

全身の健康は、お口から！



さあ、はじめよう！

お口の 健康管理術

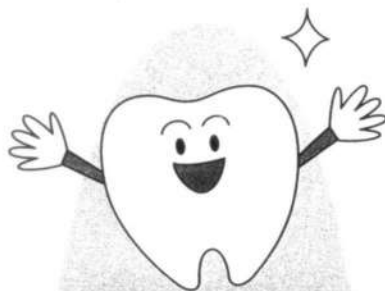
監修：沼部 幸博 (日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授)



お口の健康が、全身の健康と密接に関係していることをご存じですか？
歯周病を中心としたお口のトラブルが、糖尿病をはじめとする生活習慣病などと深く関わっていることが分かっています。



全身の健康を守るために、今こそお口の健康管理術を実践しましょう！



こんなことはありませんか？
思い当たる人は要注意！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 1年以上歯科医院を受診していない |
| <input type="checkbox"/> 歯が抜けたまま放置している | <input type="checkbox"/> 早食いや間食をよくする |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きの際に出血する | |

できて
いますか?

お口が よろこぶ 生活習慣

日々の習慣から歯周病や虫歯のリスクを下げる事が可能です。

よくかんで食べよう

よくかんで、唾液の分泌を促しましょう。唾液には、お口を清潔に保ち、歯周病などの原因菌を抑える働きがあります。根菜など、かみ応えのある食材は、かむ回数が自然と増えるためおすすめです。

1、2、3、4...10...30



かむ回数は、
1口30回を目安に!

STOP!

ダラダラ食い

普段のお口の中の酸性度は中性ですが、糖質を含むものを食べると酸性に傾きます。唾液などの働きで元に戻りますが、ダラダラと間食を続けると常に歯が酸にさらされ、虫歯のリスクが高まります。おやつは時間を決め、飲み物は無糖のお茶などを選びましょう。



禁煙する

たばこには血管収縮作用があるため、歯ぐきの腫れや出血に気づきにくくなり、歯周病の発見を遅らせます。



ストレスをためない

ストレスは唾液の減少や、歯や歯ぐきに負担をかける歯ぎしりなどを招きます。適度な運動や休息、気分転換を心掛けて。

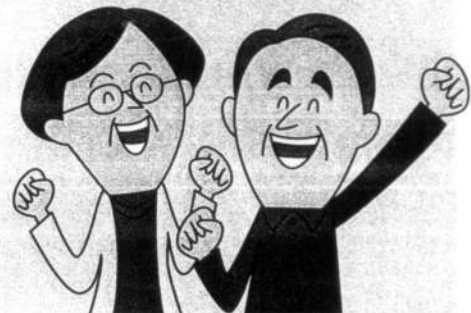


はち まる にい まる
8 0 2 0 運 動

オーラルフレイル対策

「歯の本数の維持」とともに「お口の機能の維持」も!

いつまでもかんで食べるために80歳で20本以上の歯を保とうという「8020運動」の達成率は、現在50%を超えています。近年、さらなる健康への取り組みとして、かむ・飲み込む・話すなどのお口の機能の低下を防ぐ「オーラルフレイル対策」も注目されています。人生100年時代を健康で豊かに生きるために、これからは歯の本数だけでなく、お口の機能の維持も重要なテーマです。



知って
いますか？

お口がこんなに大切なこと

🦷 お口の健康が、あなたの「健康寿命」を左右する!

健康寿命とは、他者の支援や介護を必要とせず、元気で過ごせる期間のこと。歯でしっかりとかむことのできる人ほど、転倒・認知症・要介護のリスクが低く、健康寿命が長いといわれています。お口が健康だと、食事やコミュニケーションが満足にとれるなど、QOL^{*}維持の点でも重要です。

※Quality of Life(クオリティ・オブ・ライフ)＝「生活の質」のこと

おいしく食べられる

食べたいものが満足に食べられ、低栄養の予防にもつながります。



口臭を予防

かむたびに唾液がたくさん分泌されて、口臭や歯周病などの予防に。

肥満を防止

十分な咀嚼は、脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

がんを予防

唾液中の酵素により、食べ物の発がん物質の動きを抑制します。

しっかりかめると、いいこといっぱい!

