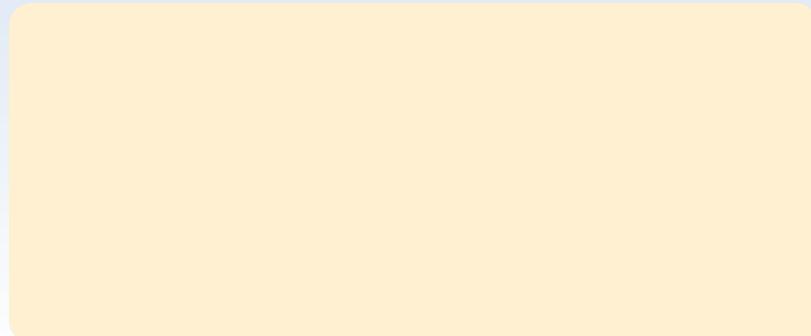




福岡県歯科医師会は、
11月7日、8日を「いいな、いい歯。」
の日とし、この両日を中心とした1週間
を「**いいな、いい歯。」週間**と
しています。

あなたのお口の**ホームドクター**を見つめましょう。



京都歯科医師会、豊前築上歯科医師会、田川歯科医師会、直方歯科医師会、飯塚歯科医師会、
宗像歯科医師会、粕屋歯科医師会、福岡市歯科医師会、糸島歯科医師会、筑紫歯科医師会、
朝倉歯科医師会、小郡三井歯科医師会、浮羽歯科医師会、久留米歯科医師会、八女筑後歯科医師会、
大川三潴歯科医師会、柳川山門歯科医師会、大牟田歯科医師会、門司歯科医師会、小倉歯科医師会、
戸畠歯科医師会、若松歯科医師会、八幡歯科医師会、遠賀歯科医師会

