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

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
8020

口腔と全身のかかわり

ー歯といのちの本ー

その症状はもしかして…

口臭がする…

5ページ1へ

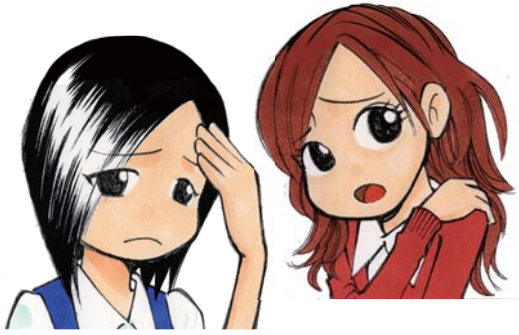
最近、体重が増えてきた…

6ページ4へ

胸痛がする…

5ページ2へ

近頃、口が開けづらい、肩こりや頭痛がひどい…



6ページ7へ

血糖値が高くて…

6ページ9へ

喫煙しているけど…

10ページへ

食事中せき込んだり、吐いたり、熱出たり…

6ページ8へ

オーラルフレイルって？

13ページへ

パパパ、タタタ、カカカ、

14ページへ

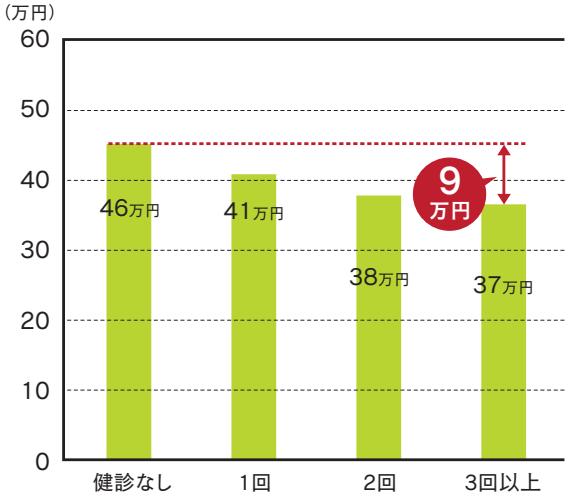
知っていますか?

定期的に歯科健診を受けている人ほど医科医療費が減少!

歯科健診は、歯ぐき・むし歯のチェックだけでなく様々な観点から診査します。

年3回以上の健診で
9万円減少

■歯科健診頻度別 年間医科医療費



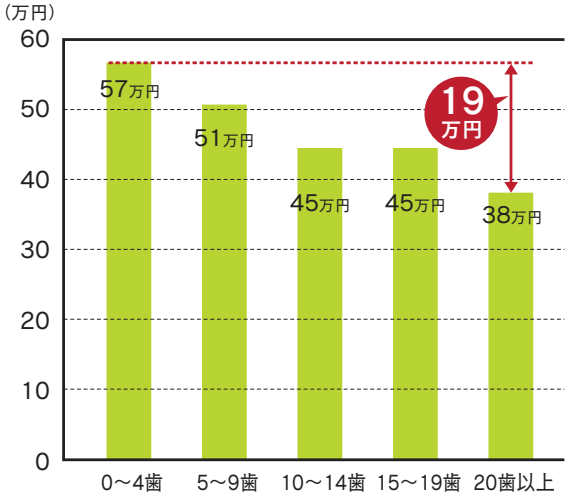
(出典:平成25年度香川県 歯の健康と医療費に関する実態調査)

歯の本数が少ない人は医科医療費が高くなる傾向!
(特に糖尿病や高血圧)

歯の本数が4本以下の人は20本以上ある人に比べ

年間医科医療費が
19万円高い

■残存歯数別 年間医科医療費



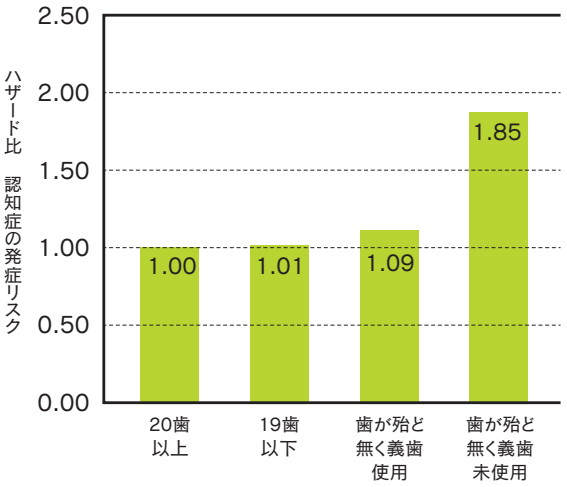
(出典:平成25年度香川県 歯の健康と医療費に関する実態調査)

残っている歯数や義歯使用と認知症とは関係がある?