脳が活性化

かむことで脳内の血流がアップし、脳が活性化。

発音よく話せる

若々しい表情で、ハツラツと話すことができます。



イライラを抑制

かむことで心を安定させるのはたらきを持つ、脳内ホルモン「セロトニン」が分泌。

胃腸が元気に

食べ物を細かくかみ砕くことができ、唾液にある消化酵素が消化を助けます。



元気なお口は、健康の原点、そして

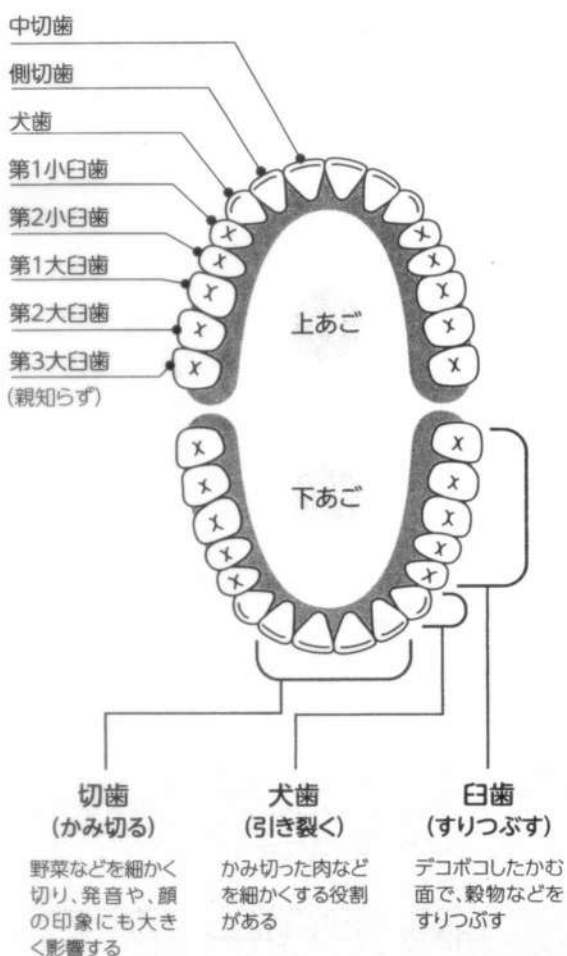
人生を豊かにする 幸せの原点です

あなたは日頃から、どのくらいお口の健康に気を配っているでしょうか？ 特に痛みがないからと何年も歯科医を受診していない人も少なくないかもしれません。まずは、お口の健康が私たちの生活にどれだけ大切かを見直してみませんか。

