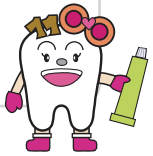
「かかりつけ歯科医」はあなたの安心を守ります。

私たちは、「歯科医療の研鑽」と「心を込めての治療」はもちろんのこと、
行政や学校と連携しての健診や各種事業を通して県民の皆様の口腔と
全身の健康維持増進に努めています。
年に数回の定期健診を受け健康な生活を心がけましょう。

あなたのお口のホームドクターを見つけましょう



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。

福岡県歯科医師会ホームページ　いいないい歯　検索
http://www.fdanet.or.jp

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、
戸畑歯科医師会、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

2011.10 発行

iina、iiha。
FUKUOKA DENTAL ASSOCIATION
いいな、いい歯。

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
80 20

「いいな、いい歯。」

何でもおいしく食べられますか？

「かかりつけ歯科医」があなたの安心を守ります。

目次

お口の健康

おいしく食べるためには? P4

歯周病って? P5

歯周病がギネス級? P6

え! この病気、歯が原因かも? P7

歯周病は身体の健康にどんな関わりがあるの? P9

妊娠中なんだけど? P10

いつまでも元気でおいしく

お口の健康を保つためには? P11

「かかりつけ歯科医」とは? P13

おいしいって?

家族揃ってみんなでとる食事

潮風の匂いを感じながら食べた魚貝のバーベキュー

手作りのお弁当を山頂で食べたとき

食べ物の味・外観、健康状態・空腹度などはもちろんのこと、食べた場所やその場の雰囲気も大切です。

食感

たけのこは穂先、真ん中、根元どこがおいしい?

ラーメンは硬麺と軟麺どっちがおいしい?

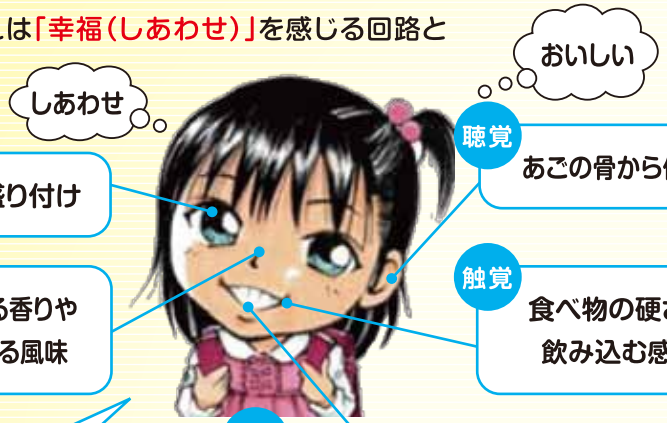
パリパリの海苔で巻いたおにぎりはおいしい?

のびたカップラーメンや湿ったせんべいはおいしい?

おいしく食べるには、身体とお口の健康が大切です。
よく噛んで五感で味わって食べましょう。

五感で味わう

五感の情報は脳の情報伝達回路を介して大脳新皮質で「おいしさ」として感じます。これは「幸福（しあわせ）」を感じる回路と同じです。



視覚 きれいな盛り付け

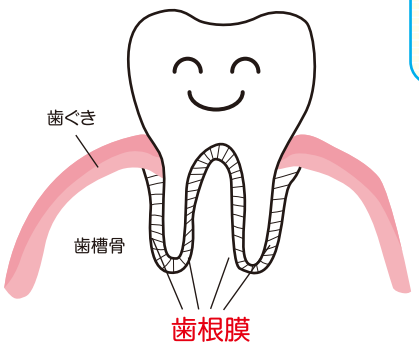
嗅覚 鼻から感じる香りや鼻からぬける風味

聴覚 あごの骨から伝わる

触覚 食べ物の硬さや飲み込む感触

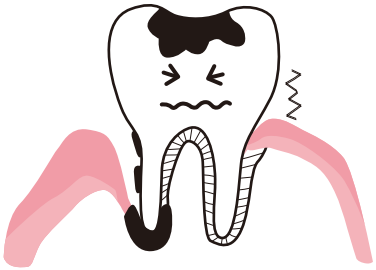
味覚 舌の上でころがし味を感じる

舌にある味蕾（食べ物の味を感じる小さな器官）で唾液に溶けた味覚（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）を脳に伝えます



