

HAPPY SMILE

歯っぴいスマイル

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
80 20



特集

健康寿命の鍵は、 口の健康!

歯周病と全身の
密接な関係

AUTUMN 2012



日本歯科医師会 PRキャラクター

年に2~3回は、歯医者さんで定期的にチェックを!

日本歯科医師会

www.jda.or.jp

VOL. 20

Chairman's Voice

日本歯科医師会会长 大久保満男

私のオーラルケア

益子 直美さん

お口とカラダの
密接な関係

オススメの口腔ケア

デンタルリンス (液体ハミガキ)

日本歯科医師会会長 大久保 満男

健康長寿社会と8020運動

このたび、厚労省は、わが国の健康寿命の年齢を初めて公式に発表しました。これによれば、従来およそ75歳くらいと言われてきた健康寿命が72歳となりました。

健康寿命とは、言うまでもなく、人間が健康で、つまり他者の世話をならず自立して生活できる寿命のことを指します。一方、平均寿命とは、その国の国民が平均で何歳まで生きられるかの寿命を言います。わが国は、世界の中でもトップクラスの平均寿命を誇っていますが、実は高齢社会の中で大切なことは健康寿命であると言われています。

長寿であることは、もちろんおめでたいことです。されば健康で長生きしたい。これがいまのわれわれの願いです。その理由は、わが国の男女の平均寿命が83歳ほどですから、健康寿命が72歳であれば、およそ最後

の10年間を、われわれは要介護の状態で暮らすことになるからです。

では、どうしたら、健康寿命を可能な限り平均寿命に近づけることができるのか。これがわが国の極めて大きな課題であることは言うまでもありません。

日本歯科医師会は、これに対して以前から、われわれの考え方を提案してきました。それは平成元年から続けた「8020運動」の成果から見えてきた健康長寿社会の展望です。ここ20年ほどの仲間たちの研究により、多くの歯を保った高齢者が、健康で長生きし、さらに積極的に社会に参加している姿が明確になりました。

日本歯科医師会は、38%を超えた8020達成率が50%まで伸びたとき、これを8020健康長寿社会と呼べる努力を続けます。



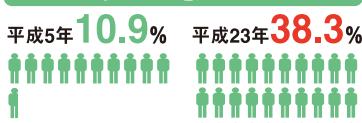
おおくぼ みつお

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。

▶ 80歳で20本以上の自分の歯を保つために。

8020運動

「8020」達成者



80歳で20本以上の歯を持つ人の割合が平成23年は平成5年に比べて4倍弱に増えました。

80歳での残存歯数



80歳で持っている自分の歯の本数は平成23年は平成5年に比べて2倍強に増えました。

厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」および同省資料より

「80歳になつても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できます。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)と日本歯科医師会を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、毎日の歯や歯ぐきのチエックや正しい歯みがきの指導、歯間清掃用具の使用の推奨など、さまざまな活動を進めてきました。現在では「8020」の達成者は4割に迫り、80歳での平均残存歯数も5・9本から13・9本まで増やすことができました(「厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」」)。

「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。かかりつけの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。



信頼できる歯医者さんでの定期的なケアと、
毎日のセルフケアとの連携プレーがとても大切!!

——日本女子バレーの歴史のなかで、大林素子さんとともに一世を風靡された益子さん、輝かしい活躍の裏側で、お口の健康管理にはかなりのご苦労をされたのではないか? どうか?

益子「カナダ遠征のときに差し歯がとれてしまい、向こうの歯医者さんに連れて行つてもらつたことがあります。接着剤でくつ付けるということでかなり不安でしたが、それが全て日本製。日本のものがいちばんとお聞きし、とても安心した覚えがあります。

それとバイク時が一番歯を食いしばっているのでチカラがかかっていませんでした。頸関節症にもなったことがあります。結局、現役のときにダメになってしまって、いまはインプラントを入れています。

とにかく現役のときは練習ばかりで、歯医者さんに行く時間も無かつたので、ふだんのケアがとても大事と実感していました。」

——いまはどのようなケアをされているのか、具体的に教えてください。

益子「現役のときからお世話になつていてる歯医者さんがありまして、

——日本女子バレーの歴史のなかで、大林素子さんとともに一世を風靡された益子さん、輝かしい活躍の裏側で、お口の健康管理にはかなりのご苦労をされたのではないか? どうか?