歯を失って義歯を使用しないと

認知症発症リスクが
1.85倍

■義歯・義歯使用と認知症発症との関係



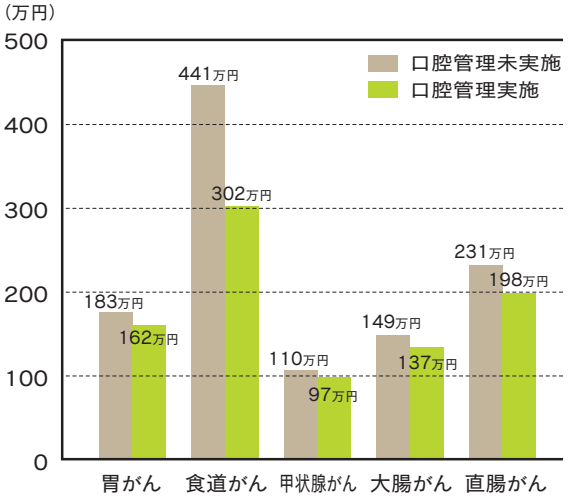
(出典:Yamamoto et al.,Psychosomatic Medicine,2012)

入院や手術時にお口をきれいに保っていると、医療費が下がるって本当!?

がんの手術に際して口腔機能管理を行えば
(13ページ参照)

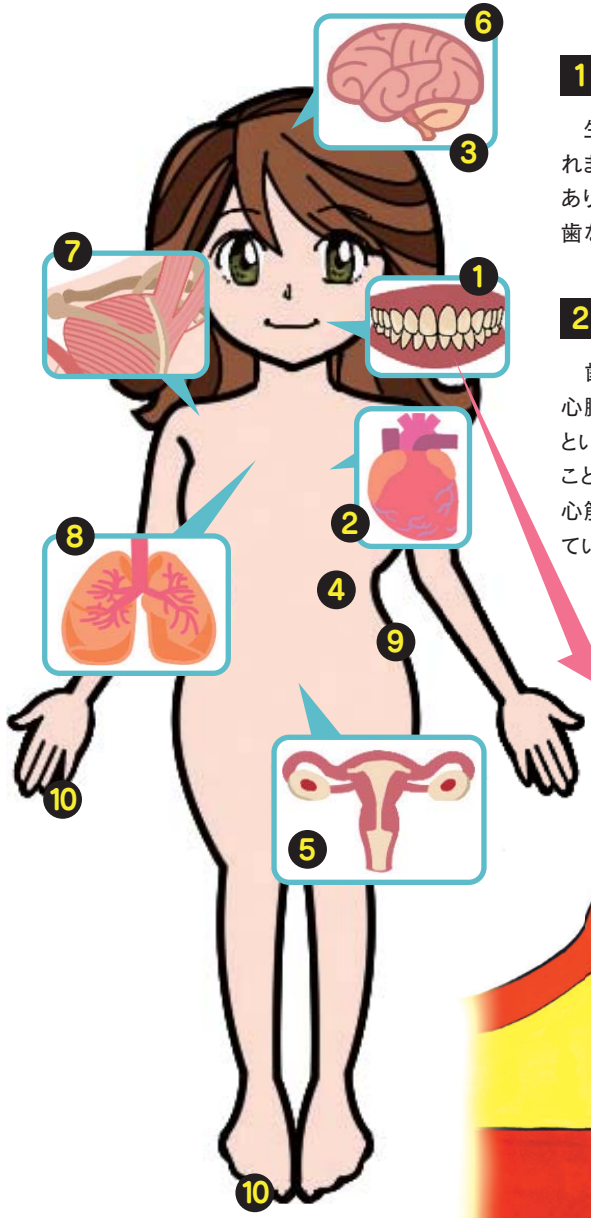
医科医療費が
15%減少

■歯科による口腔機能管理における医療費比較



(出典:大阪警察病院)

