

Mouth & Body Magazine

HAPPY Smile

歯っぴいスマイル

Vol.

28

2020



※8020（ハチマルニイマル）運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「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。

オンライン対談

お口の健康が、体の健康を守る 感染症と口腔ケアの深い関係



ちゃんと知っておきたい
歯周病と体の仕組み
歯科衛生士さんがアドバイス！
お口と歯の正しいケア

定期的に歯科医院でチェックを受けましょう

日本歯科医師会

URL <https://www.jda.or.jp/>



日本歯科医師会 PR キャラクター

歯とお口のための総合サイト！

日本歯科医師会

検索



ウイルスにも
災害にも

こんな時だからこそ、お口ケアで感染症対策

負けない 体をつくらう！

毎日のお口ケアで
新しい生活様式に安心を

「口は禍の門」とは、不用意な発言が災難を招くという意味。実は健康に関しても同じことがいえます。

お口は体の入口、健康の入口といわれるように、食事や呼吸といった生命に大切なものの入口で、ウイルスや細菌といったうれしくないものまで侵入してきます。この時に、お口の中に菌周病などの問題があると、ウイルスによる感染症をはじめ、さまざまな病気の引き金になるリスクが高まることが明らかになっています。

だからこそ、「禍を転じて福となす」。新たな生活様式が始まっている時だからこそ、口ケアをしつかりと行い、安心できる毎日を過ごしましょう。



菌みがきで感染症対策
お口と歯をもっと元気に

日本歯科医師会では、インフルエンザなどのウイルス感染症の予防について、菌みがきが有効であると発信しています。菌周病菌は、ウイルスによる粘膜への侵入を手伝う酵素を出すといわれているからです。そのために、普段から口腔内を清潔にし、細菌をできるだけ減らすことが大切です。

また、唾液の中には、天然の抗菌成分が含まれ、細菌の繁殖を防ぐ働きをもっています。唾液を多く分泌することで、様々な細菌感染から体を守ってくれているのです。

日々の菌みがきに加えて、唾液腺マッサージなどで、口腔内機能を活性化させましょう。

【唾液腺マッサージ】



1 人差し指から小指までを頬と耳たぶに当てて円を描くように。

2 耳の下からあごの先まで、あごの内側を指先で押す。

3 両手の親指を揃え、あごの真下からゆっくりと突き上げる。

日本歯科医師会から受診に関するお願い

歯周病などの重症化を予防するための定期管理は重要です。口腔状態は全身の健康状態にも関係し、特に高齢者は、介護施設や在宅等で歯科口腔衛生状態の低下による誤嚥性肺炎の発症が懸念されます。

このような処置の緊急性は、患者さんの状態によりさまざまです。まずは「かかりつけ歯科医」にご相談ください。

口の中を清潔にして細菌の数を減らすことが、誤嚥性肺炎や感染症の予防につながります。毎食後の菌みがきをはじめ、お口の健康を保ちましょう。

Message

日本歯科医師会は「8020運動」に『オーラルフレイル』という新たな概念を加え、健康寿命をサポートしてまいります。



お口の健康が、体の健康を守る 感染症と口腔ケアの 深い関係

今なお、世界を揺るがせているウイルス感染症。さまざまな情報が交錯する中、どう予防していくべきか、口腔とどのような関係をもっているのかなど、
医科・歯科・研究の立場からお話しいただきます。

口腔内にある細菌が ウイルスの感染を促進

溝口…まず、具先生にお伺いします。ウイルスは、人の体にとどのように感染するのでしょうか。

具…主に感染者の唾や飛沫を吸い込んだり、ウイルスに触れた手で目や鼻、口を触ることで体内に入ります。そして、人間の細胞の仕組みを利用して侵入し、増加します。ウイルスが細胞をつとるイメージです。

溝口…「濃厚接触」が示すことは？

具…感染するかどうかは、ウイルスの量が左右します。ただウイルスは見えないので量ることができません。そのため、感染の疑いのある方とどれくらいの間、接触していたかで類推します。インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスであれば、道で