益子「カナダ遠征のときに差し歯がとれてしまい、向こうの歯医者さんに連れて行つてもらつたことがあります。接着剤でくつ付けるということでかなり不安でしたが、それが全て日本製。日本のものがいちばんとお聞きし、とても安心した覚えがあります。

それとバイク時が一番歯を食いしばっているのでチカラがかかっていませんでした。頸関節症にもなったことがあります。結局、現役のときにダメになってしまって、いまはインプラントを入れています。

とにかく現役のときは練習ばかりで、歯医者さんに行く時間も無かつたので、ふだんのケアがとても大事と実感していました。」

——いまはどのようなケアをされているのか、具体的に教えてください。

益子「現役のときからお世話になつていてる歯医者さんがありまして、

——インプラントもそちらで施術していただいたのですが、いまでも3ヶ月に一度くらい定期的に伺つて、クリーニングと併せてケアしていただきています。

その歯医者さんがとても親切で、歯の磨き方や差し歯のあたりのお手入れ法などを教えてくれます。わたしの口をご覧になつて、もつとこうして磨いたほうがいいと言われて、そのとおりに磨いてみると、ちゃんと結果ができるのですね。使っているのはハブラシとハミガキ、デンタルリンス、歯間ブラシやフロスなど、普通のものですが、もう先生スゴイ! と感心してしまいます。」

——ご結婚されてからは、奥様としてご主人のお口のケアも気になるところですか?

益子「主人を私が通つている歯医者さんに連れて行つたことがありました。主人もその先生のことを気に入つたみたいで、先生のアドバイスを聞いて歯みがきに加えて歯間ブラシも使い始めたようです。私が言うよりもそのほうがいいみたい(笑)。そういう意味でもかかりつけの歯医者さんは、とても助かっています。」

PROFILE



ますこ なおみ
1966年5月20日生まれ。
東京都出身。血液型A型。
1984年高校3年生で全日本代表メンバー入り。大林素子らとともに80年代後半から90年代前半の女子バレーボール界を席巻。1992年現役引退後はスポーツキャスター、タレントとして活躍中



益子 直美

Masuko Naomi

元バレー日本代表の益子さんに、現役時代からいま、そしてこれからのお口のケアについてうかがいました。



第18回口腔保健シンポジウムが開催されました。

1994年に東京でおこなわれた世界口腔保健学術大会を記念し、口腔保健に関するさまざまな話題を取り上げて、理解を深める、第18回口腔保健シンポジウム(主催:社団法人日本歯科医師会、協賛:サンスター株式会社)が「健康寿命の鍵は、口の健康!~歯周病と全身の密接な関係~」をテーマに、2012年7月7日・津田ホール(東京)にて開催されました。松下健二先生からは「口腔と全身の密接な関係」と題して、健

康長寿と口腔ケアについてお話をいただきました。続いて高柴正悟先生からは同じテーマに関し、健康長寿と歯周病についてご説明いただきました。また大林素子さんのミニトーク「マイドリーム~あきらめないで頑張れる、大林流・健康管理~」では、元バレー選手全日本代表の経験を活かした健康管理術やお口の健康について、楽しくお話をいただきました。



独立行政法人
国立長寿医療研究センター
口腔疾患研究部 部長

松下 健二 氏

PROFILE

1989年鹿児島大学歯学部卒業。1993年鹿児島大学歯科保存学講師助手。2002年米国JOHNS HOPKINS大学医学部循環器内科研究員、2005年国立長寿医療センター研究所口腔疾患研究部部長。北海道医療大学、北海道大学大学院、東北大大学院、愛知学院大学、鹿児島大学大学院、九州大学大学院の客員教授を併任。日本歯周病学会評議員、日本抗加齢医学会評議員、日本アンドキシン・自然免疫研究会代議員、抗加齢歯科医学研究会会員。口腔医学フロンティア世話人。



岡山大学大学院
医歯薬学総合研究科 教授

高柴 正悟 氏

PROFILE

1986年岡山大学歯学部卒業。1990年岡山大学大学院歯学研究科修士(歯学博士)、1990年~1992年岡山大学助手(歯学部附属病院)、1992年~1994年米国イーストマンデンタルセンター研究員、1994年~1995年岡山大学助手(歯学部)、1995年~2001年岡山大学助教授(歯学部、改組後大学院医歯学総合研究科)。1996年文部科学省在外研究員(米国USCおよびNIDCR)。2002年~岡山大学教授(大学院医歯学総合研究科)。日本歯周病学会理事、日本歯周病学会理事、日本口腔検査学会理事、日本未病システム学会評議員、特定非営利活動法人歯科ネットワーク岡山から世界へ(DNOW)理事。



