

HAPPY SMILE

歯っぴいスマイル

AUTUMN 2011



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

なぜ、今、**歯・口の健康に注目!?**
歯周病が及ぼす全身への影響



私のオーラルケア

八木沼純子さん

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
ハミガキ剤 (デンタルペースト)

お口とカラダの密接な関係

VOL. 19

復興に向けて 今、私たちにできること

このたびの東日本大震災において、被災された方々に心からお見舞い申し上げ、さらにお亡くなりになられた多くの方々に衷心よりご冥福をお祈り申し上げます。

このような大地震では、倒壊家屋から救出された重症者の緊急治療が要請されます。今回は治療すれば助かって多くの命が、その後の津波によって一気に流されました。テレビ等では、建物の破壊と死者15000人を超える数のみが報道されていますが、そこでどのように無慈悲な運命を迎えたのかに思いをはせるべきだと思います。

今回の被災の中、歯科医師が果たすべき責務は、まず死者の身元を歯型の鑑定から確認することでした。日々数百体から時に千体にも及ぶご遺体と向き合い、口の中の一本一本の歯の状況を調べ身元を確認することで、ご遺体を一刻も早くご遺族のもとにお返したい。この思いだけで、責務とはいえ、



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。

多くの歯科医師が悲しく辛い活動を果たされたことを報告したいと思います。

多くの歯科医師が悲しく辛い活動を果たされたことを報告したいと思います。

次に大切な仕事は、過酷な状況にいる被災者、特に高齢者を中心に、その健康を口の健康を通してどのように守るかでした。ストレスと低栄養による健康被害が肺炎等を引き起こしますが、これは口のケアによって予防できるため、多くの歯科医師や歯科衛生士が避難所に出かけて健康支援を行いました。

今回明確に判明したことは、被災地の復興は被災者の健康あってこそ果たせるということです。その意味で平時から国民の健康を守ることの必要性を、われわれは真剣に考えておかねばならないのです。

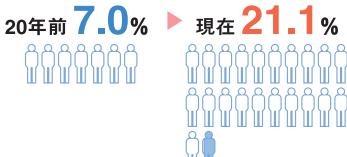
多くの歯科医師が悲しく辛い活動を果たされたことを報告したいと思います。

多くの歯科医師が悲しく辛い活動を果たされたことを報告したいと思います。

「80歳(はちまるにいまる)運動」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。

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



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

「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。

——フィギュアスケートの美しい演技の裏側では、歯に相当の負担がかかっているのではないでしょか？

八木沼「やはり特に男性の場合、しかも難易度の高い4回転ジャンプのときなどには奥歯にかなりのチカラが入っているよう、歯のメインテナンスも結構されていると聞きます。女性の場合はそれほどでもありませんが、私も選手の頃は歯に目に見えないほどの小さなクラック（ひび）が入ってしまい、寝るときにはマウスピースを付けていました。フィギュアスケートに限らず、スポーツ全般的に歯と関係がありますので、メインテナンスがとても大切だと思います。」

——お口のケアの内容を具体的に教えてください。

八木沼「基本は毎日のハミガキです。当たり前のことですが、食事の後や寝る前には必ず歯を磨くようにしています。具体的にはハブラシとハミガキですが、マウスウォッシュや歯間ブラシも必要に応じて使います。もちろんかかりつけの歯医者さんもあり、シーズンオフのときは1ヶ月に1回、秋から春のシーズン中も3ヶ月に1回は行くようになっています。なので、シーズンに入る前は特に

——フィギュアスケートの美しい演技の裏側では、歯に相当の負担がかかっているのではないでしょか？

八木沼「やはり特に男性の場合、しかも難易度の高い4回転ジャンプのときなどには奥歯にかなりのチカラが入っているよう、歯のメインテナンスも結構されていると聞きます。女性の場合はそれほどでもありませんが、私も選手の頃は歯に目に見えないほどの小さなクラック（ひび）が入ってしまい、寝るときにはマウスピースを付けていました。フィギュアスケートに限らず、スポーツ全般的に歯と関係がありますので、メインテナンスがとても大切だと思います。」

——いま日本歯科医師会では80歳まで自分の歯を20本持つて健康に過ごそうという8020運動を実施していますが、これから高齢化社会、どのようにお口のケアをすればよい、と思いますか？

八木沼「お口のケアも、やはりスポーツを続ける上でカラダのケアと同じだと思います。年齢を重ねるほど、カラダのケアは怠入りにならなければなりませんし、そういう意味ではカラダもお口もセルフケアと定期的な健診が大切ですね。」