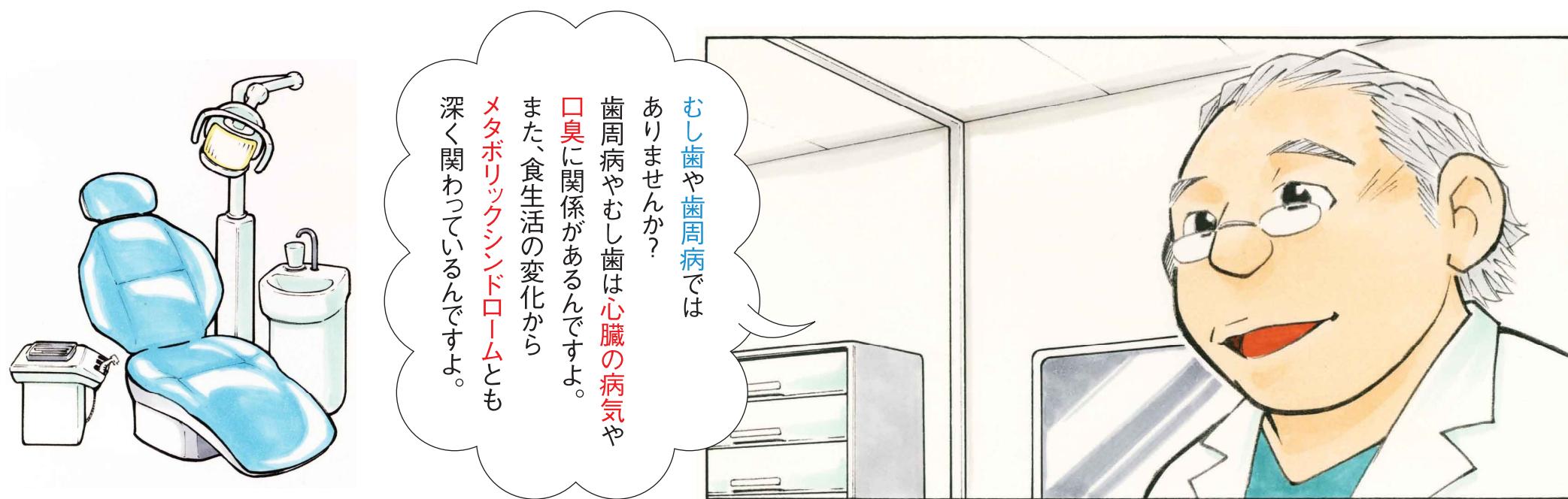


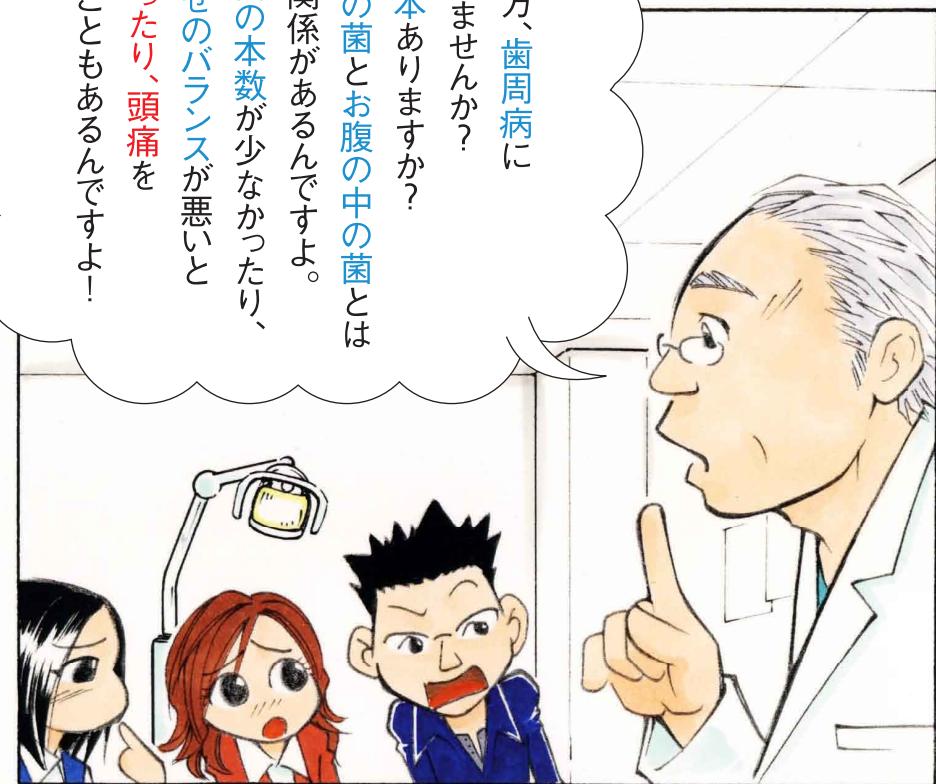