世界口腔保健学術大会記念

第18回口腔保健シンポジウム

健康寿命の鍵は、 口の健康! 歯周病と全身の密接な関係

最近の研究によって、お口の病気である歯周病が、糖尿病などのさまざまな全身疾患と関係していることが判明しつつあります。また21世紀における国民の健康運動の取り組み「第二次健康日本21」が本年から始まる予定で、歯と口腔の健康もクローズアップされています。すべての人たちが健康寿命を延ばし、毎日を楽しく過ごせますよう、歯周病の正しい知識と予防はもちろん、正しいお口のケアを身につけましょう。

監修●松下 健二 先生(独立行政法人 国立長寿医療研究センター 口腔疾患研究部 部長) / 高柴 正悟 先生(岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 教授)

□ 腺は、全身の健康を保つためにとても重要です。特に健康寿命と口腔には密接な関係があります。

データが、さまざまな国の研究から報告されています。

健康寿命と口腔の密接な関係

OnePoint 知っていますか、「唾液の大切な役割」

唾液には重要な役割がたくさんあります。何らかの原因で唾液が減ってしまうと歯周病やむし歯になりやすくなります。もし下記の症状に心当たりがあるならば、歯医者さんにご相談ください。

唾液の主な役割

抗菌作用	再石灰化作用	浄化作用
むし歯、歯周病から肺炎まで感染症から身体を守る	脱灰で失われたミネラルの回復、歯質の保護	唾液の水分と嚥下により口のなかがきれいになる
緩衝作用	粘膜修復作用	円滑作用・作用
口のなかの酸性化を和らげる	傷を治し、老化を防止する神経成長因子を全身に届ける	食物や粘膜を湿らせて咀嚼・嚥下・発音などの運動を円滑にする

こんな症状があれば要注意!

口が乾く	のどが渇く	味がおかしい
口のなかがねばねばする	目が乾く	パンなど乾いたもの食べにくい

今後、日本でますます課題になると思われる的是認知症です。この認知症についても、歯との関係についていろいろな報告があります。健康な歯が多いこと、むし歯があつてもちゃんと治療していることは、認知機能と関係があるというのです。

また高齢の方にとって肺炎は深刻な疾患です。日本人全体の死因に占める肺炎の割合は約65歳以上での高齢者です。高齢になると飲み込む機能が低下する

65歳以上での高齢者ですが、そのうち96%までが死因に占める肺炎の割合は約10%です。

健康寿命を延ばすために

そのため、誤嚥性肺炎が原因で亡くなる人が多いからです。そうしたことから口のなかをきれいにする口腔ケアをおこなうと、肺炎の予防になるとされています。うがいや歯みがきはいつもしていると思いますが、顔の表情をうまく作ったり、舌の運動をしたり、唾液腺のマッサージで唾液の分泌をスムーズにすることにつながります。これは健康寿命を延ばすことにつながります。

厚労省は、運動や食習慣などを改善することで、健康寿命を1~6年以上延ばすことを提案していますが、高齢になるとどうしても認知症や寝たきりといった問題が生まれます。

この問題に口腔つまり口や歯の健康が深く関わっているのです。また脳卒中や心臓病、糖尿病などの発症と悪化にも口腔が深く関わっていることも分かっています。自分の歯がたくさん残っていると、全身疾患のリスクが高くなります。

一方、同じ2010年の平均寿命は男性79・55歳、女性86・30歳。両者は間に男性約9年、女性約13年のギャップがあります。これは、介護などを必要とする期間にあります。

厚労省は、運動や食習慣などを改善することで、健康寿命を1~6年以上延ばすことを提案していますが、高齢になるとどうしても認知症や寝たきりといった問題が生まれます。

この問題に口腔つまり口や歯の健康が深く関わっているのです。また脳卒中や心臓病、糖尿病などの発症と悪化にも口腔が深く関わっていることも分かっています。自分の歯がたくさん残っていると、全身疾患のリスクが高くなります。



具体的には、歯がある人と無い人を比べると、残りの寿命が全然違います。歯を失った人のその後を観察すると、急に身体にいろいろな症状が出たり、生活习惯病の発症率が高くなっています。歯が無いということは、特に消化器系のがんの発症と関連が高いと言われています。

生きる力を支える 歯科医療の実現に向けて

平成23年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定されました。この法律にはどのような意義があり、国民の生活をどのように変えるのか。そして、国民はこれからこの法律をどのように考えていいのか、分かりやすく説明します。

この法律では、国や都道府県などの行政、歯科保健医療関係者、国民に責務があるとされています。その責務とは、「歯や口の健康を通じた健康づくりを進めましょう」との精神です。皆がいつしょに進めようとするなかで、歯科医師や歯科衛生士、歯科技工士など歯科