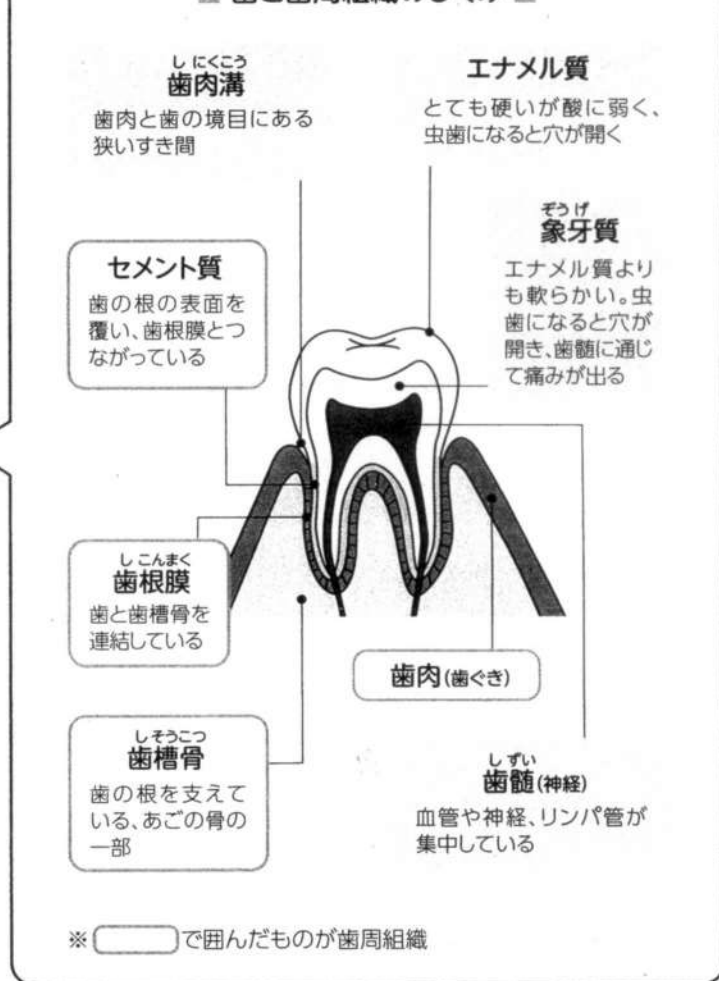
🦷 知っておきたい歯のキホン

私たちの永久歯(大人の歯)は、「親知らず」と呼ばれる第3大臼歯を含めると、32本生えています。歯には「切歯」「犬歯」「臼歯」の3種類があり、1本1本に大切な役割があります。歯と歯周組織のしくみとあわせて、意外と知らない歯について知っておきましょう。

歯の種類と役割



■ 歯と歯周組織のしくみ ■



🦷 歯が“1本”抜けるとどうなるの？

歯(臼歯)を1本失うと、かむ力は30~40%も低下するといわれています。また、1本でも歯が抜けたままにしていると、左右の歯が動き、歯並び全体のバランスが崩れるなど、あちこちに悪影響が出てきます。

あちこちに悪影響が……

- かみ合わせや歯並びが悪化
- きちんと食べ物がかめなくなる
- 発音が悪くなる
- あごがゆがみ、全身の骨格のゆがみにつながる
- 輪郭が変わり、老けて見られるようになる など



実は怖い!

全身の健康をおびやかす 歯周病

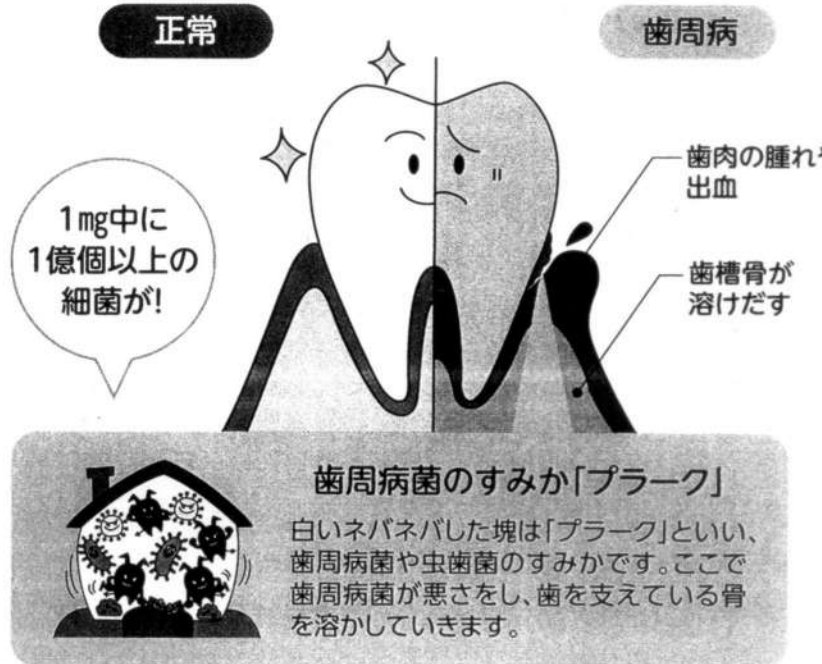
歯を失う原因第1位「歯周病」

歯周病は、歯と歯ぐきの間にとまったプラークにすみつく「歯周病菌」によって起こる感染症で、歯そのものではなく、歯ぐきに炎症を起こします。初期には歯ぐきの腫れや出血がみられ、放っておくと歯を支える骨（歯槽骨）をも溶かすため、歯が抜け落ちてしまいます。