お口が全身に及ぼす影響

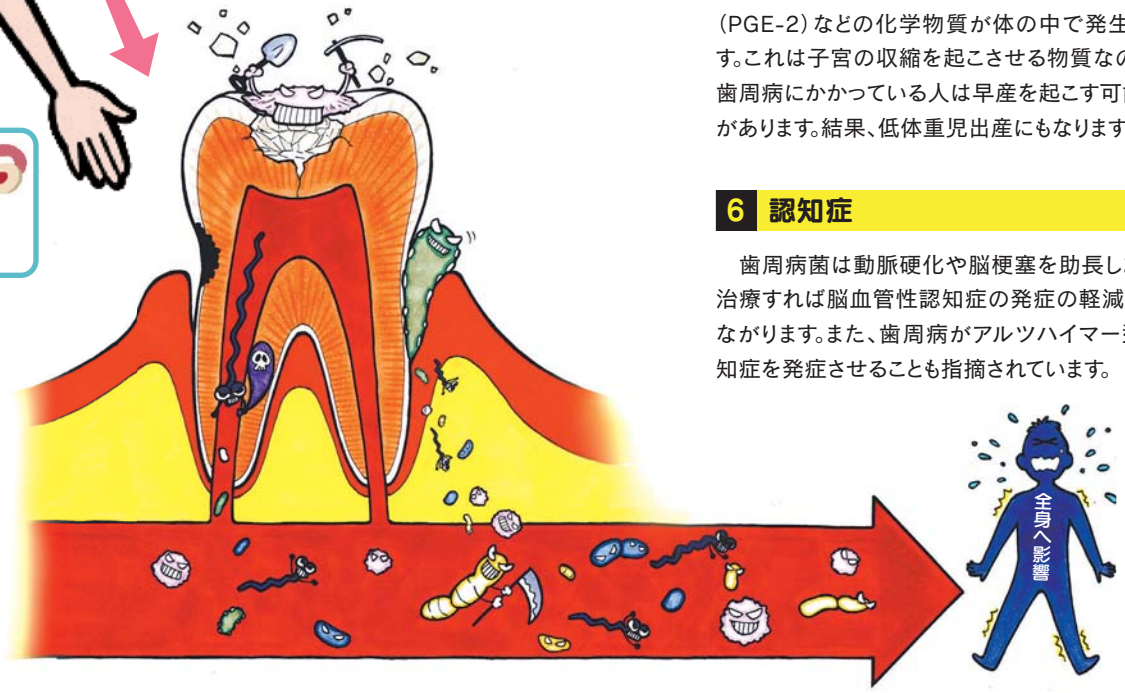


1 口臭

生理的口臭と病的口臭の大きく二つに分けられます。生理的口臭の場合は歯科治療の必要はありませんが、病的口臭の場合は、歯周病やむし歯などを治療することで多くは軽減できます。

2 心・循環器疾患

歯周病菌やむし歯菌が血液中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着すると心内膜炎という心臓病を引き起こします。これは死に至ることもある重篤な病気です。歯周病が狭心症や心筋梗塞などのリスクを高めることもわかってきています。



3 脳血管疾患

脳梗塞の誘因の一つとして血管が詰まった部分（アテローム）に歯周病菌が見つかることがあります。歯周病を治すと脳梗塞の予防につながります。

4 メタボリックシンドローム

歯周病菌の酵素は悪玉コレステロールを血管壁に蓄積させ（アテローム）、動脈硬化を促進させます。メタボになるとコレステロール値が上昇するので「動脈硬化」のリスクが高くなります。

5 早産・低体重児

歯周病で炎症が起こるとプロスタグランジン（PGE-2）などの化学物質が体の中で発生します。これは子宮の収縮を起こさせる物質なので、歯周病にかかっている人は早産を起こす可能性があります。結果、低体重児出産にもなります。

6 認知症

歯周病菌は動脈硬化や脳梗塞を助長します。治療すれば脳血管性認知症の発症の軽減につながります。また、歯周病がアルツハイマー型認知症を発症させることも指摘されています。