Profile

●1973年4月1日生まれ ●東京都出身 ●血液型:B型
●1993年冬季ユニバーシアード大会優勝 ●1995年にプロ転向、現在プリンスホテルに所属。プリンスマイスワールド等でプロフィギュアスケーターとして活動するかたわら、スポーツキャスターやコメンテーターとして活躍中

お口もカラダと同じ、日頃のセルフケアと定期的な健診が大切です。

八木沼 純子

健康的で笑顔が美しい八木沼さんにプロフィギュアスケーターとしてのお口のケアをうかがってみました。



なぜ、今、歯・口の
健康に注目?!

歯周病が及ぼす全身への影響

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。また東日本大震災では被災者の方々の健康のために、災害時の口腔ケアや歯科治療がクローズアップされました。すべての人たちが健康で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法はもちろん、正しいお口のケアを身につけましょう。

監修●川村 孝先生
（京都大学環境安全保健機構
健康科学センター長・教授）
（和泉雄一先生
（東京医科歯科大学大学
歯周病学教授）

監修・川村孝先生

(京都大学環境安全保健機構
健康科学センター長・教授)
／和泉雄一先生(東京医科歯科大学大学院
歯周病学教授)

193



歯科と医科の連携が
ますます重要に

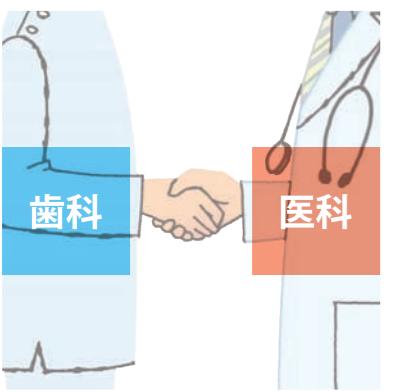
お 口のなかの細菌が誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があると前段で述べましたが、逆に全身の状態がお口の健康に影響するのはどんな場合でしょうか。

例えば被災地では長引く避難生活などでストレスを抱える

と、外部から入ってきた細菌などから体を守る免疫機能が低下すると言われています。そうな

また体力と歯周病の間に密接な関連があるかもしれません。人間ドッグの受診者の体力と歯周病の関係を調べたところ、全身の持久力や敏捷性に優れた人ほど歯周病が少ないこと

さらに最新の研究では、ある特定の遺伝子を持つ人は重症な歯周病になりやすいうことが分かつてきました。将来的には、遺伝子の解析で「あなたは重症の歯周病になりやすいので予防をしつかりしましよう」という診断が可能になるかもしません。



面でも、歯科と医科の連携がますます進んでいます。

例えば心臓手術の1週間前に必ず歯科を受診してもらい、お口のなかをきれいにするということをおこなっている大学病院もあります。お口のなかの細菌が血流に乗って心臓に到達してしまう心配があるほか、麻酔で気管に管を入れるとき、お口のなかが汚れていると、細菌が気管支や肺に入ってしまうかもしれません。

そういう意味では、密接な関連を持つ歯周病と全身疾患を治していくには、歯科だけ、または医科だけの対応では済まないことはお分かりいただけたかと思
います。

が

日本大震災の被災地では、全国の歯科医師らが

ではハブラシや水が不足する被災地では、どのようにお口のケ

被災者の方々の口腔ケアや歯科治療をおこなっています。ライフラインが途絶え、さまざまなお生活用品を失つてしまふと、十分なオーラルケアをおこなうことが困難です。このような状況のなかではお口の健康はもちらん、全身疾患のリスクが高くなります。1995年に起きた阪神大震災では誤嚥性肺炎により

アをすればよいのでしょうか。ハブラシが無ければ、指にきれいな布を巻いて歯を拭くだけでも効果はあります。ハブラシはあるけれど水が少ない場合は、容器に少量の水を入れてハブラシをつけ磨きます。最後に残った水でうがいをしましょう。ハブラシが無くとも、水があれば、うがいだけでもしましょう。

多くの方々が亡くなりました。
最近よく耳にするこの誤嚥性肺炎とはどのような病気なのでしょうか。

また入れ歯を使っている場合は、定期的に外して特に内側（歯肉と接触する側）をよく拭いたり洗ったりしましょう。入れ歯には菌がつきやすいので、汚れたままだと誤嚥性肺炎が起きやすくなります。



緊急時でも十分なお口のケアを

歯周病対策のはじめの第①歩

自分のお口に合ったハブラシを選ぼう!