実に30代以上の約3人に2人が歯周病だといわれていますが、自覚症状がほとんどないため、「気付いたときには重症化していた」なんてことも少なくありません。

正常

歯周病



歯周病はこうして進行する

歯周病はある日突然、重度の症状が出るのではなく、ゆっくりと時間をかけて進行していく病気です。重症化すると治療が難しくなるため、早めの対策を心掛けましょう。

1 歯肉炎

歯肉ポケットは約2mm以上



歯周病菌が歯肉溝に入り込み、歯ぐきが炎症を起こして歯肉ポケット*ができる。歯磨きの際に出血したりする。
※この段階で早く気付いて正しい歯磨きを続けることで、健康な状態に戻ることが期待できる

2 軽度歯周炎

歯周ポケットは約3~5mm



歯ぐきの炎症が進行し、歯肉ポケットが深くなって歯周ポケットに。歯槽骨が溶けはじめ、出血が増える。歯がグラつきはじめる。

3 中等度歯周炎

歯周ポケットは約4~7mm



歯槽骨がさらに溶け、歯のグラグラが大きくなる。出血・排膿が増え、口臭がきつくなる。

4 重度の歯周炎

歯周ポケットは6mm以上



歯槽骨がさらに溶け、歯ぐきがブヨブヨに。かむときに痛みを感じる。歯周ポケットは歯根の長さの半分以上に達し、歯はさらにグラグラに。

歯周病は、サイレントキラー（静かな殺し屋）とも表現されます



歯周病は、進行を放置すると、やがて歯が抜け落ちてしまう病気として有名です。そんな歯周病が、全身の健康にさまざまな恐ろしい影響をおよぼすことをご存じですか？ いつまでも健康であり続けるために、大人のお口の健康は、歯周病予防からはじめましょう。

🦷 歯周病が全身におよぼす怖い影響

歯周病菌や歯ぐきで生じた炎症物質が、歯ぐきの血管から血流によって全身に感染し、さまざまな影響をおよぼすことが分かっています。中でも糖尿病は、歯周病と相互に関係していることが確認されています。

生活習慣病への影響

糖尿病

糖尿病と歯周病は、強い因果関係が示されており、糖尿病の患者は歯周病が重症化しやすく、歯周病の治療をすると糖尿病の血糖値もよくなることが報告されています。



互いに影響しあうため、両方の治療が必要です！

肥満・メタボリックシンドローム

よくかめなくなるため、満腹中枢が働きにくくなります。食べ過ぎから肥満、メタボへ進んでしまうことに。

脳卒中

血管に歯周病菌が入り込み、血管を狭めて動脈硬化を促進。脳の血管が詰まりやすくなり、脳卒中を引き起こします。

虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)

血管に入り込んだ歯周病菌が、血管を狭めることに関係。心臓の冠動脈を詰まりやすくし、虚血性心疾患のリスクを高めます。

感染症への影響

低栄養から感染症に

歯が抜けて食べられるものが減り、低栄養状態になると、免疫力が低下。感染症のリスクが高まります。

ごえん 誤嚥性肺炎

歯周病菌などが混じった唾液や食べ物を誤嚥して肺に入ってしまうと、肺で炎症が起こり誤嚥性肺炎に。飲み込む力が低下している高齢者などは、特に注意が必要です。

感染性心内膜炎

歯周病菌が血液を介して心臓の弁に付着。細菌が増殖し、弁の損傷などを引き起こす感染性心内膜炎に。

その他の影響

- 早産・低体重児出産
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病 ● 認知症
- 非アルコール性脂肪性肝炎 など

歯周病だけじゃない！大人の「虫歯」にご用心

歯を失う2大原因のもう一つが虫歯です。大人になると以下のような原因が重なり、プラークがたまって虫歯になりやすくなるため注意しましょう。

歯ぐきが下がる

- 露出した根元が虫歯に

治療経験がある

- 詰め物と歯の間にすき間ができると、虫歯の温床に

唾液の減少

- お口の中の洗浄・殺菌力が弱まる

お口の
健康管理は

2つのケアの両立がカギ!