すれ違う程度では感染のリスクはまずないとはいえるでしょう。

小川…お口の中に入ったウイルスは、まず舌の上の粘膜細胞に付着します。その際に、口腔内にある細菌が出すたんぱく質分解酵素が、ウイルスの細胞への侵入を促進します。だからこそ、お口の中を日頃から清潔にしておくことが重要です。

ウイルスから体を守る 免疫機能の重要性

溝口…ウイルスに感染した場合、体はどう対抗していくのでしょうか。

具…まず、どのようなウイルスが侵入してきたかを人間の免疫システムが捉え、抗体や補体と呼ばれる武器を使って、ウイルスが感染した細胞ごと破壊します。そうすることで、感染した細胞を減らしていきます。



国立国際医療研究センター病院
AMR臨床リファレンスセンター情報・教育支援室長 医学博士

具 芳 明 氏

1997年東京医科歯科大学 医学部卒業。2005年静岡県立静岡がんセンターにて臨床感染症トレーニングを開始。
東北大学大学院 医学系研究科 感染症診療地域連携講座助手、
東北大学病院 総合感染症科を経て、2017年より現職。日本内科学会総合内科専門医、日本感染症学会専門医・指導医、
インフェクションコントロールドクター(ICD)。著書に「外来で診る感染症 感染症診療のコツ」。

オンライン
対談

新潟大学大学院医歯学総合研究科
口腔健康科学講座 予防歯科学分野 主任・教授 歯科医師 歯学博士

小 川 祐 司 氏

1994年日本大学 松戸歯学部卒業後、ソニー大学大学院、新潟大学大学院を経て、
2011年より新潟大学 医歯学総合研究科 准教授、同歯学部 歯学科 准教授。2014年WHO世界保健機関 国際口腔保健部 歯科医官就任。2018年より現職。
FDI国際歯科連盟 公衆衛生委員会委員、WHO世界保健機関 口腔保健協力センター長(新潟大学)、日本歯科医師会 国際渉外委員会委員。

大抵の場合は、免疫によって自然に治っていきます。また、細菌感染症に関しては抗生物質や抗菌薬が使用されますが、特に必要ではない時に摂取すると菌に耐性ができ、効きにくくなる場合があります。必要・不要を、医師と相談しながら使用することが大切です。

溝口…基礎疾患をもっていると重症化しやすいといわれていますがどんな疾患でしょうか。
具…例えば、呼吸器系、心臓の病気、がんになっている方などは、重症化する可能性が高くなります。また、免疫機能を落とすがんの化学療法などを受けている方は、感染しやすいですし、重症化にもつながります。

免疫機能を低下させる 基礎疾患と歯周病の関係

溝口…基礎疾患と重大な関係性をもっていると研究されているのが、ハゲキを細菌が侵食していく歯周病です。

小川…歯周病はさまざまな細菌の複合感染症です。歯周病の初期症状は、ハゲキが赤くなったり、歯みがきで出血する程度で、自覚がありません。しかし、ハゲキに痛みを感じるレベルになると歯周病がかなり進行し、手遅れになっている場合があります。
溝口…歯周病は、体にとどのように作用するのでしょうか。

小川…ハゲキにたまった細菌が出血した箇所から血管内に入り込み、血流に乗って、体のさまざまな部分に炎症を引き起こして

サンスター株式会社
研究開発本部 新規事業研究開発部
サンスター静岡研究所 歯科衛生士 社会福祉士 歯学博士

溝 口 奈 菜 氏

2009年サンスター株式会社入社。2011年より静岡研究所において、
がん治療によるお口の副作用とケア方法について研究。
臨床研究や製品有効性評価を実施するとともに、医療従事者・患者さん向けの情報提供物の作成に従事。