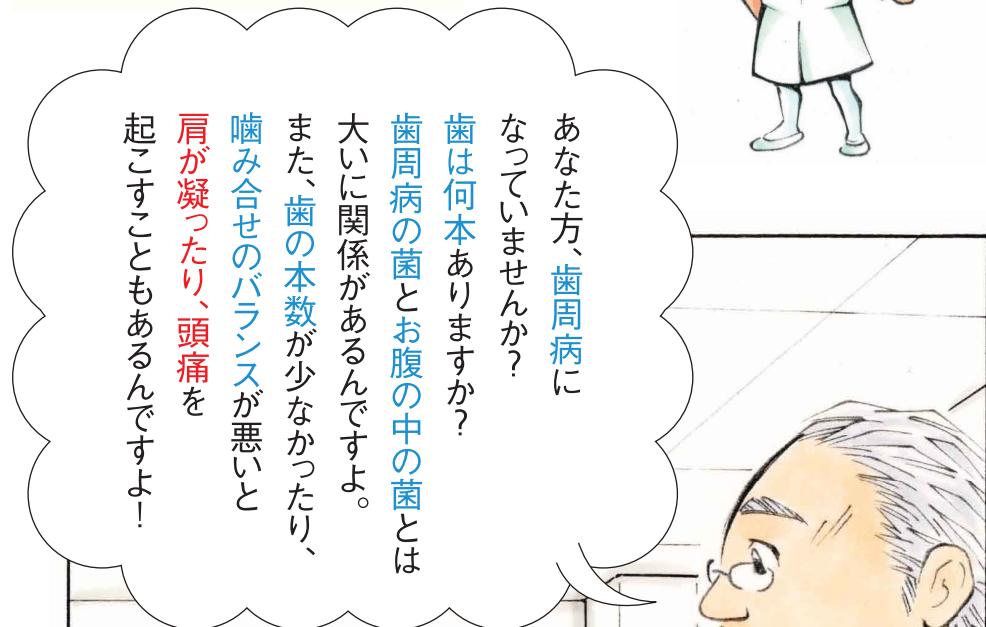
発行:社団法人 福岡県歯科医師会
福岡市中央区大名1丁目12番43号 TEL.092-771-3531