毎日のお手入れ! セルフケア

お口の健康管理の基本となるのが、毎日の歯磨きなどのセルフケア。つい、磨き方が自己流になっていませんか? 正しい方法できちんと歯を磨いて、健康の土台づくりをしておくことが大切です。

「磨けているつもり」が落とし穴!

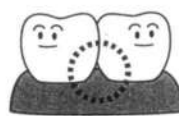
日本人の多くが1日に2回以上歯を磨いていながら、歯周病になってしまうのはなぜでしょうか? 原因の多くは、磨いているのに「磨けていない」ことにあります。磨き残しの多い場所を知り、毎日の歯磨きに役立てましょう。

ちゃんと磨けてる?

磨き残しの多い場所



●歯と歯ぐきの境目



●歯と歯の間



●歯並びの悪いところ

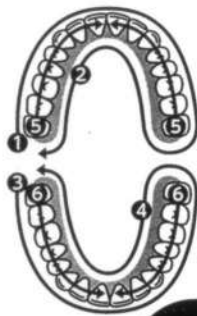


●奥歯のかみ合わせ面

歯磨きはここで決まる! 4つのポイント

ポイント1

磨く順番を決める
一筆書きの要領で3周磨けば、磨き残しを防ぐことができる。

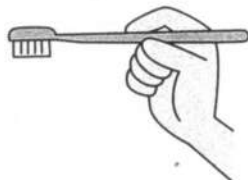


ポイント2

毎食後に磨く
就寝中は唾液が減って細菌が増殖するため、特に夕食後は念入りに。

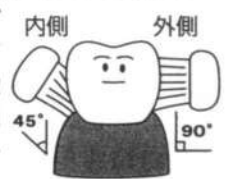
歯ブラシの持ち方

●鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむと余計な力が入らず、細かいブラッシングが可能に。



ポイント3

歯ブラシの角度を使い分ける
歯の外側は、歯ブラシを直角に当てる。また、歯の内側は、45度の角度で当て、小刻みに動かす。



ポイント4

鏡を見ながら磨く
ブラシの毛先が、磨いている場所に正しい角度で当たっているかをチェックする。

フロスや歯間ブラシで仕上げを

●初めて使う場合は、自分のお口に合った道具や使い方を、歯科医院で教えてもらうのがおすすめ。



歯周病や虫歯をきちんと予防するためには、自宅で行うセルフケアと、歯科医院でのプロフェッショナルケアの両立が欠かせません。どちらも欠かさずに実践・継続していくことが、大切な歯を守る秘訣です。

定期的にチェック! プロフェッショナルケア

セルフケアと合わせて重要なのが、かかりつけ歯科医による定期的なプロフェッショナルケア。自分では気付けないトラブルの芽を早期発見し、重症化の予防につなげることができます。

🦷 「かかりつけ歯科医」をもとう

生涯にわたってお口の健康管理をしていくために、かかりつけ歯科医をもちましょう。専門的な歯の清掃だけでなく、お口の健康に関する相談、適切な医療機関の紹介なども行ってくれます。かかりつけ歯科医をもつ人は、生活習慣病などにかかる医療費が少なく、長生きであるとの報告も。

相談すると
気持ちも
楽になるね



こんな相談もできる!

かみ合わせ・咀嚼

飲み込み

歯ブラシの使い方・磨き方

口臭

治療方法の種類・治療費用

口の乾き

かかりつけ歯科医を選ぶポイント

1 予防に力を入れている

歯磨きの指導、歯周病などの説明やチェックに熱心な歯科医院を選びましょう。歯科衛生士がいるとサポートがより強力です。

2 ていねいに説明をしてくれる

治療内容について十分な説明をしてくれる歯科医師なら安心です。



3 話をよく聞いてくれる

気になることをじっくり聞いてくれるかどうかも大切です。

4 すぐに抜こうとしない

現在は、歯や歯の神経をできるだけ残す治療法が主流です。もちろん、手遅れの歯は説明のうえ、抜く場合もあります。

5 全身の健康状態にも留意している

内科的な症状も把握し、必要に応じて適切な専門医や医療機関を紹介してくれる歯科医師を選びましょう。

定期的に歯科健診を受けよう

歯周病や虫歯の早期発見・治療のために、歯科健診を受けましょう。受診の間隔は半年に1度くらいが適切といわれていますが、お口の状態は人それぞれのため、歯科医にご相談ください。