あなたは自分のお口に合ったハブラシを使っていますか。もし合っていないハブラシを使っている場合、磨くたびにハグキや歯を傷つけていたり、磨いているつもりでも歯周病最大の原因であるプラーク(歯垢)をきちんと落とせていないこともあります。あなたの好みと併せてお口の状態もしっかりと把握して、あなたの口にぴったりのハブラシを選びましょう。

1

まずはご自分の
お口の状態を
把握してください。



健常

- ハグキが薄いピンク色
- ハグキが引き締っている



歯肉炎

- ハグキがハレる
- ハグキを押すと血が出る



歯周炎

- ハグキが下がる
- 歯がしみる
- 口臭が気になる
- 歯が動く
- 噫むと痛い
- うみが出る

2

お口の状態に
合わせた毛先を
選びましょう。



歯垢がしっかり除去できるタイプ

歯とハグキの境目にフィットして歯周プラークを除去します。



やわらかいけど毛腰があるタイプ

歯周ポケットの奥まで届いて歯周プラークをはじき出します。

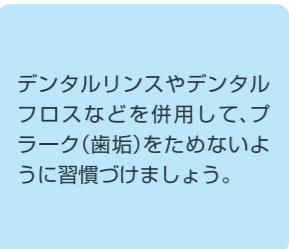


ハグキにやさしいタイプ

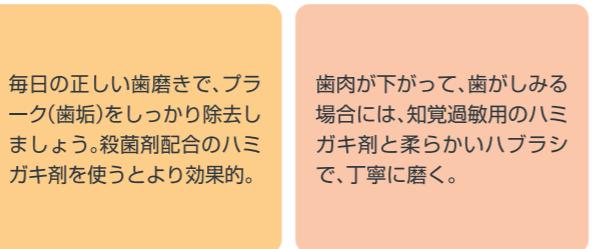
弱ってきたハグキにやさしい、なのにしっかり除去できます。

3

お口の状態に
合わせたお手入れを。



デンタルリンスやデンタルフロスなどを併用して、プラーク(歯垢)をためないように習慣づけましょう。



毎日の正しい歯磨きで、プラーク(歯垢)をしっかり除去しましょう。殺菌剤配合のハミガキ剤を使うとより効果的。



お 口のケアをしっかりとすれば全身の健康度を高められるという観点から、いくつかのケア方法をご紹介しましょう。まずはうがいですが、外国にはうがいの習慣が無く、おそらく日本にしかない衛生習慣です。風邪の予防という目的では水うがいが有効です。上を向いてガラガラと、苦しくない程度に息が続くまでするのが良いでしょう。

もちろん、うがいだけではブラーク(歯垢)は取れませんのでハブラシで取り除くことが大切です。歯周病を治療すると、患者さんはまずハミガキ剤をつけて水だけで磨いてもらうのをお勧めしています。ハミガキ剤にはさっぱりする成分が入っ

ているので、さっと磨いただけでも何となくブラークが取れた気になってしまいます。でも、それではブラークは取れません。水だけでしっかり磨くことに慣れてから初めてハミガキ剤を使っていただきます。

重点的に磨くべき場所は歯と歯肉の境目の2ミリくらいのところ。そこにハブラシを当て、よく磨いてください。歯間もよく磨きましょう。

ただ、歯磨きだけでは歯と歯の間のブラークは60%程度までしか取り除くことができないとされています。そのため、デンタルフロスなどを併用することをお勧めします。詳しい使い方はかかりつけの歯科医院に聞いてください。

GUEST SPEAKER

私が野球から学んだこと ～田尾流・健康ライフ～

長男が歯科医師で、ハミガキ法を教わるなど、口腔ケアには気をつけています。昼間は歯磨きできないときもありますが、朝と夜は必ず時間をかけて磨きます。

昨年の7月頃に歯石の除去をしてもらった歯科医院に1年ぶりに行ったら「1年前よりもずっといい」と言われました。いまは27本残っています。今後もできるだけ多く残したいですね。

もちろん口腔ケア以外の健康管理にも気を配っています。1991年の現役引退後、その日に何歩歩いたか、自転車やジョギングで何キロ走ったか、手帳につけています。体重や睡眠時間、脈拍なども書きます。