歯と歯槽骨を繋ぎ、衝撃を緩衝する**クッション**の役割や、食物による歯ごたえを脳に伝える役割を持っています。

手入れをしないと…



むし歯や歯周病によって歯根膜は破壊されます。

ワンポイント

「食感」は歯、歯根膜、歯ぐき、舌、口蓋などで感じる刺激です。

日本語には【舌触り、歯ごたえ、口溶け、歯切れ、なめらか、パリパリ、サクサク、しこしこ…】など「おいしさ」を表現するテクスチャー用語がたくさんあります。

おいしく食べるには？

食べ物は丸呑みせず一口の量を加減し、よく噛んで食べましょう。
また、味を楽しむためにお口の中がきれいであることも大切です。
歯、歯ぐき、入れ歯についた汚れは、むし歯や歯周病を悪化させ歯の本数が減る原因になります。

身体だけでなく心の栄養にもなります。

栄養バランスがとれた食事をとるために、「何をどれだけ、どのように食べたらよいか」を考え、消化にやさしくなるように「よく噛んで食べる」習慣をつけましょう。

よく噛んで、おいしく食べよう

よく噛んで食べると・・・

肥満を抑制する

肥満の脂肪組織では慢性炎症が起きています。メタボリックシンドロームや糖尿病へと進展していきます

食感を楽しむことができ食べ物本来の味がわかり**おいしく味わえる**

唾液の分泌を促進する

① 食べ物の**消化**を助けます
② 口の中を潤し、食べ物を**飲みやすく**します
③ **味わい**を増します
④ **むし歯や歯周病を防ぎ**ます
⑤ 口の中を**清潔**にします
⑥ 口の中や粘膜を**保護**します

胃腸の働きを促進する

脳の血流を促進する

歯周病って…？

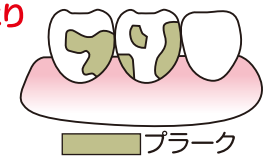
歯周病は、おいしく食べるために最も食感を味わう歯を支えている歯根膜の破壊が起きる病気です

歯周病の主な原因は、食事の後の食べかすです。食べかすが歯と歯の間に残っていると、その食べかすを栄養分として細菌が繁殖してしまいます。細菌が繁殖するとプラーク（歯垢）や歯石となり、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）と呼ばれる部分に進入していきます。その細菌の毒素が歯ぐきの炎症部分から進入して、体内の血管に乗って全身に巡っていきます。

歯周病はどうやって調べるの？

プラーク付着検査

染め出しによりプラークの付着状況を調べます。



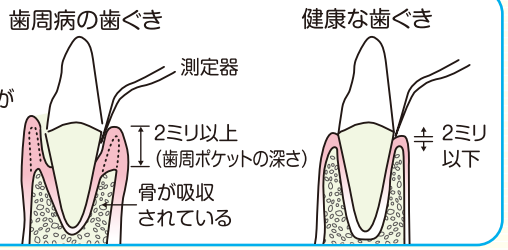
動揺度検査

グラグラしていないか歯の動揺度を調べます。

歯周ポケットの測定検査

歯周病になると歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）が深くなり、その中に歯石が溜まります。

歯ぐきの腫れや出血、歯槽骨の吸収を調べます。



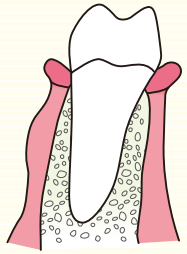
ワンポイント

歯周病のために深くなった歯周ポケットが5ミリあるとポケットの内側にできた炎症の面積は全部で手のひらと同じ広さになります！口の中でこれだけ大きなけがをしているのになかなか気づきにくいものです。早期発見を心がけましょう。

歯周病は「ギネス認定」なの？

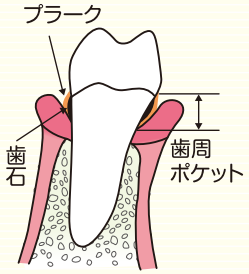
全世界で最も感染者数が多い病気として歯周病はギネスに認定されています。30歳代で約8割の人がかかっているといわれています。

