

HAPPY SMILE

歯っぴいスマイル

AUTUMN 2006



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 www.jda.or.jp

お母さんと子どもの

お口の健康

これは常識?
非常識?

まる・ぱつ クイズ



特集

知らなかったではすまされない!

お口とカラダの関係

歯周病と生活習慣病

VOL. 14

食の意味について



大久保満男

●日本歯科医師会会長

われわれは生きるために食べ続けなければなりません。この食べるといふ行為は、30億年に及ぶ地球の歴史の中で生まれた動物が、生存の根底として営み続けてきたことです。しかしその地球の歴史の中でもずつと遅れて出現した人間は、動物でありながら動物としてのあり方から離れた妙な生き物に進化しました。それは、人間が文化や文明という、自然から離れた生きる武器を手に入れたことにあります。歯がなくとも、柔らかな調理した食べ物を作る文化、さらに近代になつて人工臓器としての義歯を作る技術文明の発達等を手にした人間。このことは、食べるということが人間にあつては、文化や文明に依存するという結果を招いています。ということとは、文化や文明が乱れば、食のあり方も乱れてしまう。それが今のわれわれに課せられた食の最大の課題なのだと思います。

私たちは、歯科医師として、毎日食べるというわれわれの最も基本的な営みを維持する口と歯の健康に関わる歯科医療を行っていますが、それが、今述べたような現代の社会のあり方にも深く関わることを自覚しなければならぬと、改めて自分たちに問いかけています。



●おおくぼ・みつお
日本歯科医師会会長。
昭和41年日大歯学部卒。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。

第12回口腔保健シンポジウムが開催されました。



川口陽子さん
かわぐち ようこ ●東京医科歯科大学大学院教授。
1979年東京医科歯科大学卒。2000年から同大大学院健康推進歯学分野教授。同大歯学部附属病院息さわやか外来診療科長を併任。



菅野直之さん
すがの なおゆき ●日本歯学部助教授。
1988年日本歯学部卒。米国留学、同大講師を経て、2004年から同大歯周病学講座助教授。日本歯周病学会歯周病専門医。



野村正子さん
のむら まさこ ●日本歯科大東京短大講師。
1979年学習院大学卒、81年日本歯科大附属歯科専門学校卒。英国留学などを経て、2005年から現職。日本歯周病学会委員。

2006年度の世界口腔保健学術大会記念・第12回口腔保健シンポジウムは「知らなかったではすまされない！お口とカラダの関係～歯周病と生活習慣病～」として開催されました。まず、座長の川口陽子先生が「歯周病と全身の健康」と題し、歯周病とカラダの関係について解説。次に菅野直之先生より「歯周病が全身の健康を脅かす」として、専門家の立場から歯周病について詳細に解説されました。続いて、野村正子先生は「今日からはじめる歯周病予防」をテーマとし、歯科衛生士の視点で歯周病予防を提案。最後に平野レミさん(次頁)がユーモアあふれるトークで、よく食べ、よく寝て、ストレスをためないことが元氣な生活を送る秘訣であり、よく食べるためには歯の健康が大切であると述べられました。約800人の来場者は熱心に聴き入り、盛況のなか無事終了しました。



近年、歯周病と全身の健康が関連していることがわかってきました。カラダの病気が歯周病に悪影響を与える場合と、逆に歯周病菌が全身に害を及ぼす場合があります。

糖尿病や骨粗しょう症は、歯周病に悪影響を与えます。また歯周病菌のなかには、女性ホルモンと関連する細菌があり、思春期や妊娠中などに細菌が増えて、歯肉炎が悪化する場合があります。タバコも歯ぐきの血流を悪化させ免疫力の低下を引き起こし、歯周病を進行させる原因に喫煙者がいる家庭では子どもも煙を吸ってしまう、受動喫煙のために歯ぐきが黒ずんでしまうこともあります。