7 肩こり・頭痛（顎関節症）

かみ合わせが悪いと無意識のうちに左右のバランスの悪い不自然なかみ方で食事をしてしまいます。アンバランスは顎関節症を引き起こし筋肉の痛みを伴うようになり、肩こり・頭痛まで起こします。

8 肺炎

口の中が不衛生であると、歯周病菌などの細菌が気管を通して肺に至り、肺炎を引き起こします。特に高齢者など飲み込む力が低下している人は要注意です。肺炎は高齢者の死亡原因の上位を占めており、そのほとんどが誤嚥性肺炎と言われています。

9 糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させるという相互に悪影響を及ぼします。歯周病により炎症が続くと体内に炎症性サイトカイン（TNF-α）が増えCRP（炎症パラメーター）が上昇します。この状態は体内のインシュリンの働きが妨げられ糖尿病が悪化します。歯周病を治すと糖尿病の数値（HbA1c）が低くなります。

10 リウマチ

関節リウマチ患者は歯周病にかかりやすく、さらに口腔内を不衛生にしている患者は歯周病が重症化します。また関節リウマチと歯周病の原因や病態にも共通点が多々あります。どちらの病気も炎症性サイトカイン（TNF-α）が関係しており、遺伝や生活習慣においても共通点がみられます。

口腔健康管理とウイルス感染症

1 インフルエンザウイルス感染と口腔ケア

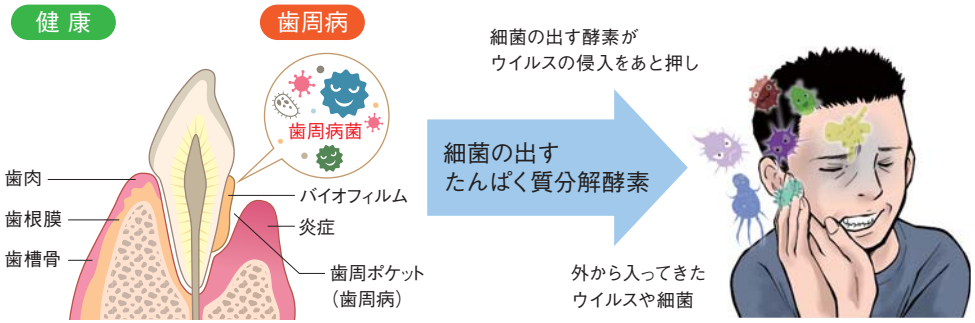
インフルエンザと新型コロナは症状が似ており、医師でも見分けることが難しいといわれています。

新型コロナでは味覚や嗅覚の異常が現れるといわれていますが、その症状が現れない人もいるため、自己判断はせずに医療機関に相談する必要があります。

インフルエンザ感染対策にはワクチンが効果的であるが、口腔ケアも　感染のリスクを下げることが報告さ れています。(図1)

参考動画：日歯8020テレビ 「インフルエンザ予防と歯周病菌」 https://www.jda.or.jp/tv/96.html

★歯周病菌が持つタンパク質分解酵素は、ウイルスの侵入を手助け★



一般社団法人日本口腔保健協会　口腔ケアでインフルエンザ予防～新型コロナとの同時流行を警戒～健康情報2020年11月27日より引用

専門的口腔ケア	非実施群(92名)	実施群(98名)
ワクチン接種者(%)	39(42.4)	36(36.7)
インフルエンザ発症者(%)	9 (9.8) *	1 (1.0)
風邪(感冒)発症者(%)	12(13.0)	8 (8.2)

＊：p＝0.008

【図1】専門的口腔ケア群と対照群ににおける6か月のインフルエンザ・感冒発症者(%)の比較.ワクチン接種率に差はなく,専門的口腔ケア実施群のインフルエンザ発症率は有意に少なかった。奥田克彌.老年歯学2009;24(2):88から引用改変.

【参考文献】※1 Peng X, Xu X, Li Y, Cheng L, Zhou X, Ren B.:Transmission routes of 2019-nCoV and controls in dental practice. Int J Oral Sci.12(1):9, 2020. ※2 松山州徳:プロテアーゼ依存的なコロナウイルス細胞侵入.ウイルス.61巻1号,pp.109-116,2011. ※3 Olsen I, Yamazaki K.: Can oral bacteria affect the microbiome of the gut? J Oral Microbiol. 11(1):18, 2019.　※4 安藤朗編:腸内細菌と臨床医学.別冊・医学のあゆみ.医歯薬出版, 2018. ※5 Beck JD, Slade G, Offenbacher S.: Oral disease, cardiovascular disease and systemic inflammation.Periodontol 2000.23:110-20, 2000.