歯周病の分類



歯肉炎

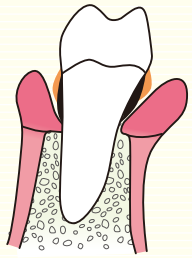
歯の付け根の表面に、プラークがたまり、歯の周囲や歯と歯の間の歯ぐきに炎症が起こります。歯みがきした時や、硬いものを食べると、出血することがあります。これくらいではまだ痛みもあまりありません。この段階でプラークを除去すれば、健康な状態に戻すことは可能です。



軽度歯周炎

歯周ポケット 3〜5ミリ

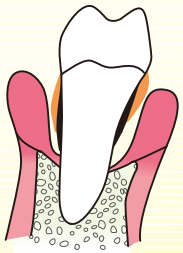
歯ぐきのはれが大きくなり、歯周病菌が歯周組織に侵入し、歯槽骨や歯根膜も破壊されはじめます。ポケットが内部に向かって深くなり、歯周ポケットになっています。プラークや歯石が歯周ポケットにたまっています。



中等度歯周炎

歯周ポケット 4〜7ミリ

炎症がさらに拡大して歯槽骨も歯の根の長さの半分近くまで破壊され、歯がぐらつきはじめました。歯周ポケットもさらに深くなっています。



重度歯周炎

歯周ポケット 6ミリ以上

歯槽骨の吸収が起こってきます。支える基盤を失った歯はグラグラになります。出血や口臭も強くなり、歯周ポケットから膿が出てきます。ここまで進むと、元どおりの状態に戻すことは難しくなります。

なぜ歯周病は怖いの？

歯周病は全身の病気と様々な関わりがあります。

歯周病は細菌感染による慢性疾患です。
歯や歯ぐきの健康は口の中だけではなく全身と関係しています。
口の中には何百種類という細菌が1億以上も生息しています。身体に入り込み、体力がない時などは特に様々な病気を引き起こします。

え！この病気、歯が原因かも？

歯周病が悪化すると

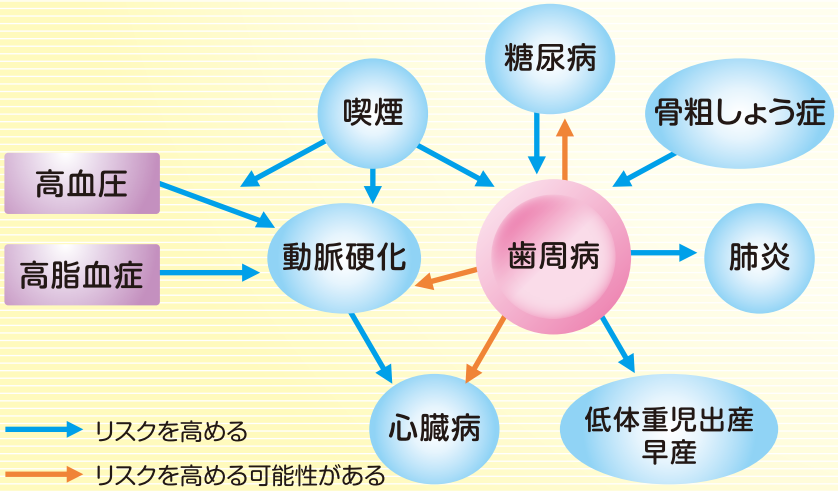
- 肺炎
- 心臓病
- 脳疾患・脳梗塞
- 糖尿病
- バージャー病
- メタボリックシンドローム
- 胃潰瘍・胃癌
- 早産・低体重児出産
- 頭痛(顎関節症)・肩こり
- 骨粗しょう症
- 認知症
- 口臭

肺　炎

歯周病菌が肺に侵入し肺炎になることがあります。(誤嚥性肺炎など)

心　臓　病

重症になると血栓ができやすくなり動脈硬化を招き心筋梗塞や狭心症を引き起こしたり細菌性心内膜炎になる場合もあります。



こんな人は歯周病に要注意

糖尿病の人

血糖値が高い状態が続くと身体の免疫力が低下し細菌に感染しやすくなります。歯ぐきにも炎症がおきやすく、唾液の分泌低下や白血球の機能低下により治りにくい状態になります。

P9に詳しく

喫煙する人

タバコに含まれているタール成分が歯に付着すると歯周病の原因となるプラーク、歯石が付きやすくなり、ニコチンが歯ぐきの血行障害をひきおこします。また、歯ぐきを作るコラーゲンの合成が阻害されて治りが悪くなります。