同学年の元プロ野球選手と年に1回は集まります。いっしょに野球をすることもあるのですが、体が滑らかに動くと「俺はまだ若いな」とうれしくなります。

自分で「もうだめだ」と思ったらおしまいなんですね。死ぬまで「俺はがんばろう」と考えていると、人生がすごく楽しくなると思います。



元楽天初代監督
田尾 安志 氏

1976年ドラフト一位指名で中日ドラゴンズに入団・最優秀新人賞を受賞。1985年西武ライオンズへ移籍。1987年阪神タイガースへ移籍。1991年阪神タイガース退団、引退。1992年 野球解説者・タレントとして活動開始。2001年アジア大会で全日本代表チームのコーチに就任。2005年東北楽天ゴールデンイーグルスの監督に就任。2005年9月25日限りで退任。以降、野球解説者としての活動を再開。バラエティ番組メインパーソナリティや情報番組キャスターと、活動の場を広げている。

正しいセルフケアから始めよう

お口とカラダの密な接続

日本歯科医師会 広報担当理事
中村宣夫

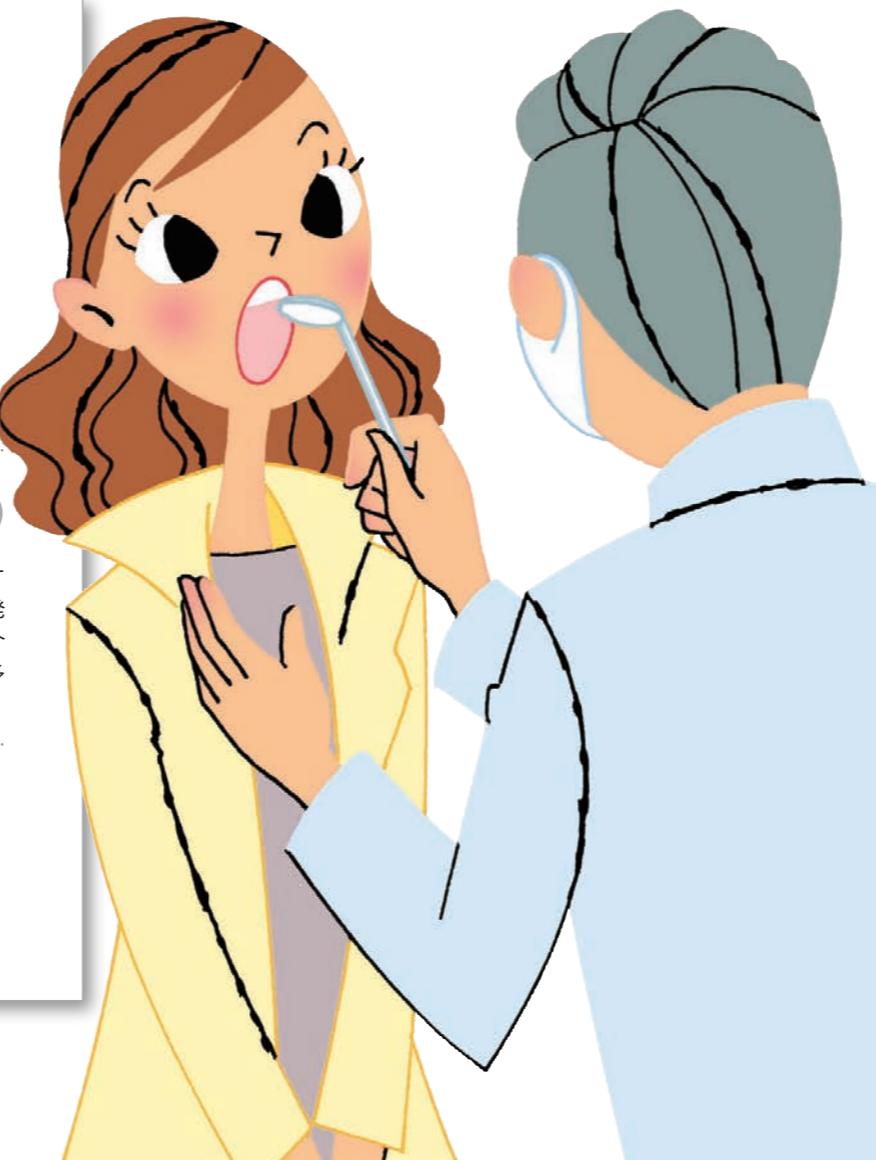
お口は健康な体の入り口です。

節電について様々な努力がなされていますが、お部屋のエアコンを例に挙げますと、フィルターが汚れて埃だらけでしたら、電力の浪費を伴うのみならず、部屋中に細菌をまきちらし、健康を損ねることにもなります。同様に、私達の体の入り口であるお口の中が清潔さを保っていないければ、全身へのエネルギー補給が不十分になるのみならず、血管などを通して、細菌が全身の様々な器官に拡がり、悪影響を及ぼします。