いきます。最も大きな関係性を持つのが糖尿病です。糖尿病によって免疫機能が下がり、それによって歯周病も重症化する相互関係のメカニズムです。

溝口：歯周病菌を含めた口腔内細菌が起すといわれている疾患に、誤嚥性肺炎がありますね。飲み込む機能が弱くなり、間違つて肺の中に入った食べ物に歯周病菌などが混ざっていると、肺炎を起してしまいます。

小川：誤嚥性肺炎は、高齢の方に多く見られ、生活の質を落とすことに直結します。特に病気などで入院されている方は免疫機能が衰えがちですので、誤嚥性肺炎になる状況をつくらないことが重要です。

溝口：誤嚥性肺炎でお亡くなりになる方は、

楽しみながら健康を保つための口腔ケア

小川：ウイルス感染症を予防する観点で、まず意識してほしいのは「清潔を保つ」ことです。次に「食べる」ことです。新しい生活様式によって家にいる時間が長くなると、食生活も変わっていきます。例えば、緊急事態宣言中に子どもさんが家で好きなものばかり食べてしまった結果、口の中の状況が悪化した事例がありました。食生活が乱れると、免疫機能が弱まり、感染のリスクも高まります。コロナ禍において、国民の皆さんがどのようなライフスタイルを築いていけば安心かという点について、これから医療従事者である私たちがしっかりと情報発信していかなければなりません。

具：そうですね。予防に気配りする中でも、生活の楽しみを見つけ、心の健康を保ちながら、暮らしていくことが大切だと思います。健康寿命を延ばす意味でも、感染症対策に口腔ケアをぜひ取り入れてください。

楽しみながら健康を保つための口腔ケア

小川：ウイルス感染症を予防する観点で、まず意識してほしいのは「清潔を保つ」ことです。次に「食べる」ことです。新しい生活様式によって家にいる時間が長くなると、食生活も変わっていきます。例えば、緊急事態宣言中に子どもさんが家で好きなものばかり食べてしまった結果、口の中の状況が悪化した事例がありました。食生活が乱れると、免疫機能が弱まり、感染のリスクも高まります。コロナ禍において、国民の皆さんがどのようなライフスタイルを築いていけば安心かという点について、これから医療従事者である私たちがしっかりと情報発信していかなければなりません。

具：そうですね。予防に気配りする中でも、生活の楽しみを見つけ、心の健康を保ちながら、暮らしていくことが大切だと思います。健康寿命を延ばす意味でも、感染症対策に口腔ケアをぜひ取り入れてください。

年間でおよそ4万人です。^(※1)その意味では、新型コロナウイルスより怖い感染症なのかもしれません。

日常的な感染症対策に口腔ケアをプラス

溝口：うがいの有効性など、感染予防や対策に様々な情報が錯綜しているように思えます。

小川：口は、ウイルスや細菌の入口です。感染症対策として「手洗い・マスク・密を避ける」がありますが、そこに「歯みがき」や「うがい」といった口腔ケアを加えていくことが有効です。例えば、殺菌効果のあるうがい薬であるポビドンヨードやハミガキ剤・洗口液などに含まれるCPC(塩化セチルピリジニウム)は、歯科治療で日常的に使用されており、正しく使えば、お口を健全に保つてくれます。しかし、間違つた使い方をすると、体に害を及ぼす場合もあります。かかりつけ歯科医に相談しながら上手に使ってください。

具：感染症の予防に百点満点はありませんが、無理をしない範囲で、自分ができることを組み合わせることで予防していくことが大切ですね。



小川：歯科医療機関では、日頃からマスク・ゴーグル・手袋の着用といった標準予防策に加えて、診療室を清潔に保つための新たな感染症対策も講じています。現在まで歯科治療を介しての感染拡大事例は報告されていません。^(※)安心して歯科を受診していただければと思います。

溝口：両先生とも、本日はありがとうございました。

両氏：ありがとうございます。

※1：厚生労働省「令和元年(2019)人口動態統計月報年計」より

※本対談は、感染症対策のため、インターネットを介したオンラインで行いました。掲載内容は、2020年9月時点のものです。



日本歯科医師会のホームページでは
歯やお口に関する情報を公開しています



日歯8020テレビ



赤ちゃんからお年寄りまで、全ての世代の方を対象とした動画番組。「口腔と全身の関係」「口腔がん」「基本的な歯の磨き方」「歯やお口のトラブル応急処置」などテーマはさまざま。それぞれ約5分の映像でわかりやすく解説しています!