私たちは何をするの？

歯・口の役割には、食べることがあります、噛むことと同時に味わうことがあります。話すことも重要な役割ですが、ここでは歯科口腔保健法とさせていただきます。この法律で最も重要な点は、豊かな食生活と充実した人生を送るために、歯・口腔の健康が非常に大事である、歯・口腔の健康は豊かな食

口(くち)つてそんなに大切？

この法律は「歯科口腔保健の推進に関する法律」との名称が正式な名称ですが、ここでは歯科口腔保健法とさせていただきます。この法律で最も重要な点は、豊かな食生活と充実した人生を送るために、歯・口腔の健康が非常に大事である、歯・口腔の健康は豊かな食

「歯科口腔保健法」って何？

保健・医療に関する専門職には自らの専門性を発揮する役割があります。皆さんは自ら健康につながることに取り組みましょう。自ら健康になると、なろうとすることが皆さんのが取り組みですし、地域で歯科口腔を通じた健康づくりに役立てて欲しいと願っています。



監修 日本歯科医師会



まず口のなかのばい菌が感染して炎症が起こることから始まります。その結果、歯ぐきが腫れたり、骨がやせたりします。やがて歯が抜けて、機能を失います。これが歯周病で、いま話題になっている健康寿命と密接に関わっています。

歯周病になると、歯肉の上の皮が欠落して壊れ、ばい菌がどんどん身体のなかに入ります。その結果、動脈硬化などの病気が進行することもあります。

歯周病は生活習慣病や呼吸器系などの病気にも関わっています。早産や低体重児の出産、糖尿病にも関係があります。末期の腎疾患に悪い影響を与えるとも言われています。

歯周病の治療としては歯みがきのほか、外科治療もあります。再生治療などを用い、歯周組織を再び感染が起きにくい形態へと改善する治療です。ただ、歯周病治療のいちばんの基本は「ブリーケークの除去」。それがうまくできれば、高価な治療を受けなくても済むようになります。

歯科医院での定期的なケアを

GUEST SPEAKER

マイドリーム ～あきらめないで頑張れる、大林流健康管理～



スポーツキャスター
大林 素子 氏

中学1年からバレーボールを始め、中学3年の時に東京都中学選抜に選出される。その後、高校・バレーボール界の名門八王子実践高校に進む。86年日立入社、88年ソウル五輪、92年バルセロナ五輪に出場する。95年にイタリアセリエA・アンコーナに所属、日本人初のプロ選手となる。帰国後、東洋紡オーキスに所属、96年アトランタ五輪出場後、97年に引退する。現在、日本スポーツマスターズ委員会シンドルメンバーやJOC環境アンバサダー、福島県・しゃくなげ大使、環境省チャレンジ25キャンペーン応援団、JVA(日本バレーボール協会)広報委員、2012オリンピックデーラン・アンバサダー、観光庁2012スポーツマイスター。

イタリアのプロリーグでプレーしていたとき、私は1年の1/3が海外遠征でした。1年に10カ国ほど回っていました。その遠征中、むし歯になったこともあります。

日本だと、どんな地方でも歯科医院はありますよね。でも海外だと、無い地域も多くて、結構困りました。

あるときのこと、むし歯治療中に遠征で1ヶ月、家に戻ることができず、とても痛むので抜くことにしました。アジアのある国で病院に行ったら麻酔を打てる医師がおらず、結局断られてしまいました。そのときは海外に身を置いてしまったことで、当たり前のことをしっかりとやっている日本のすごさを感じました。それをしっかりやり続けることが、とても大切なですね。

歯が痛むとプレーに集中できません。試合中であっても痛いものは痛いですから。そうしたことを避けるために、日々の歯みがきに気を付けるようになりました。

歯周病は糖尿病の第6の合併症

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。

生理的機能が低下すると肺炎を併発しやすい

肺炎・気管支炎

歯周病原因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。

低体重児出産／心臓血管疾患 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

歯周病と関連のある疾患



What's歯周病

かかりやすく、気づきにくい。

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、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る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