また、歯周病が原因で糖尿病や心臓病、肺炎などを悪化させることも…。最近の研究で、妊婦さんに

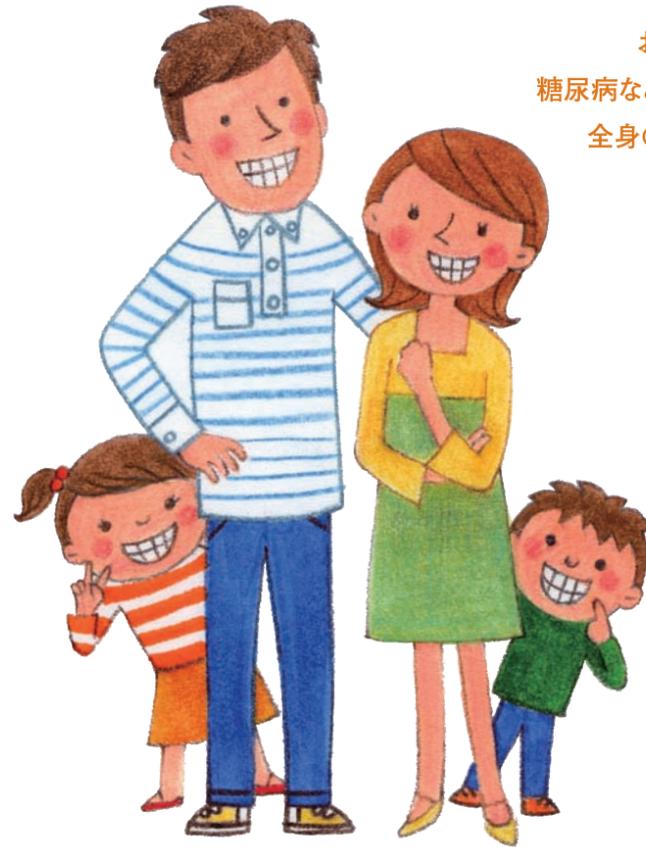
とつては、歯周病が早産や低体重児出産を引き起こす一因になることが明らかになってきました。また血管の壁に付着した歯周病菌が動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病を誘発することもあります。

なかでも歯周病と糖尿病は、密接な関係があると言われていて、腫れた歯ぐきからの炎症物質(毒素)が全身をめぐる、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げてしまうのです。重度の歯周病を持つ糖尿病患者は、合併症による死亡率が高くなることも明らかになっています。

糖尿病と歯周病との関係は、いまや無視することのできない問題。糖尿病の生活習慣指導として、歯みがきをとり入れる病院も増加しています。

糖尿病を悪化させることも…。

知らなかったではすまされない！
お口とカラダの関係
～歯周病と生活習慣病～



お口の病気である、歯周病。近年の研究で、この病気が糖尿病などの生活習慣病に影響を与えることが、明らかになってきました。全身の健康を維持するためには、歯周病を予防することが肝心。毎日をより元気に、楽しく暮らすために、歯周病について正しい知識を身につけましょう。

監修●川口陽子先生(東京医科歯科大学大学院教授)

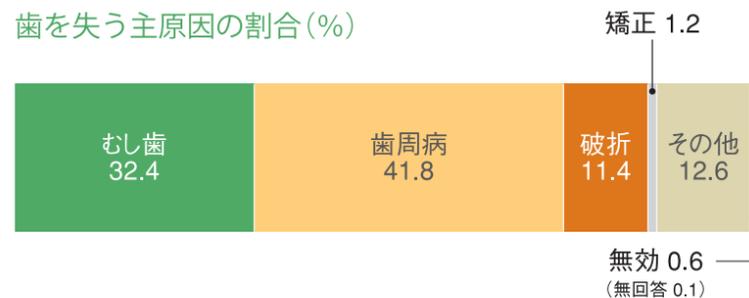
歯が抜けてしまう原因となる主な病気は、むし歯と歯周病。子どもでも約35%が初期の歯周病(歯肉炎)にかかっているとされており、特に30歳を超えると、歯周病で歯を失うケースが多くなります。歯周病は歯の周りの組織(歯ぐきや歯槽骨)で起こる病気で、歯の汚れであるプラーク(歯垢)の中に棲む歯周病菌によって発症する細菌感染症です。しかし、その進行には、食事、歯みがき、喫煙などの生活習慣が大きく影響するので、生活習慣病でもあります。歯ぐきに炎症