その症状、もしかしたら「**歯**」のせいかもしれません

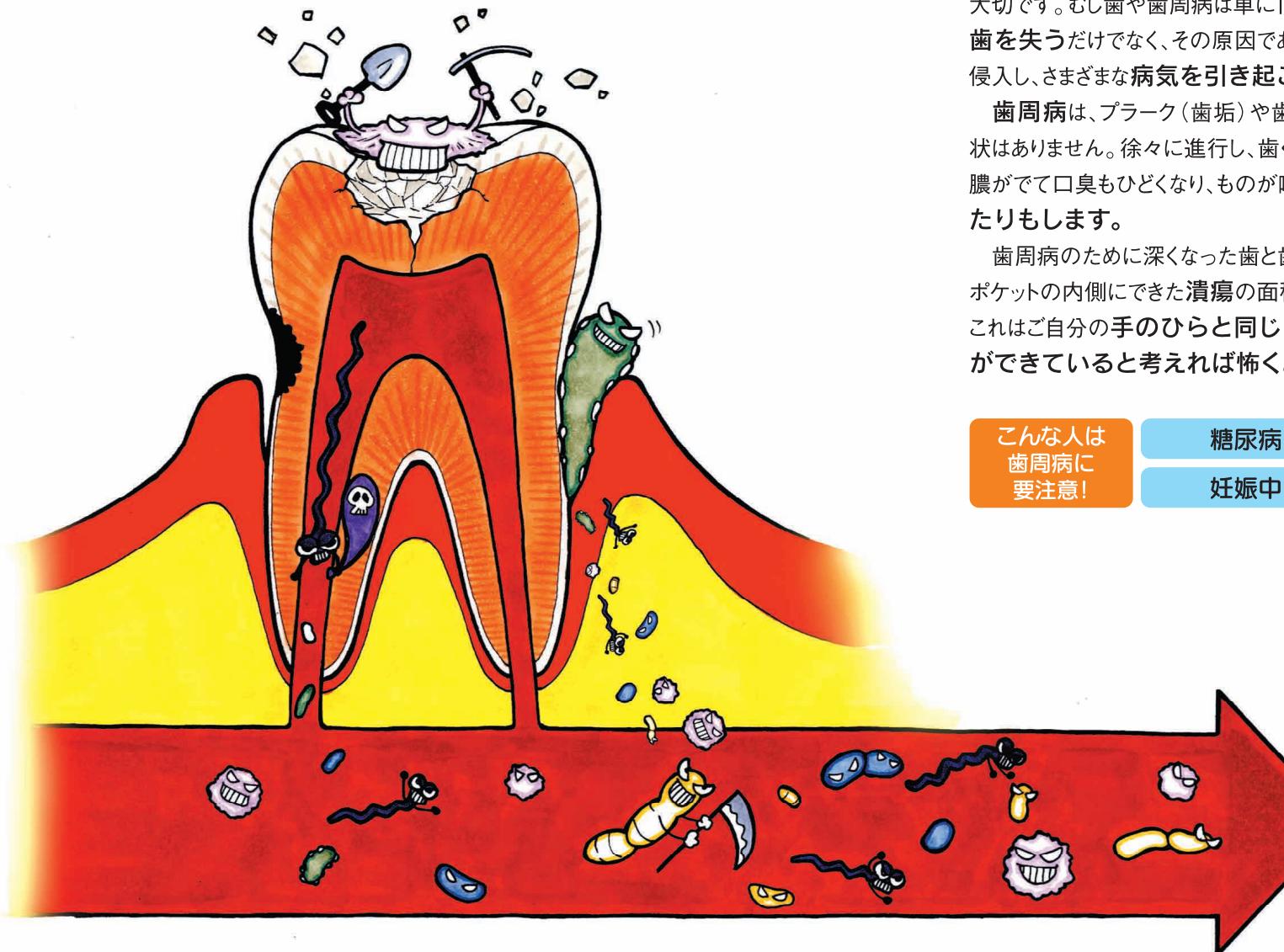
「いいな、いい歯。」
歯といのちの本
～口腔と全身とのかかわり～







お口の中の細菌は、歯や歯ぐきの血管を通じて全身へ…。 うっかり歯をおろそかにすると全身に影響が…。



一生のライフステージを通じて快適な生活を続けるには、自分の歯で良く噛む事がとても大切です。むし歯や歯周病は単に「歯」だけの問題にとどまりません。

歯を失うだけでなく、その原因である細菌が血液から全身に巡り、からだの臓器や器官に侵入し、さまざまな病気を引き起こします。

歯周病は、プラーク（歯垢）や歯石が原因で起こりますが、初期には痛みなどの自覚症状はありません。徐々に進行し、歯ぐきが赤く腫れ、出血しやすくなり、さらに歯が動き出して膿がでて口臭もひどくなり、ものが噛めなくなってしまいます。最終的には歯が自然に抜けたりもします。

歯周病のために深くなった歯と歯ぐきの間のみぞ、いわゆる歯周ポケットが5mmあると、ポケットの内側にできた潰瘍の面積は全部で 8cm^2 四方、つまり 64平方cm^2 にもなります。これはご自分の手のひらと同じぐらいの広さになります。手のひら一杯に潰瘍ができていると考えれば怖くありませんか？？？

こんな人は
歯周病に
要注意！

糖尿病

妊娠中

喫煙する人

口呼吸

ストレスを受けている

薬を飲んでいる

全身に及ぼす影響

1 口 臭

口臭は生理的口臭と病的口臭の大きく2つに分けられます。病的口臭には、全身的な病気(胃、肺、鼻、代謝異常等)と口の中の病気(歯周病、舌苔等)があります。歯周病菌の中には「硫化水素」や「メチルメルカプタン」などの臭い物質を作り出すものがあります。これが口臭の元となります。歯周病が口臭の8割を占めています。舌苔は、お口の粘膜が剥がれ落ちて、舌に白く溜まり腐敗したものです。口の中に付着している歯垢や舌苔を歯ブラシや舌ブラシで丁寧に取り除くことや、歯周病を治療することが口臭の予防につながります。

2 心・脳疾患

歯周病が進行すると菌や毒素が、血液を介して心臓などの全身の臓器に運ばれ、さまざまな悪影響をもたらします。重度の歯周病にかかると、健康な人に比べ、動脈硬化による心疾患や脳卒中にかかるリスクが2～3倍高くなることがわかつきました。細菌性心内膜炎は、血管内に入った菌が心内膜に付着、増殖し発症します。心疾患を持っていたり、免疫力の低下した高齢者では、お口の中を清潔に保つ必要があります。

3 メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積した肥満、高血糖、高血圧などの危険因子が重なった状態のことをいいます。これらの危険因子が重なることにより、生命にかかわる病気の発症する確率が高くなります。糖尿病や肥満のある人には歯周病が多く、しかも重篤になりやすいことがわかつています。メタボリックシンドロームの要因である肥満、高血糖、高脂血症、高血圧のすべてに深く関与しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を取るために歯の健康が欠かせません。