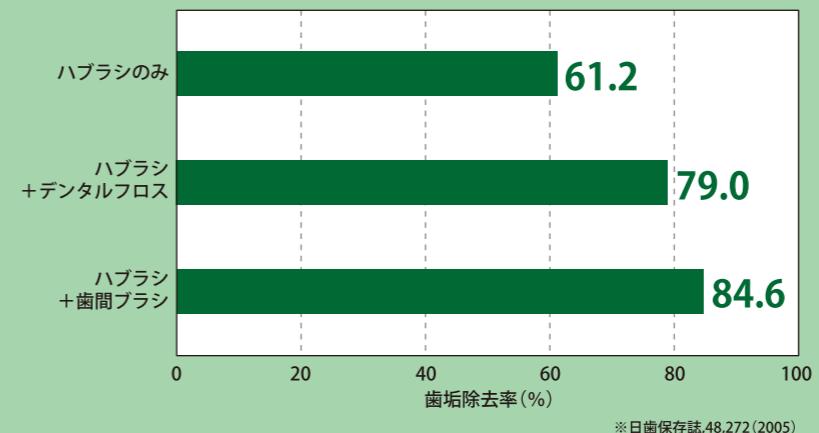
健全な状態
ピンクのハグキ。
歯と歯の間も引き締まっている。

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。

歯垢はハブラシだけではなかなか落としきるのが難しい

DATA ハブラシと歯間清掃具との組み合わせによる歯間部の歯垢除去率



歯と歯、歯とハグキの境目にたまりやすいプラーク(歯垢)。1グラムのプラークによよそ1000億もの歯周病菌が潜んでおり、全部の歯が中程度の歯周病である場合では、歯周ポケットの総面積はその人の手のひらと同じくらいだと言われています。これらの歯周病菌が、放っておくと歯周ポケットを形成し、歯石となってハグキの炎症を促進させます。より効率的に歯垢を落とすためには、ハブラシと歯間清掃具の併用がおすすめです。

歯間清掃具の併用が効果的



Mouth&Body



日本歯科医師会会員
浮谷 得子

お口とカラダの密接な関係

おなかがすきました。さて、レストランに行ってステーキを注文。目の前にジュージューと焼きたてお肉の登場です。その音を聞き、香りを楽しんで、付け合せのニンジンやいんげんの彩りにもうつとりし、そろそろ食べても熱くないかなと判断。そしてフォークで口の中に運びその味を堪能しながら、よく噛んだ後に飲み込みます。お肉は咽頭・食道を通り、胃へと運ばれます。

当たり前のように行われる食事ですが、視・聴・味・嗅・触の五感をフルに使っているので「おいしい」と感じます。でも体の調子が悪く、ココロが弱っているときは、食欲が湧きません。歯周病で歯がグラグラだったり、歯ぐきが腫れて痛かつたりすると食べにくくし、ましてやお口の中が汚れていたら、どんな料理も「おいしい」と感じることはできないでしょう。

大切な人と笑顔で食事や会話ができる、健康で楽しい生活を送るためにも、かかりつけの歯科医院での定期的なお口のチェックを欠かさないようにしましょう。

なぜなら、歯周病は糖尿病を始め、全身の健康に大きな影響を及ぼすと言われているからです。歯周病の予防とケアは健康を守る大切なポイントです。

第4回

デンタルリンス(液体ハミガキ)

毎

日しつかり歯みがきしているつもりでも、歯ブラシだけでは歯周病菌

を含む歯垢(ブラーク)を完全に取り除くことは困難です。特に毛先の届かない歯と歯のすき間や歯周ポケットと言われる歯と歯ぐきのすき間は、なかなか手入れが行き届かないところで、口臭や歯周病の原因となってしまいます。

普段の歯磨きとして、デンタルリンスと呼ばれる液体ハミガキを活用し、歯石の沈着や歯周病を予防される方も増えているようです。歯垢は別名バイオフィルムとも言われるネバネバした膜に覆われています。この中には様々な種類の細菌が多数住みついており、この状態ではデンタルリンスの殺菌効果はなかなか発揮されません。基本的には、デンタルリンスとともに歯ブラシでこのバイオフィルムを取り除くことをお勧めします。

近年、デンタルリンスも改良が加えられ、歯ぐきの血行を促し、炎症を抑える成分が入っています。また、殺菌効果や口臭の予防を期待で

きる成分が含まれているものもあります。

デンタルリンスを効果的に使用するには、適量を口に含み、20～30秒間、歯と歯の間を通すようにすすぎ、歯ブラシで磨いてください。デンタルリンスと一緒にブラッシングするとより効果的です。就寝中に唾液の分泌量が減少し、口内細菌の繁殖が盛んになりますので、就寝前に使用し、出来るだけ細菌数を減らしておくことも効果的です。

人によってはエタノールやミント成分の刺激が強すぎて、口内が荒れたり、痛みを感じたりすることがありますので、そのような場合はノンアルコールタイプや香料が控えめなものを選びましょう。



日本歯科医師会会員
岡 伸二