お口に関する動画を公開! **日歯8020テレビ**

テーマパーク8020



歯とお口のことなら何でも分かるサイト。「歯科医学の歩み」「雑学いろいろ」「歯を失ったら」「お口の予防とケア」「お口の病気と治療」「全身とのかかわり」「お口の仕組みと動き」「お口の119」などのカテゴリーに分けて解説しています。

歯とお口のことなら何でも! **テーマパーク8020**

日本歯科医師会ホームページ



日本歯科医師会が提供する歯とお口のホームページ。自分にピッタリな歯のみがき方を見つける「歯のみがき方を探そう!」、ご近所の歯医者さんを探せる「全国の歯医者さん検索」のほか、「日本歯科医師会テレビCM」など動画コンテンツも配信。

歯とお口の総合サイト! **日本歯科医師会**

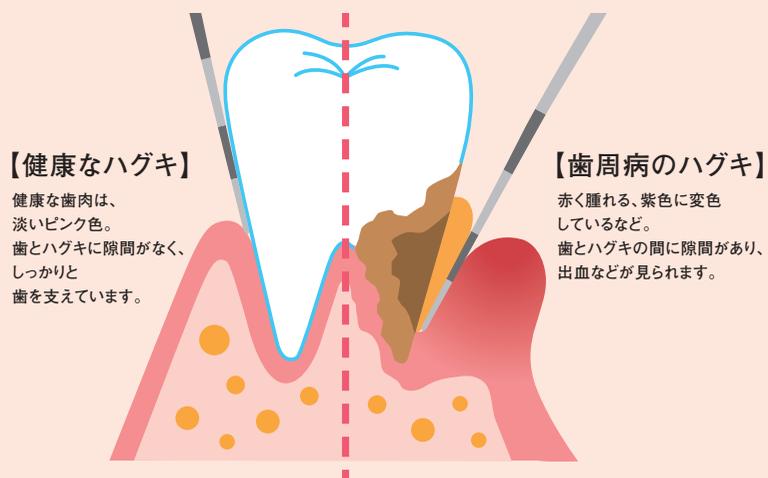
ちゃんと知っておきたい 歯周病と体の仕組み

ウイルス
だけでは
ありません

▶10代から、すでに始まっている歯周病

歯周病とは、歯とハグキの隙間の歯周ポケットに歯周病菌がたまり、ハグキの内部で炎症が起こる細菌感染症です。中高年からの病気と思われがちですが、厚生労働省の調査*では、15歳以上の3人に1人がハグキから出血するほどの歯周病を患っていると報告されています。しかも、症状が進行すると、歯周組織に炎症が広がり、歯を支える歯槽骨が溶けてしまうこともあります。歯周病の予防には、毎日のセルフケアと、歯科医師による定期的なプロケア。その両輪で、お口と歯をいつまでも健康に保ちましょう。

*厚生労働省「平成28年度歯科疾患実態調査」より



歯周病チェック

2つ以上あてはまれば、かかりつけ歯科医にご相談ください。

- 朝、口の中がネバネバする
- 冷たいもので歯が染みる
- ハグキがむずがゆい
- ハグキが赤く腫れている
- 歯をみがくと出血する
- 口臭が気になる
- ハグキがやせてきた
- 歯が浮いたように感じる