4 早産低体重児

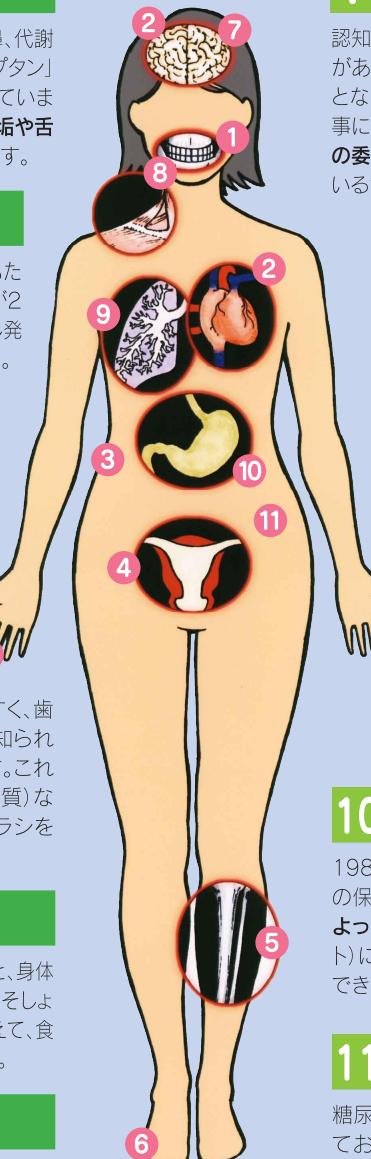
妊娠中は、つわりなどで歯磨きがむずかしくなりがちです。そのため、歯ぐきの炎症が起りやすく、歯周病になる人が多くなります。タバコやお酒によって流産や早産の危険性が高まることは広く知られていますが、実は、歯周病にかかっている場合にも危険性が高くなることが報告されています。これは、歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジン(PGE2:子宮の収縮などに関わる生理活性物質)などの物質が、胎盤に影響するためであると考えられています。気分の良い時に、小さめのハブラシを使うなど工夫をして、できるだけお口の中を清潔に保つようにしましょう。

5 骨そしょう症

骨そしょう症は、更年期以降の女性に多い病気です。女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が低下すると、身体だけでなく、歯を支える歯槽骨(歯を支える骨)の骨密度にも悪影響を及ぼし、歯周病を悪化させます。骨そしょう症の人が歯周病になると、歯槽骨が急速にやせてしまします。また、歯周病で歯を失うと、噛む力が衰えて、食事によって得られるカルシウムが不足してしまい、さらに骨を弱くしてしまう悪循環を招いてしまいます。

6 バージャー病

手や足の指先が青紫色になって強い痛みがおこり、潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう病気です。喫煙者に多く、原因不明と言われてきましたが、バージャー病患者の口腔内と患部の血管を調べた結果、すべての患者が中等度から重症の歯周病にかかっていることがわかりました。それにより、バージャー病の予防や治療につながっています。



7 認 知 症

認知症には、何らかの原因で脳が委縮するアルツハイマー型と、脳卒中の後遺症として起こる脳血管型があります。脳血管性認知症の原因是脳卒中です。脳卒中の原因是、動脈硬化を防ぐことが大事なポイントとなります。歯周病菌は、動脈硬化を促進するので、歯周病を防ぐことが脳血管性認知症のリスクを減らす事になります。アルツハイマー型認知症は、脳に委縮が見られるのが特徴です。歯の本数の少ない人ほど脳の委縮が進んでいたという報告があります。また、アルツハイマー型認知症の方方が健康な人より残っている歯の本数が少なかったという報告もあります。噛むことが脳を活性化させる事につながります。

8 肩こり、頭痛(頸関節症)

噛み合わせや歯が悪いと、無意識のうちにそれをかばつて不自然な噛み方で食事をしてしまいます。そうすると、あごの周りの筋肉が異常に緊張して硬くなり、血行が悪くなって筋肉性の痛みとなって頭痛、肩こりが起ります。あごが鳴る、口が大きく開かない、あごが痛むなどの症状は頸関節症の三大症状と言われています。頸関節症の人には、仕事はおろか日常生活さえまらない深刻な症状に苦しめられる人もいます。体のバランスの不調が原因となることもありますが、慢性的な肩こりや頭痛に悩まされているのであれば、一度、噛み合わせをチェックしてみてはいかがでしょうか。

9 肺 炎

高齢者や、寝たきりの人、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下している人は、誤ってお口の中のものが気道へ入り込んでしまうことがあります。重篤な歯周病があつたり、お口の中が不衛生だったりすると、歯周病菌など、お口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることがあります。高齢者が亡くなる原因として最も多いのがこの“誤嚥性肺炎”です。飲み込みが上手くできるようにトレーニングすると同時に、お口の中を清潔に保つことが、予防につながり命を救うことになります。