例えば、歯周病の人は、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や、

歯周病関連細菌が気道などに入り込んで肺炎を惹き起こすこともあります。また特に、歯周病の組織から分泌される成分が、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを妨げて、糖尿病を悪化させることも明らかになっています。逆に言えば、歯周病が改善されると糖尿病の改善につながるとも言われています。

全身の健康状態を向上させるには、体の入り口である、お口の健康状態を、かかりつけの歯科医師にチェックしてもらうことが第一歩となるのです。



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倍も多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

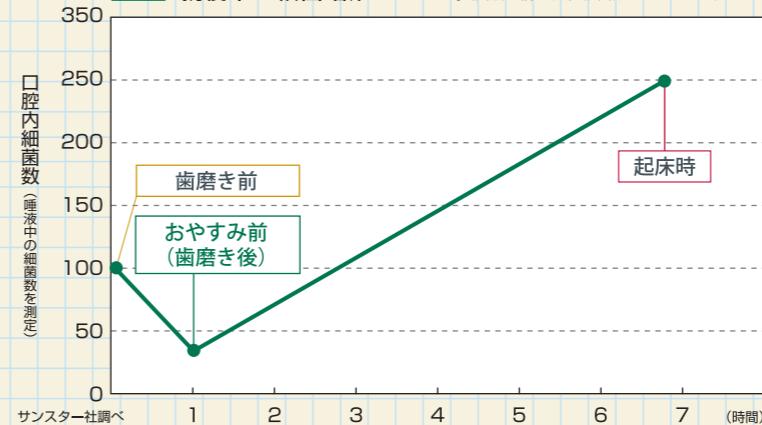
かかりやすく、気づきにくい。
歯周病は世界で一番罹患者の多い感染症。

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是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。



ご存知でしたか、おやすみ中に細菌が増えることを!?

DATA 就寝中の細菌増殖について（歯磨き前の口腔細菌数を100とする）



就寝中は唾液の分泌量が減るため、お口のなかの細菌が増殖します。これを少しでも防ぐために、おやすみ前は特に時間をかけて歯を磨き、たんねんにプラーク（歯垢）を取り除くことが大切です。また殺菌剤配合のデンタルリンスを併用するのも効果的。液体だからお口のすみずみまで殺菌効果が届きます。そして起床時、健やかな1日を送るためにも、まずお口を洗うことをおすすめします。

お口のケアは
おやすみ前が
効果的!



ハミガキ剤 (デンタルペースト)

第3回



日本歯科医師会会員
飯島 裕之



歯を磨く時、ハミガキ剤を使った方が良いのか？使わない方が良いのか？我々歯科医師や歯科衛生士がよく患者さんから質問される言葉です。

結論から言えば、正しく

使ってきちんと磨くのであればハミガキ剤は使った方が良いのです。ただし、「正しくきちんと」と「キー・ポイント」となります。

ハミガキ剤を使うとすぐ爽快な感じがしますし、泡もたくさん出るので「磨けた」気分になってしまい、磨けていないのに「磨いた」「気分になってしまい、磨き残しが多くなる場合があります。

一方、ハミガキ剤にも色々な種類があります。歯質を強化するためのフッ化物(フッ素)配合のものがほとんどですが、最近では知覚過敏に効果のあるもの、歯を白くするもの、歯周病の予防に効果があるもの等々さまざまな種

類が出ており、その使い方も重要です。

ハミガキ剤は、つける量としては少なくとも1セント程度以上で、さらに磨く時間も3～5分を基準につくられています。

また、歯を磨くときに力を入れすぎたりすれば自分の歯を痛めることがありますので注意しましょう。

ハブラシの硬さも重要です。毛先が硬ければ歯垢を除去する効率は高くなりますが、細かいところ(歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目)まで毛先を入れるのは難しくなります。歯周病がある程度進んでいる場合には、歯と歯ぐきの境目にきちんとハブラシを当てる目的で、少し軟らかい毛先のものを勧めることがあります。

いずれにしても、ハミガキ剤やハブラシ、歯の磨き方などは、かかりつけの歯科医院でアドバイスを受けることをお勧めします。