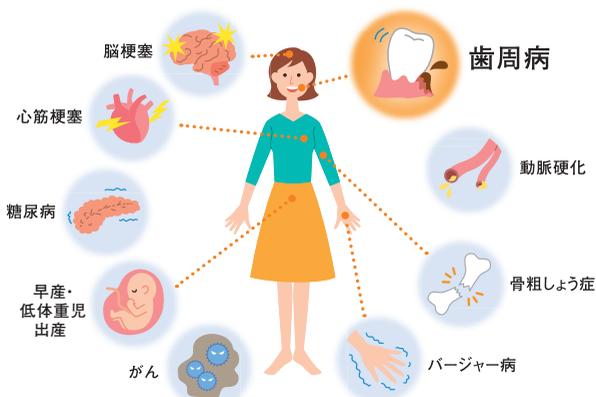
▶ウイルスや細菌の活動を助ける歯周病

歯周病は、歯やお口だけではなく、全身の病気と関連していると、多くの研究結果が発表されています。例えば、歯周病のもととなる細菌の中には、「プロテアーゼ」と呼ばれる酵素を出して口の中の粘膜細胞を破壊。ウイルスの侵入を助ける特性を持っています。また、お口の機能が弱くなっていると、食べ物が食道ではなく、気管に入ってしまう「誤嚥」が起り、いっしょに入った歯周病菌によって肺炎が引き起こされることもあります。お口の中を清潔にすると同時に、噛む、飲み込む機能を高めることも大切です。



歯周病と全身の病気との関係

歯周病によってハグキから出血を起こすと、そこから細菌が血流のって体内を巡り、歯周病と相互関係にある糖尿病をはじめ、心不全、肺疾患といった基礎疾患の原因をつくるといわれています。こういった基礎疾患をもっている方はすでに免疫力が低下している可能性があり、ウイルスや細菌による感染症を併発した場合に、重症化するリスクが高いとされています。



ココでおさらいしましょう。// お口と感染症の関係を まとめました。



口の中の細菌がウイルスの侵入を手助けしますので、うがいや歯みがきに加えて、舌のお掃除も大切な感染予防対策です。

！ お口は、
ウイルスや細菌の入口

！ 感染予防対策に、
「うがい」「歯みがき」をプラス

！ 口腔ケアで、
感染や重症化から体を守る

！ 正しくお薬を使って、
効果的な感染予防を

！ 生きる楽しみ、健康寿命延伸の
ためにも口腔ケアを

！ 定期的な歯科健診や
健康チェックも忘れずに

むやみに抗生物質などの薬を多用すると、菌に耐性ができて、効きにくくなります。必ずかかりつけ歯科医・かかりつけ医にご相談ください。

歯科医院では、歯みがきだけでは取りにくいプラーク(歯垢)や歯石を除去してくれます。



【みんなで安心マーク】

院内における新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

- ① 職員に対して、サーマルマスクの着用や手洗いの徹底を促している。
- ② 感染防止として、院内の換気の徹底を推進している。
- ③ 感染防止対策として、受付待合室に感染防止対策を徹底している。
- ④ 感染防止対策として、受付待合室にアルコール消毒液を設置している。
- ⑤ 感染防止対策として、受付待合室にマスクの着用を促している。
- ⑥ 感染防止対策として、受付待合室に手洗いの徹底を促している。
- ⑦ 感染防止対策として、受付待合室に体温計を設置している。
- ⑧ 感染防止対策として、受付待合室に体温計を設置している。
- ⑨ 感染防止対策として、受付待合室に体温計を設置している。
- ⑩ 感染防止対策として、受付待合室に体温計を設置している。

感染症対策実施 歯科医療機関

安心マーク

安心して歯科受診を控える方も多くいらっしゃるとは思いますが、高齢の方でお口の状態が悪化すると誤嚥性肺炎の発症など命に関わる懸念があります。日本歯科医師会は、歯科医院に対して感染予防対策のガイドラインを策定し、さらに安心して受診していただくために、感染予防対策を徹底している歯科医院に「みんなで安心マーク」を発行しています。かかりつけの歯科医院にて、ぜひお口と歯のメンテナンスを継続してください。