10 胃潰瘍、胃がん

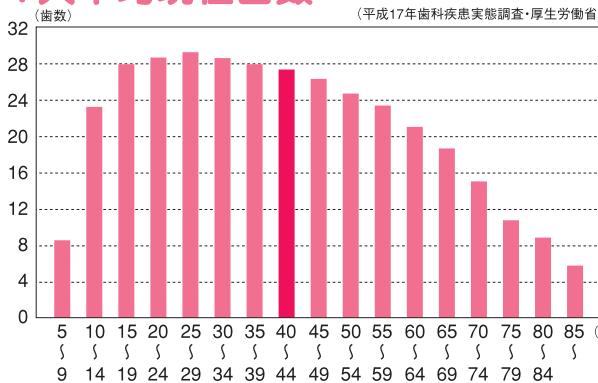
1983年にピロリ菌が胃炎や胃潰瘍、さらには胃がんリスク因子であることが見つかりました。ピロリ菌の保菌者は、菌を持たない人に比べて約5倍も胃がんになりやすいのです。このピロリ菌は歯周病菌によって威力を増します。ピロリ菌は胃や食道に繁殖しているだけではなく、歯周病の状態の歯肉(ポケット)に存在する事が証明されています。ピロリ菌は「お口」からやってきます。ピロリ菌は抗生物質で除菌できますが、お口にかなり繁殖しているので、それと並行して歯周病治療をしないと効果がありません。

11 糖 尿 病

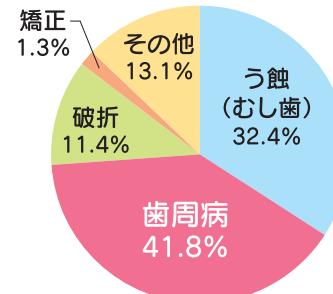
糖尿病の人は健康な人と比べて、歯周病にかかっている割合が多く、重症化しやすいことがわかつており、歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれています。歯周病を改善すると、糖尿病の状態も良くなるなど、歯周病と糖尿病は相互に影響を及ぼしています。糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症が起りやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させます。さらに、歯周病がひどくなると、炎症性の物質(炎症性サイトカイン)がインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くすると言われています。

いい歯のための知つ得情報

1人平均現在歯数



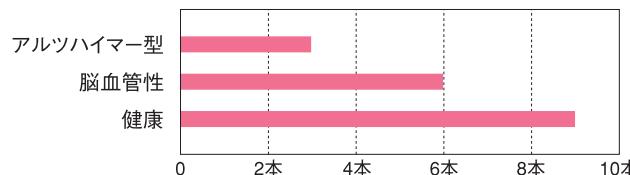
歯を失う原因



現在歯数とは、残っている歯の総数で、むし歯の歯も含みます。一人平均の現在歯数は、20歳で28.8本、30歳で28.6本、40歳で27.5本と少しずつ減っていきます。50歳では24.8本、60歳では21.3本、70歳では15.2本、80歳では8.9本となり40歳代を境に急速に自分の歯が失われていくことがわかります。この歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病で全体の74.2%も占めています。40歳代からのむし歯と歯周病の予防は大変重要となってきます。

歯が健康でないと医療費の負担が増えます。

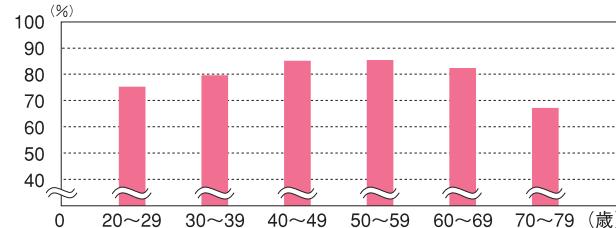
残存歯数と認知症の関係



平均年齢70歳後半の方の調査で、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の人は、健康な人と比べて残存歯数が少ない事がわかりました。

(『口腔と全身の健康との関係:名古屋大学医学部口腔外科の研究調査』より)

歯周病のり患率



成人期から高齢期の歯周病の割合は、20歳代で75.3%、40歳代で85.7%、50歳代で86.4%と非常に多く、成人の**80%**近くが歯周病にかかっています。