2 口腔健康管理（口腔清掃）は ウイルス感染への水際対策です

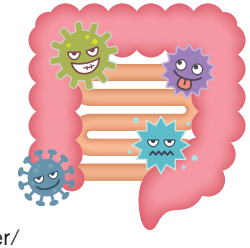
口腔内をきれいに保ちウイルス感染の水際対策を

ウイルスの感染は鼻・口・目から起こります(※1)。お口の中の細菌が出すタンパク質分解酵素が、粘膜細胞へのウイルス感染を促進してしまうため(※2)、口腔内をきれいに保つことが重要です。

3 不潔なお口は腸内細菌のバランスを 乱して全身の免疫力を弱めます

ウイルス感染への有効な対策は、体の免疫力を低下させないことです。

口内環境が不潔だと全身の免疫力が下がる



口腔内の細菌が食道や胃を通って腸にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して全身疾患の発症原因になることが分かってきました(※3)。

腸は全身の免疫と密接に関わっており、腸内細菌のバランスが崩れると感染症にかかりやすくなるので、お口の健康を意識しましょう(※4)。

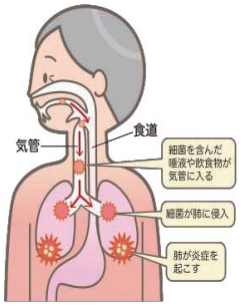
【参考】日本歯科医師会ＨＰ　https://www.jda.or.jp/publicity/newspaper/

4 お口が不潔だと肺炎のリスクも高まります

中高年になると誤嚥と言って、食べ物や唾液が気道に入ってしまうことがあります。お口が不潔だと、この時にたくさんの細菌が気管に入って肺にまで至り、誤嚥性肺炎という肺炎を起こしてしまいます。誤嚥のリスクが高い方は、ウイルス性肺炎のリスクも当然高くなります。

食べ物や唾液が気道に入る「誤嚥」が起きた時、お口の中が不潔だとたくさんの細菌が肺に至り、誤嚥性肺炎を起こすこともあります。

また、歯周病菌や歯ぐきの炎症によって生み出された炎症性物質が血流に乗って全身をめぐれば、体のあちこちで炎症が起きたり(※5)、ウイルス感染による炎症症状が進みやすくなったりする場合も。お口は常に、清潔に!



令和2年4月23日新型コロナウイルス感染症（Covid-19)に対する口腔清掃の重要性　鶴見大学歯学部探索歯学講座元教授花田信弘

歯周病は怖い全身の病気

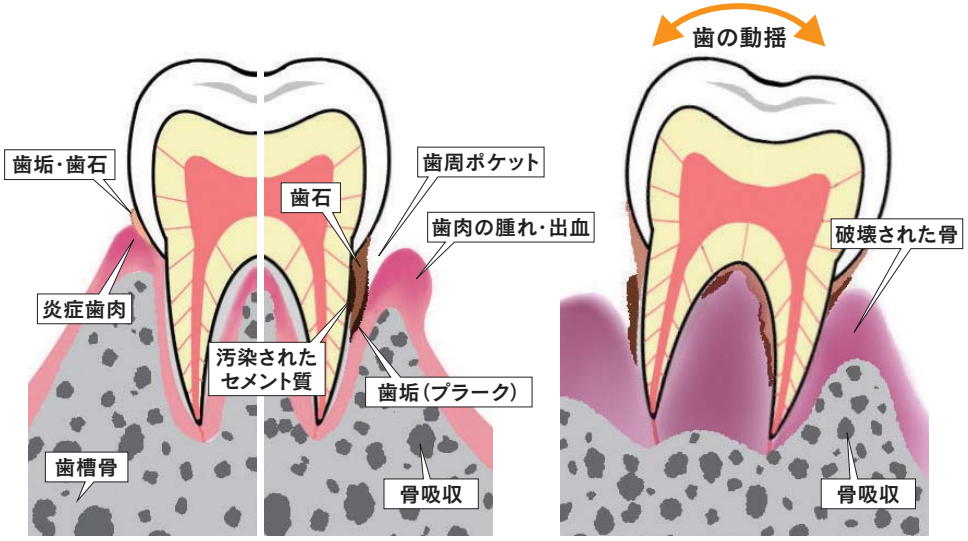
歯周病とは

歯周病とは歯の周りの組織が細菌に感染することによって炎症が起こる病気の総称です。炎症が歯肉だけにとどまっている状態を「歯肉炎」といい、炎症が歯を支えている骨（歯槽骨）にまで広がっている状態を「歯周炎」といいます。