安心して 歯科医院へ



お口の健康と全身の健康の関係

—新たな日常を支える「口腔健康管理」—withコロナ



〔文〕
日本歯科医師会 会員
伊藤 文人

政府発表

「骨太の方針2020」に
歯科の重要性が明記

新型コロナウイルス感染症対策が重視される中、細菌性やウイルス性の疾患予防の観点も含め「お口の健康と全身の健康の関連性」の検証や国民に対するエビデンスの情報提供などが、「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針2020）」に謳われています。これによって、「歯とお口の健康」が大いに重要であると、政府が認識を示しているといえます。

歯やお口に悩みがあれば、 歯科医師にご相談を！

受診や定期健診を控え、痛みや腫れなどを放置すると、お口の病気が重症化するだけではなく全身の健康にも悪影響を与えます。自覚しにくい歯周病は、その菌が血液を介して全身に回ること、糖尿病の悪化や脳梗塞、心筋梗塞、がん、早産、低体重児出産などの誘因になるといわれています。また、お口の衛生状態の低下は誤嚥性肺炎を引き起こす恐れもあります。



歯科医院では、以前から飛沫やエアロゾルの飛散を想定した感染防止のための標準予防策（スタンダードプリコーション）が、徹底されています。歯科の治療に不要はありません。不安があれば歯科医師に相談し、自己判断で受診を控えることは避けましょう。かかりつけの歯科医院での適切な「口腔健康管理」をおすすめします。

インフルエンザ予防に 「歯みがき」が効果的

例年12月～3月頃に流行するインフルエンザですが、効果的な予防法があります。それは「歯みがき」です。口の中にある細菌、特に「歯周病菌」は、インフルエンザウイルスの感染力を高めることがわかっています。

日本歯科医師会は、インフルエンザの感染メカニズム、その予防

正しいケアで お口と歯を守りましょう

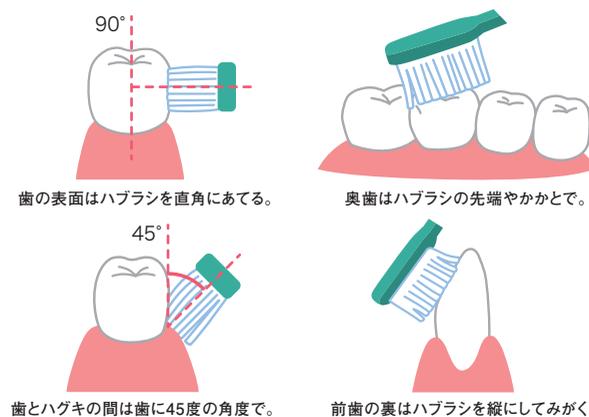
具体的に、お口と歯のケアはどうすればいいの？
正しいケアの方法を、歯科衛生士の上原舞子さんに教えていただきました。