P9に詳しく

ストレスを受けている人

ストレスが持続することによって身体の免疫力が低下したり、生活習慣(歯みがき、食生活など)が変わることから歯周病が悪化しやすくなります。

妊娠中の人

女性ホルモンの変化、免疫反応の変化により歯肉炎が起きやすくなります。また、食事の変化、生活習慣の変化、口の中の酸性度が強くなりむし歯が発生し易くなります。

P10に詳しく

口呼吸の人

口の中が乾きやすくなり、歯垢が溜まりやすくなります。また唾液による自浄作用がなくなることから細菌の活動性を高めるなど、歯ぐきへの悪影響があります。

薬を飲んでいる人

高血圧症やうつ病、てんかんに対する抗けいれん、心筋梗塞や、脳血管障害などの血行障害などに使用する薬などは歯ぐきを肥厚させポケットが深くなったり、唾液の分泌低下をおこし、歯周病を悪化させます。

歯周病は身体の健康にどんな関わりがあるの？

糖尿病と歯周病との関係は？

糖尿病にかかっている人に、歯周病の治療をしたところ、ヘモグロビンA1c（血糖値の状態を示す指標）が劇的に改善したという報告もあります。歯周病を放っておくと歯周病菌が増え、インスリンの働きが阻害され、この状態が続くと体の抵抗力が下がり歯周病菌がますます増えるという悪循環に陥ってしまいます。

たばこと歯周病との関係は？

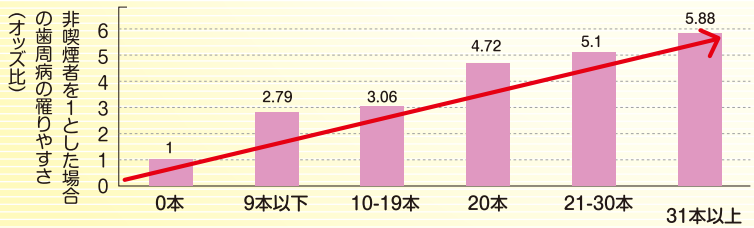
禁煙しますか?それとも楽しくおいしい食事をあきらめますか?

喫煙は生活習慣病の危険因子と深いかかわりがありますが、お口の健康にも大敵です。

①歯面(ヤニ)や歯ぐきに色素沈着(メラニン色素の沈着が進みピンク色から暗紫色へ)を起こします。
②口腔がんのリスクを増加させます。
③周囲が気になる口臭(たばこの臭い以外の口臭も強くなります)を起こします。
④味覚を感じる器官をヤニまみれの舌苔が覆い、味覚を鈍麻させてしまいます。
また味が感じにくくなると、自然と味つけの濃いものに食事が偏り、これが高血圧等の生活習慣病の原因にもなりえます。

たばこを吸う人は歯周病になりやすく、治りにくく、例え完治しても再発しやすいのです!
『喫煙者は吸わない人に比べて2～6倍、歯周病になりやすい』とされています。

1日あたり喫煙本数と歯周病の関係



(NHANESⅢ:Tomaer & Asma,2000)

喫煙本数が増えるほど歯周病にかかりやすくなっていることがわかっています。

女性と歯周病との関係は？

女性ホルモンの影響で各ライフステージにあった全身や口腔衛生管理が必要です。

思春期・・・思春期性歯肉炎

成長期の体には十分な栄養補給が必要です。過度なダイエットは将来の貴方の心身に大きなダメージを与えます。女性ホルモンの分泌が促されると歯肉炎が起きやすくなります。成人期に歯周病につながることがあるためプラークコントロールが大切です。

妊娠期・・・妊娠性歯肉炎

妊娠中に胎盤が発育すると女性ホルモンが増え、それを食べる歯周病菌が増殖し、歯ぐきが炎症を起こしやすくなります。進行した歯周病にかかっている人は早産や低体重児出産の危険性が7倍になるといわれています。また、臍帯を通じて歯周病菌が胎児に感染すると、健全な胎児の育成を阻害する可能性があります。普段の食事からバランスよく栄養を取りましょう。

更年期・老年期

ホルモンの分泌低下による感覚、感受性の変化、味覚異常、唾液分泌の低下による口腔機能の低下、骨粗鬆症による歯、歯周組織の脆弱化が起きます。

ワンポイント

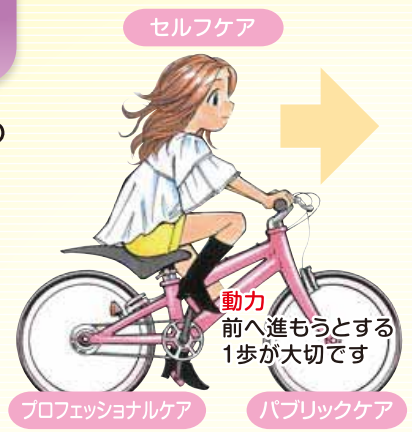
つわりの時は?