歯と歯肉の境目（歯周ポケット）の清掃が不十分であると、そこに多くの細菌（プラーク）が停滞し歯肉の辺縁が赤くなったり腫れたりします。歯周病は痛みが出にくい慢性炎症のため、自覚がないままに症状が進行してしまいます。やがて、炎症悪化により歯周ポケットが深くなり、歯槽骨が溶け始め歯がグラグラするようになります。そのまま放っておくと歯はなくなってしまいます。

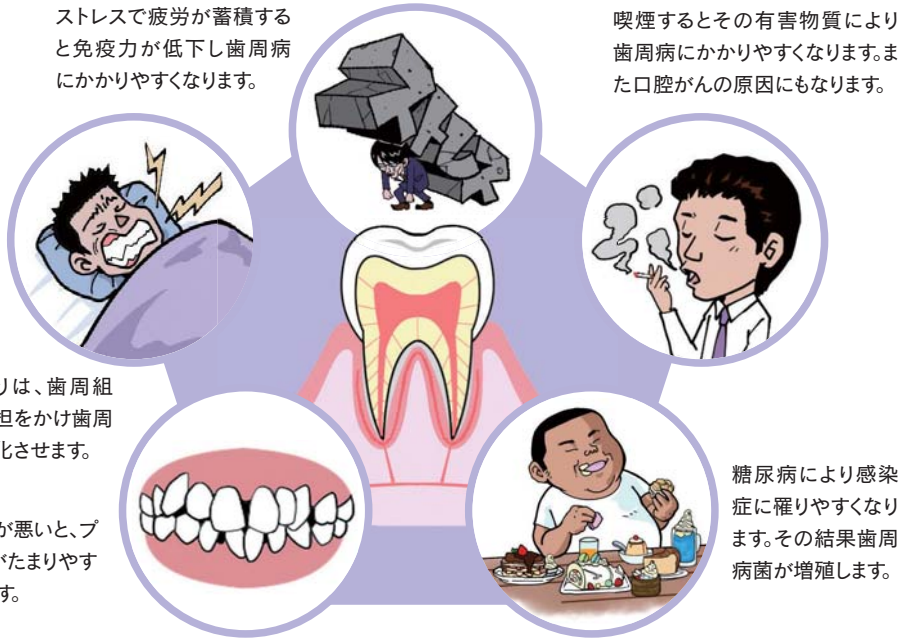
さらに、細菌（プラーク）の影響は歯や口だけにとどまりません。歯は体の組織と血管で繋がっていて歯周ポケット内の細菌は血管に入り体内を循環します。「歯科疾患が全身に影響を及ぼす」とはこのことであり、歯を失うだけでなく、命を失うことにもなりかねません。

歯磨きの時に血が出る場所は、歯の付け根に歯垢などの磨き残しがあり、歯ぐきが炎症を起こしている場合が多いです。炎症を起こした歯茎は出血しやすくなっていて、放っておくと歯周病を悪化させる場合があります。痛みが出るときは、柔らかめの歯ブラシを使用することをおすすめします。



こんな人は要注意（ハイリスク）

歯周病になるリスクが高くなる要因として、糖尿病、喫煙、不規則な生活習慣、ストレス、骨粗しょう症、妊娠中、口呼吸、様々な薬の服用、歯列不正、合っていない歯の被せ物、歯ぎしりやくいしばり、遺伝、加齢などがあげられます。



その他：『合っていない歯の被せ物』があるとそこにプラークが溜まりやすくなります。『口呼吸』があると歯肉が乾燥し炎症が強くなります。『骨粗しょう症』は全身の骨が脆くなると共に歯を支える歯槽骨も脆くなります。『妊娠』すると女性ホルモンが変化することにより歯肉が腫れやすくなります（妊娠性歯肉炎）『薬』の副作用で唾液が出にくくなったり、歯肉が腫れやすくなったりすると歯周病が発生します。