一般財団法人サンスター財団 歯科衛生士
上原 舞子さん

① 基本の歯みがき

鉛筆を持つように
ハブラシを持ち、
歯にあてても毛先が
広がらないくらいを目安に、
やさしくみがいてください。



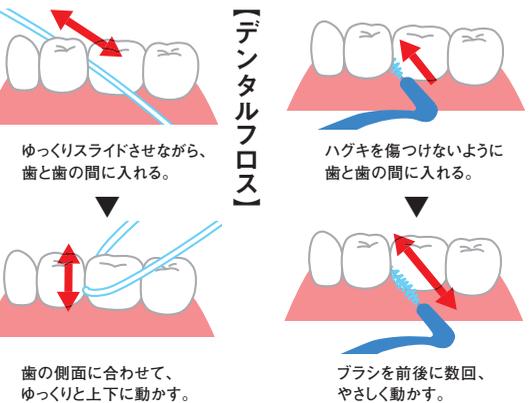
② 液体ハミガキ

液体を口に含み、
よく行きわたらせます。
雑菌を抑える効果も
あり、災害時など水が
貴重な時にも有効です。



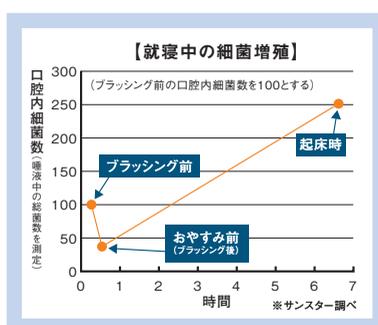
③ 歯間ブラシ・ デンタルフロス

歯と歯の隙間は、
歯間ブラシやデンタル
フロスでケアします。
詳しくはかかりつけの歯科医院で
指導してもらいましょう。



④ 就寝前に歯みがき

歯周病菌は、就寝中に
繁殖しやすくなります。
寝る前に歯みがきや
液体ハミガキなどでケアし、
細菌を増やさないようにしてください。



⑤ 歯科医師による プロケア

かかりつけ歯科医による
定期的な歯科健診では、
歯みがきではとれない
歯石の除去や、一人ひとりに
合わせたオーラルケアの
アドバイスなどが受けられます。



定期健診の周期は、
患者さんの症状によって異なりますので、
かかりつけ歯科医に相談してください。



に「歯みがき」が有効であるとい
う動画をホームページ等で公開し
ています。歯周病もなく口腔内の
衛生状態が良好な方は、インフル
エンザなどの感染症のリスク軽減
も期待できます。これからの新し
い生活様式に「口腔健康管理」を
取り入れてはいかがでしょうか。

◆ 動画のご紹介 ◆

日歯8020テレビ
インフルエンザ予防と
歯周病菌



日本歯科医師会
こんな時期だからこそ
歯磨きが大事!



ママ・パパの不安にお答えします

歯みがき大好き!に 育てる基本講座



Q 子ども用のハブラシは、 どう選べばいいの？

A 子ども用ハブラシは、自分でしっかり握って
みがけるように、柄が短いタイプから始めてください。
また、ママやパパが使う仕上げみがき用の
ハブラシもご用意ください。



Q うがいが苦手…。 飲んじゃうのが心配です。

A 市販のハミガキ剤は、安全性が確立されています。
正しく使用すれば、一度に使う量が少ないため、
万一飲み込んでしまっても
体に害を与えることは
ありません。

気になる場合は、
かかりつけ歯科医に
相談!



Q むし歯予防のフッ素濃度は、 どれくらいが適切？

A フッ素配合のハミガキ剤は、
乳歯が生える時期から使用できます。
6ヶ月～5歳であればフッ素濃度500ppm、
6歳以上であれば
1,000～1,500ppmを
お使いください。*

*:日本口腔衛生学会
フッ化物応用委員会
「フッ化物局所応用
実施マニュアル」より

フッ素パワーで
むし歯予防!



Q 子どもに歯みがきを 好きになってもらうには？

A キャラクターの入った
ハブラシやハミガキ剤を
使ったり、音楽をかけたり、
歯医者さんごっこのように
お口をケアするなど、
楽しい雰囲気の中で歯みがきが
習慣になるように
工夫してみましょう。

♪ シャカシャカ
シュッシュッ ♪



ミッフィーの 歯みがきグッズで、 楽しみながら お口と歯を健康に!

サンスター株式会社では、お子さんに楽しみながら歯みがきを習慣づけていただけるように、ミッフィーのイラストが描かれたハミガキ剤やハブラシなどをラインアップ。子どものお口と手の大きさにあわせ、使いやすいさを科学した歯みがきグッズです。



フッ素配合で
むし歯を予防
ガム・
デンタルペースト
こども

70g/250円(税抜)



やさしい
ノンアルコールタイプ
ガム・
デンタルリンス
こども

250mL/400円(税抜)



使い勝手のよい
コンパクトヘッド
ガム・
デンタルブラシ
こども #66
【仕上げみがき用】

やわらかめ/250円(税抜)



1～5歳まで
日本歯科医師会推薦
ガム・
デンタルブラシ
こども #76
【乳歯期用】

やわらかめ/250円(税抜)



6歳～向け
日本歯科医師会推薦
ガム・
デンタルブラシ
こども #87
【永久歯期用】

ふつう/250円(税抜)