がおきた状態を歯肉炎、歯槽骨など歯を支えている組織が崩れてしまう状態を歯周炎と呼びます。そして歯周炎の状態が進行すると歯を支える骨が溶けて、歯がぐらぐら動くようになり、最後には歯が抜けてしまうことに…。うみや口臭なども伴います。

歯周病はサイレント・タイジース(静かに進行する病気)とも言われ、特に初期には痛みなどの自覚症状がありません。そのため、自分で気づかないうちに進行してしまうので、注意が必要です。

若い時から気をつけたい、歯周病。

歯を失う主原因の割合(%)



出典: 2005年 財団法人8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」

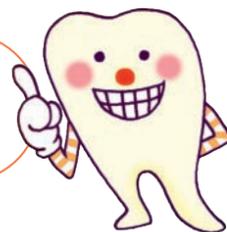
[歯周病基礎講座・実践編]

ひょっとして、あなたも歯周病？

セルフチェック で早期発見を目指しましょう！

1. 歯ぐきがぶよぶよしている	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
2. 自分の口臭が気になる	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
3. 歯ぐきが赤みがかったり	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
4. 歯にさわるとグラグラする	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
5. 起床時に口がネバネバしている	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
6. 冷たいものがしみる	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
7. 歯ぐきから出血する	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No
8. 前より歯と歯のすき間が広がった	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> No

当てはまるものはありましたか？
ひとつでもチェックがついたら、歯周病を疑いましょう。



そもそも、歯周病とは？

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にプラークがたまり、そのなかの細菌の刺激によって引き起こされる“歯ぐきと骨の病気”。痛みや不快感といった自覚症状がないまま進行することから、気がついたときにはかなり病状が進行している可能性も。また近年では、歯周病がお口だけでなく、全身の健康にも深く関係していることが明らかになってきました。いつまでも健やかに楽しく過ごすためにも、毎日のブラッシングでしっかりとプラークを取り除くことがとても重要です。



磨き残した食べカスなどがプラークになり、歯ぐきに炎症を起こします。



歯と歯ぐき間のプラークが、固い歯石に変化。“歯周ポケット”を作り、細菌の繁殖を促します。



細菌が歯を支える歯槽骨を溶かしはじめ、歯がグラグラし、最後は抜け落ちてしまいます。

大切なのは、セルフケアと定期健診。

歯周病も、他の病気と同じように、予防することがいちばんです。

第一に、歯周病にかかりやすい状況をなるべく作らないことが大切。睡眠不足や精神的ストレス、不規則な生活リズムや栄養バランスの悪い食事などが歯周病に影響します。さらにビタミンCが不足すると、歯周病が進行すると言われており、また甘いものを常に食べていると、口の中の細菌は増えやすくなってしまいます。まずは日常生活を見直していきましょう。そして肝心なのが、セルフケアとプロケアの両面でお口の健康を保つこと。毎日の歯みがきは、ていねいなブラッシングを心がけましょう。ただし、きちんと歯みがきしていると思ってい

ても、前歯はよくみがけているのに歯の裏側や奥歯はみがけていない、ということもあります。そんな歯みがきの不足をおぎなうのがプロケア。歯科

医院では、歯垢がたまった歯周ポケットの深い部分を専用の道具を使っておき出し、しっかりと汚れを除去します。日ごろの歯みがきが正しいかをチェックするためにも、定期的に健診を受けることをおすすめします。

歯周病予防は、日ごろの心がけ次第。それほど難しくはありません。お口の健康のためだけではなく全身の健康を維持するためにも、歯周病をしっかりと予防して、より楽しく、健康的な生活をおくりましょう。