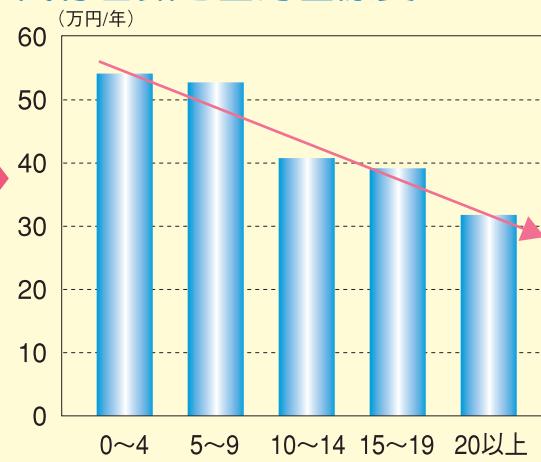
歯周病の人の医療費



グラフは医科にかかる医療費を指しています。これを見てみると歯周病にかかっていない人の平均診療費は約28.1万円なのに対して、歯周病の程度がひどくなるにつれ、診療費は上がり重複歯周病では約40.9万円、歯がない人は約52.9万円にも上ります。このグラフから歯周病の程度と医療費とは密接な関係がある事がわかります。

(歯の健康と医療費に関する実態調査・香川県歯科医師会)

残存歯数と全身医療費



グラフは残っている歯の本数と医科にかかる年間の医療費との関係を示しています。0~4本しか残っていない人は約54.2万円もかかっているのに対し、歯の本数が多いほど医療費は減っていき20本以上ある人約31.7万円程度に下がります。

このことから、歯を大切にする事が医療費の抑制すなわち全身の健康に結びつく事がわかります。

(歯の健康と医療費に関する実態調査・香川県歯科医師会)

歯が抜けたままでは?

歯を抜いたまま、抜けたまま、あるいはつめ物やかぶせ物が外れたままにしていませんか?そこを補うために、入れ歯やブリッジ、冠などを歯科医院で入れてもらうようにしましょう。子供の頃、「よく噛まないと消化不良になる」という事をよく聞きました。機械的な消化をせずに飲み込んで、腸内ではうまく消化吸収されません。よく噛まないと、唾液や消化液の分泌も促進しないので、結果的に身体がうまく栄養を吸収できません。左右でバランスよく食事ができないことは、咀嚼筋の緊張が生じ、全身の不調へつながります。「瞬間的な噛み碎く力は、自分の体重とほぼ同じ」たかが歯の「一本」と考えられがちですが、森と同じように「その一本一本で全体が構成されています。」

お口の健康のために

お口と皆さんの身体は、大きなかかわりがあることがわかりましたか？

普段、お口の中やお口の働きについては、痛む、噛めないなどの症状がないとあまり気にとめません。

「口は命の入り口」と言われるほど重要な役割を担っています。皆さんのお口の中には、いつも細菌が500種類、1億以上もいます。体が弱ってきたりすると、このなかの細菌が身体に悪影響を及ぼします。これらを防ぎ、身体の健康を保つには、お口の中をキレイにしておくことが大切です。そのためには、自分自身でキレイにするセルフケア、あなたのお口のホームドクターを見つけ、定期的に管理してもらうプロフェッショナルケア、歯科医師会や行政が行うパブリックケア、この3つが大切な柱になってきます。

プロフェッショナルケア(専門的口腔ケア)

- むし歯、歯周病の状況を診て、全身状態、口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイス
- 日常的には清掃できない部位の専門的歯間清掃
- 口腔機能の維持、回復を図る機能的口腔ケア
- 食介護への支援
- フッ化物洗口など、予防に関係する薬剤の紹介と正しい使い方の指導

PMTC(プロによる歯面清掃)