歯科医院と上手に付き合いましょう

歯と口の健康を守り、一生楽しく暮らすために

寿命と健康寿命

健康寿命という言葉聞いたことがあると思います。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。単に長生きするだけでなく、生活の質が重要ということですが、残念ながら日本では寿命と健康寿命の間に10年前後の差があります。本来は最も楽しく暮らしたい人生最後の10年を、多くの人が健康上の問題で何らかの制限がある生活を送っているのです。

私たちは口から物を食べて生きており、食べることは生命の根源を担っています。実際に、歯が良い人は全身に対して使用している医療費が少ないことがわかっています。歯を含めた口の中の環境が良くなると全身疾患が減少し、健康寿命が長くなることは明らかにされており、政府が示す「骨太の方針2023」にも「歯科専門職による口腔健康管理の充実」などが記載されています。



8020

8020(はちまるにいまる)という言葉も聞いたことがあると思います。「80歳になっても20本以上の歯を残そう」と言われますが、グラグラ揺れる歯が20本あっても、うまく噛むことができないため、おいしく楽しく食べるのは難しくなります。ですから8020とは「80歳になっても20本以上の歯を健康な状態に保とう」と考えると良いと思います。この8020は中間目標であり、最終目標は8028です。

歯を失う理由

歯を失う原因である歯科の2大疾患は、むし歯と歯周病です。歯を磨く目的はむし歯や歯周病の原因となる細菌の塊であるプラーク(歯垢)を除去することです。みなさんは毎日歯を磨いていますね。しかし「磨いている」と「磨けている」の違いに気づいているでしょうか。

- みなさんは自分の口の中に歯が何本あるのか知っていますか。
- 前から4番目と5番目の歯の形の違いを知っていますか。
- 下の奥歯がやや内側(舌側)に傾いて生えていることを知っていますか。

本数や形がわからない相手を見ないで清掃する歯磨きで、はたして「磨けている」でしょうか。

歯科医院でリスク部位を明確に

「磨けているか」という問いに対する答えは、「磨けている場所は毎日磨けているし、磨けていない場所は毎日磨けていない」でしょう。つまり磨けていない場所は「一度も歯を磨いたことがない」と同様です。磨けている場所、つまり自分で管理できている歯や歯ぐきの

SUNSTAR

BUTLER

口腔粘膜、気になる傷口のケアに

傷口をカバーして保護するお口の液体絆創膏

バトラー マウスベール お口の液体絆創膏

Mouth Veil Oral Liquid Bandage 液体包帯 一般医療機器

【分類】一般医療機器 【一般名称】液体包帯 【販売名】バトラー マウスベール お口の液体絆創膏
【届出番号】27B1X0013400003 【内容量】90mL

※本品は一般医療機器「液体包帯」であり、保険請求はできません。

使用方法、使用上の注意などについては添付文書をご参照ください。

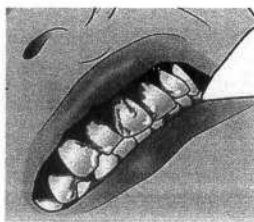
商品についてのご質問・ご不明な点は下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社

〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号
TEL:072-682-4733
FAX:072-684-5669



※内容物のイメージ画像



場所は疾患が発症するリスクは低いのですが、磨けていない場所、つまり自分では管理が難しい歯や歯ぐきの場所は問題であり、その場所が「リスク部位」ということになります。リスク部位では、既に生え際の歯ぐきに深い溝(歯周ポケット)ができている場合もあります。このリスク部位は自分ではわかりにくいですから、歯科医院でリスク部位を明確にしてもらうと良いでしょう。歯並びや磨き方の癖などにより、人によってリスク部位は異なります。みなさんのリスク部位を歯科専門家(歯科医師、歯科衛生士)が実際の検査と蓄積したデータから判断して、おひとりおひとりに合ったブラシなどの選択や磨き方のお手伝いをしていきます。