つわりでブラッシングが困難な時は小さめの歯ブラシで小刻みに動かしたり、含嗽剤を使った口腔内のリンスでうがいを多くしたり、手軽に無理をせずお口の中を清潔に保ちましょう。

歯周病を防いでお口の健康を保つには？

自分自身でキレイにするセルフケア、あなたの「かかりつけ歯科医」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つが大切な柱となってきます。

3つの大切な柱



セルフケア（自分自身のケア）

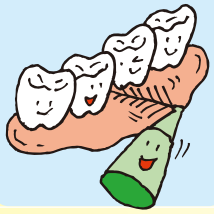
- 甘味食品の摂取量を制限し、栄養バランスのとれた食事を良く噛んで食べましょう
- 顔面、口腔をよく動かし、摂食・嚥下のための良好な口腔機能を保ちましょう
- フッ化物入りの歯磨き剤を使用し、むし歯予防に役立てましょう

歯ブラシ

◎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。

歯間ブラシ

◎歯と歯の間にブラシを入れ、2～3回前後させます。



デンタルフロス

◎歯ブラシが通りにくい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プラークを除去するのに効果的です。

「何でもおいしく食べられる」ように、歯磨きの習慣と規則正しい食生活や生活習慣の見直しで、お口の健康を保ち、むし歯や歯周病の予防に心がけましょう。

プロフェッショナルケア（専門的口腔ケア）

- 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を受けましょう
- 日常的には清掃できない部位の専門的歯間清掃を受けましょう
- 口腔機能の維持、回復を図る機能的口腔ケアを受けましょう
- 食介護への支援を行っています
- フッ化物洗口など実施しています

P・M・T・C（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磨きます。また歯質を強化してむし歯や歯周病の予防効果があります。

スケーリング（歯石除去）

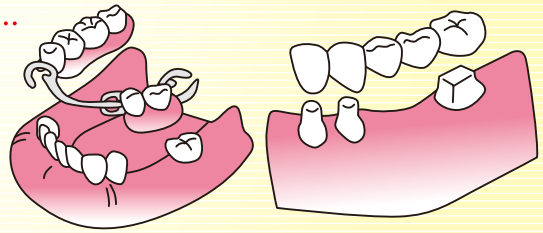
プロケアの実施と適切なアドバイスを受けたセルフケアで歯面がきれいになりました。

歯石は歯ブラシでは落とせません。定期的（本人の状態により異なります）にかかりつけの歯科医院で歯石を取ってもらう必要があります。

プロフェッショナルキュア（歯科医院での治療）

たとえ、歯の本数が減ったとしても…

進行度に応じた適切な治療を受け、噛む力を回復することができます。
失った歯を取り戻すことはできませんが、義歯・ブリッジなどで「おいしく食べる」「楽しい会話」「素敵な笑顔」を取り戻し、健康を増進しましょう。



その他、インプラント等保険適用外の方法もあります。

ワンポイント

「磨いている≠磨けている」

98%の人が毎日歯を磨いているといっています。自分に合ったブラッシング指導をうけ、歯周病の状態・原因などを調べてもらい、お口の健康を保ちましょう。クリーニング（PMTC）したお口は、ツルツル感が持続します。

セルフケアができない方でも

日頃からお口のケア（口腔清掃＋口腔機能回復）を怠らず、食欲や抵抗力を生み出しましょう。

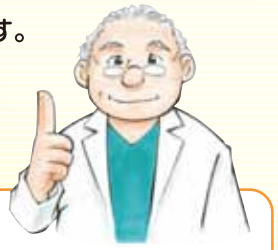
安全においしく食べるためには機能的口腔ケアはとても大切です。
意識がはっきりとした状態でなければ誤嚥（誤って食べ物が気管に入り込む）の危険性が増します。
食べる前に口腔清掃を行ったり指で歯ぐきをこすったりすると、意識だけではなく口の機能も目覚めて食べるための準備体操になります。