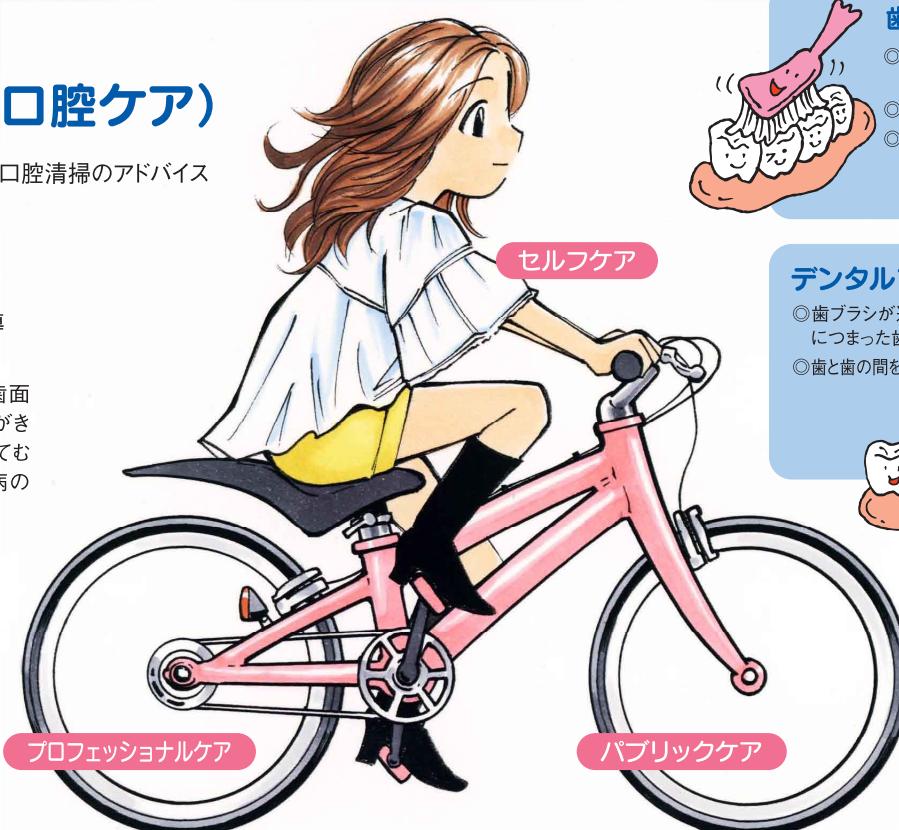
専用の器械と薬品を使用して歯面の隅々までを磨き上げます。歯がきれいになりますし、歯質を強化してむし歯を予防するとともに、歯周病の予防と改善の効果があります。

スケーリング(歯石除去)



歯ブラシで血がにじんでいた歯ぐきも、プロケアの実施と、セルフケアの適切なアドバイスで、歯も歯ぐきも見違えるほどスッキリしました。

歯とお口の健康を守るにはお口のホームドクターによる定期的な診査を年に2~4回受けることが大切です。



セルフケア(自分自身でのケア)

- 適切な歯ブラシや歯間清掃用具を選択し、すみずみまできれいに清掃する
- むし歯を引き起こす甘味食品の量を制限し、栄養バランスのとれた食事を良く噛んで食べる
- 全身のリラクゼーションを心掛け、顔面、口腔をよく動かし、摂食・嚥下のための良好な口腔機能を保つ
- フッ化物入りの歯みがき剤を使用し、むし歯予防に役立てる



- ◎毛先を歯にきちんと当てます。
- ◎軽い力で磨きます。
- ◎小刻みに動かして磨きます。



- ◎歯と歯の間で、少し隙間のある所などを通します。
- ◎歯と歯部分を直角に入れ、2~3回前後させます。

デンタルフロス

- ◎歯ブラシが通らない歯と歯の間につまつた歯垢をかき出します。
- ◎歯と歯の間をゆっくり前後させます。



電動ブラシ

- ◎歯の間に隠れている歯垢や強くへばりついている歯垢を除去するのに効果的です。



健康へ

パブリックケアの担い手 福岡県歯科医師会の事業

いいないい歯 福岡

検索

ライフ
ステージと
ともに



乳幼児期

- 1歳6ヶ月児歯科健診
- 3歳児歯科健診
- 幼稚園、保育園歯科健診



学童期

- 就学児歯科健診
- 学校歯科健診
- 歯科保健教育



福岡県歯科医師会は、ライフステージに沿った歯科健診事業の他にも、
福岡県民の皆様が「健やかで心豊な生活をすごされるように」
年間を通して、様々な活動を実施しています。

- ◎障がい者(児)歯科健診・診療
- ◎休日急患診療

- ◎8020運動 -「いいな、いい歯。」週間
- ◎「8020」生涯を通じた歯科保健大会



高齢期

- 訪問歯科保健活動
- 高齢者よい歯の表彰



成・壮年期

- 事業所歯科健診
- 成人歯科健診
- 妊産婦歯科健診
- 節目健診(40歳・50歳・60歳・70歳)