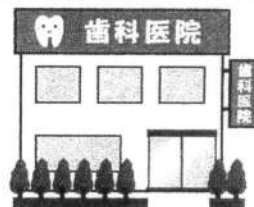
セルフケアとプロフェッショナルケア

歯を守るためにはご自身で行う歯磨き、つまりセルフケアが最も重要です。しかし、セルフケアには限界がありますので、これに歯石の除去や口の中の管理といった歯科医院でのプロフェッショナルケアをプラスすることが大切です。歯科医院ではリスク部位に焦点をあてた管理が行えます。歯科医院には定期的に通っていただくこととなりますが、リスク部位に何らかの進行があれば受診間隔を短くしてもらうなどして対処します。

口の健康を管理するためのセルフケアとプロフェッショナルケアは車の両輪であり、どちらも欠かせません。そのためには信頼できる歯科医師、歯科衛生士を探し、不調がなくても定期的に通院できる「かかりつけ歯科医院」を持ち、予防管理を行うことが必要です。かかりつけ歯科医院では、持病のことや服用している薬のことも踏まえた健康管理が可能です。またかかりつけ歯科医院には、治療や定期的な口腔健康管理のデータが蓄積されているため、口の中に何らかの変化があれば早めに気づくことができます。

歯科医院を「ホーム」に

歯科の2大疾患はむし歯と歯周病と書きましたが、口の中にはその他のトラブルも発生します。食事中に頬をよく噛んでしまう、朝起きると口が乾いている、以前より食事に時間がかかるようになった、歯ぎしりをしているらしいなど、困ったときには歯科医師、歯科衛生士に相談してみてください。歯科医院をホームと考え、みなさんと歯科医師、歯科衛生士がチームでみなさんのお口を守るのです。これにより歯を失うことを防止し、高齢になってもおいしく楽しく食事をとり、健康寿命を延ばすことを目指しましょう。



歯科専門家の予防管理を定期的に受けるメリット

- おいしく、楽しく食事ができる歯と口腔機能を維持する
- 問題が早く見つかる(詰めたところが欠けたり、取れたりしている、歯ぐきの腫れ、頬や舌など粘膜部の変化、むし歯、歯周病、入れ歯の破損など)
- 磨き残しがある場所がわかる:自分では磨いているつもりでも磨けていない場所(むし歯や歯周病のリスク部位)がわかる
- その他、それぞれのお口に合った情報を知ることができる

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 診療所委員会)

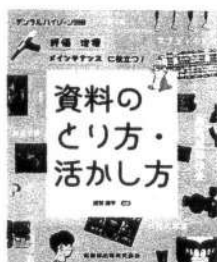
月刊 デンタルハイジーン別冊

評価・治療・メンテナンスに役立つ! 資料のとり方・活かし方

浅賀庸平 編著

資料採得方法のポイント、活かし方を押さえて、
歯科衛生士の臨床に役立てよう!

顔貌写真、口腔内写真、パノラマ X 線写真、デンタル X 線写真、歯周組織検査、スタディモデルなどの歯科治療に欠かせない資料について、そのとり方と臨床での活かし方を解説。歯科衛生士としての評価・治療・メンテナンスの上達に役立ちます!



■ AB判/148頁/カラー ■ 定価 3,850円(本体 3,500円+税10%)

はじめて学ぶ歯科衛生士のための 咽頭喀痰吸引マニュアル 呼吸器のリスク管理と実践

谷口裕重・渡邊理沙 編著

咽頭喀痰吸引ができる歯科衛生士になろう

咽頭喀痰吸引の基本的な手技のほか、呼吸器にかんするリスク管理の方法についても解説。歯科のために書かれた、はじめてのマニュアルです。本書で適切なリスク管理と実施のための法的解釈を理解したうえで、訪問診療の場で歯科としての専門性を発揮していきましょう!



■ B5判/128頁/カラー ■ 定価 5,500円(本体 5,000円+税10%)



医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10
TEL03-5395-7630 FAX03-5395-7633

<https://www.ishiyaku.co.jp/>