介護が必要となった方は「セルフケア」「プロフェッショナルケア」に加えて介護職者や看護職者などによるケアが必要となります。地区により多少の違いはありますが、「かかりつけ歯科医」や地区歯科医師会、市町村の窓口などに相談してください。

「かかりつけ歯科医」とは？

かかりつけ歯科医とは、あなたのお口のホームドクターです。

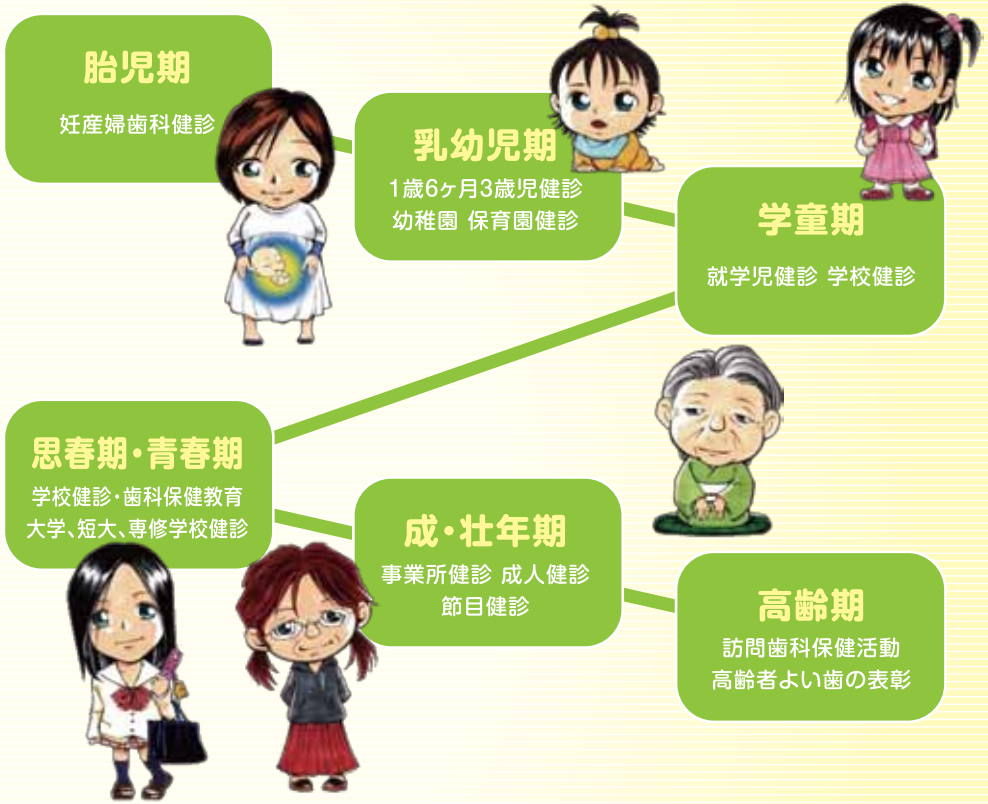
歯とお口の健康を生涯にわたって一緒に守ってくれる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。かかりつけ歯科医を持っている人は持たない人より長生きできる傾向にあります。



※8020（ハチマルニイマル）達成へ向けて
80歳以上になっても20本以上の自分の歯を保ち、何でもおいしく食べられるようにしましょう。

パブリックケア（歯科医師会や行政等が担い手となって行う歯科予防事業）

福岡県歯科医師会と行政が行う各種歯科健診事業をはじめとして
皆様のお口の健康を維持するために、年間を通して様々な活動を実施しています。



歯科健診事業のほかにも県民の皆様のお口の健康を全力でサポートしています。

●休日急患診療
県内殆どの地域で日曜・祝祭日の歯科急病患者に対応しています。

●8020運動（ハチマルニイマル）
「8020」生涯を通じた歯科保健大会

●歯と全身の健康のお知らせ
6月「歯の衛生週間」、11月「いいな、いい歯。」週間では地域の歯科医師会が皆様のお役に立つ事業を開催しています。

●障がい者（児）歯科健診・診療