン

健全な状態

ピンクのハグキ。
歯と歯の間も
引き締まっている。



初期のハレ

赤みを帯びたハグキ。
歯と歯の間のハグキが
ハレている。



中度～重度のハレ

紫色がかったハグキ。
歯の縁から全体に
ハレたハグキ。



歯周病のウソ・ホント

タバコを吸うと、歯周病になりやすい。

まだ若いから、歯周病とは関係ない。

口臭が気になるけど、これって歯周病?



喫煙をすると、タバコの煙に含まれる有害物質が口の中の粘膜や歯肉から吸収され、歯周病リスクを高めます。最近の研究で、喫煙者は非喫煙者に比べて2倍から8倍も歯周病にかかる割合が高いことが分かっています。

高齢になるにつれ、「感染」に対する防御率は低下します。こうした意味では、細菌感染症である歯周病は、加齢に伴いかかりやすいと言えるでしょう。しかし、年齢に関わらず口の中が不潔になると、プラークは増えるものの、若いからといって安心せずに口腔ケアを怠りに。

真性口臭症(他人が強く感じることができる口臭)のほとんどは、歯周病あるいは口腔が不潔になったために沈着したプラークに起因します。実際、真性口臭症のうちの半数以上の患者が歯周病など口腔内に原因があるという調査結果も出ています。

お口とカラダの密接な関係

Mouth&Body

歯周病は成人の8割以上がかかるており、国民病とも呼ばれていますが、口の中の問題だけではなく、さまざまな全身の病気とも関連していることがわかっています。

歯周病は細菌感染による炎症ですが、増殖した細菌は炎症を引き起こす物質を生み出します。そして、これらの物質や一部の細菌は、血管の中に入り込んで全身の各器官に拡がり、さまざまな影響を及ぼすと考えられています。また、メタボリックシンドロームと同様に、食事、運動、休養、喫煙、飲食などの生活習慣が、歯周病の発症・進行に関与しています。



日本歯科医師会 広報担当理事
浦田 健二

歯周病の治療と予防が、健やかな生活を支えます。

歯間清掃具

第2回



日本歯科医師会会員
青柳 裕易



全身の健康にも悪影響

できます。

「歯間ブラシ」は細い芯

を及ぼすことのある歯周病の予防には、歯ブラシだけでは困難です。特に歯と歯の間にある「プラーケ(むし歯や歯周病)」を除去するためには、歯周病の大きな要因です。

歯間清掃具の併用が注目されています。

2000年に厚生労働省の「健康日本21」は、歯間清掃具について、40~50歳代の半分が利用することを目指しています。歯間部の掃除には、昔から「爪楊枝」が知られていましたが、これを習慣的に用いると、歯の側面を摩耗させて歯間部が広くなったり、歯間部の歯肉を腫らして歯槽骨を溶かしたりしますので、常用は控えましょう。歯間清掃具の代表的なものは、「歯間ブラシ」、「デンタルフロス」などですが、それを使い分けると、安全に効果をあげることができます。

どちらも使い方に付けては、歯科医師や歯科衛生士が教えてくれます。クロルヘキシジンなどの薬剤を含んだうがい薬と併用すると、「プラーケ」の発生を更に長く抑えるこ

とで、細い糸を束ねたもので、前歯など更に狭い歯間部に適しています。歯間部にむし歯があると、細い糸が幾本か切れる場合がありますので、早期発見にも役立ちます。



歯間部の歯周プラーケ除去率

(歯間部の歯垢を「100」とした場合) 高世ら、日歯保存誌、2005