歯のおそうじのプロ

歯科衛生士が教える

歯みがきのコツ



歯みがきの基本

毛先を歯と歯の間に押し込むような感じで、細かく左右にふるわせてみがく。

歯周病のひとは

無理な力をかけないように、〈やわらかめの歯ブラシ〉がおすすめ。

歯並びが悪いひとは

歯ブラシをタテにして1本ずつみがくと良い。

歯のすき間が空いているひとは

〈歯間ブラシ〉を使うとより効果的。

歯ブラシの交換時

後ろから見て毛先が外にはみ出していたら、取り替えのタイミング。

これは常識？
非常識？



お母さんと子どもの お口の健康 まる・ばつクイズ

子どもに多いお口の病気と言えば、むし歯ですね。けれどもお口のケアをちゃんとしていないと、むし歯だけでなく、小さな頃から歯周病にかかることも…。そうなる前に自宅で、歯医者さんで、しっかり予防することが大切です。さあ、お口の健康について“〇×クイズ”で楽しく勉強。正しい知識を身につけて、親子で健やかなお口を目指しましょう！

Q1 歯でも元どおりになることがあるの？



A ○
ごく初期のむし歯は再石灰化して健全な状態になることがあります。でも、歯に穴が開いているのが確認できるようなむし歯は、自然には治りません。早めの治療が必要になります。

Q2 歯のなりやすさは人によって違う？

A ○
むし歯になりやすく、進行しやすい人もいます。むし歯の原因になる細菌の繁殖や免疫抵抗力、歯並び、だ液の分泌量や性状、食生活や歯みがきをはじめとした生活習慣などにより差が出ます。お口と歯のケアに気をつけましょう。

Q3 乳歯はむし歯になっても、進行しにくい？

A ×
乳歯は永久歯にくらべてエナメル質が薄くや弱いので、むし歯になると進行が早いのです。子どもが気づかないうちにひどくなる場合があります。親が気をつけて歯みがきやむし歯のチェックをしてあげることが大切です。

Q4 お口が健康じゃないと、パワーがでない？



A ○
歯や歯ぐきの不調やかみ合わせの悪さを放っておくとよく噛んで食べることがおろそかになり、胃腸に負担をかけるだけでなく全身の健康に影響します。体力が勝負のスポーツ選手も、歯やお口の健康にいつも気を遣っているんですよ。

Q5 おやつはむし歯に関係ない？



A ×
甘いものを食べた後は、特にむし歯になりやすい状態に。キャラメルなどの歯にくっつきやすいお菓子はもちろん、ジュースなどお口のなかを酸性に傾け、歯が溶けやすい状況にしています。甘いものは控えるに、食後は歯みがきを！

Q6 子どもは歯ぐきの病気になる？

A ×
最近歯肉炎になる子どもが増えてます。特定の歯周病菌が原因になる若年性歯周病もあります。小さい時から糖分を控えた歯みこたえのある食事をとり、正しい歯みがきで歯の汚れをきちんと取り除いて予防しましょう。

Q7 大人のむし歯は減っている？



A ×
子どもの歯(乳歯)のむし歯は年々減少傾向にありますが、大人の歯(永久歯)のむし歯は残念ながら減っていません。歯周病などで歯ぐきが下がった部分のむし歯や、一度治った歯に再びできるむし歯の比率が高くなっています。

Q8 年齢により、できやすいむし歯がある？

A ○
子どもの6歳臼歯は乳歯の奥にはえるため、みがきにくいのでむし歯になりやすく、大人は歯周病などで歯ぐきが下がると露出した根の部分がしめたり、むし歯になりやすい状態に。年齢にあわせてむし歯予防にも心がけましょう。

Q9 歯は遺伝が最大の要因？



A ×
遺伝する因子もありますが、生活習慣の影響が大きく、食事の内容や糖分の摂取量、歯みがきの方法などが主な要因。幼児期には、親が教える歯みがき習慣が子どものむし歯に大きな影響を与えます。歯科医院で正しいブラッシング指導を受けましょう。

Q10 年をとったら歯が抜けるのはあたり前？

A ×
成人が歯を失う原因の第1位は歯周病、第2位はむし歯。つまり、歯周病やむし歯を予防すれば、年をとっても歯が抜けるのを防ぐことは可能です。日ごろからきちんとケアを行い、8020を達成しましょう。