歯周病の症状は加齢の要因もありますが、正しいセルフケアによって予防ができます。まず大切なことは自分の口腔内に関心を持つことです。関心の薄い人ほど歯磨きがおろそかになりがちです。また、自分自身では歯磨きが出来ているつもりでも実際には不十分であったり、間違った口腔内ケアをしていることもあります。正しい知識と方法を再確認するためにも定期的にかかりつけの歯科医院でブラッシング指導や専門的な歯の清掃（PMTC）受けることをおすすめします。

いくつになっても食べられるお口のために

お口の働き（口腔機能）

◆お口は、「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」という大きな4つの働きを担っています。
◆子どもから大人になるにつれて口腔機能は発達していきます。

お口の機能障害とは（口腔機能障害）

◆小児の口腔機能障害としては口呼吸、舌癖、歯ぎしり、咀嚼障害、嚥下障害、発音障害などがあります。
◆小児の口腔の発達に何らかの問題があり、放置すると成人において口腔機能の異常が固定化してしまうリスクがあります。（口腔機能発達不全症）
◆成人期以降の口腔機能障害としては、むし歯や歯周病、入れ歯の不適合、筋力の低下によっておこる咀嚼障害があります。
◆要介護者では口腔内の不具合が放置されている場合が多く、咀嚼機能が低下するとそれに付随して摂食・嚥下機能の低下、胃腸障害、低栄養を起こす可能性があります。（口腔機能低下症・オーラルフレイル）

口腔機能発達不全症とは

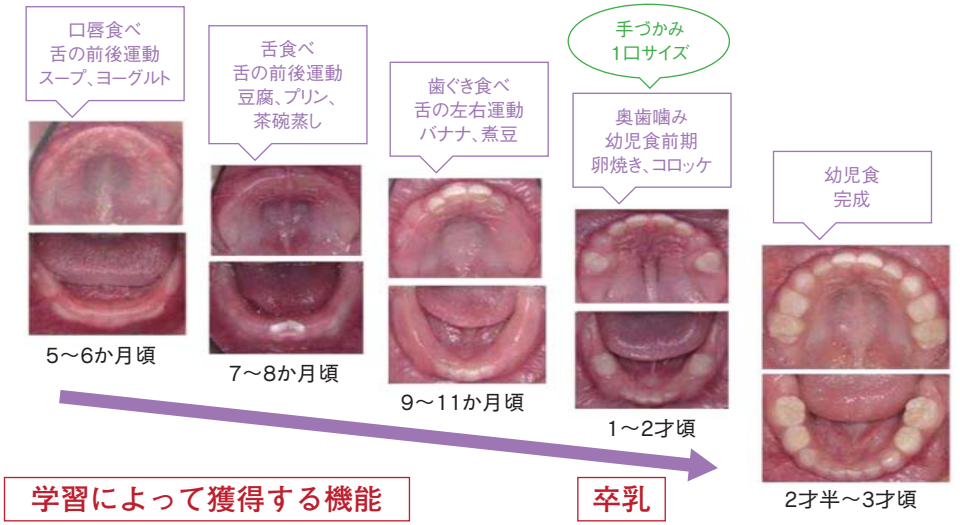
口腔機能発達不全症とは「食べる機能」、「話す機能」、「その他の機能」が十分に発達していないか、正常に機能獲得ができておらず、明らかな摂食機能障害の原因疾患がなく、口腔機能の定型発達において個人因子あるいは環境因子に専門的な関与が必要な状態のことをいいます。

口腔機能低下症とは

◆「口腔機能低下」とは、加齢により口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下」「唾液分泌」等の機能が少しずつ低下してくる症状です。
◆「口腔機能低下」を早期に自覚することで生涯にわたり、食べることを楽しみ、会話に花を咲かせ、笑顔が続く健康長寿を支えます。
◆「口腔機能低下症」は、患者さんの「口腔機能低下」に「専門的な介入をするキーワード」です。

乳歯の萌出に伴う口腔内変化

乳歯の萌出と咀嚼機能の発達



写真提供：なかむら小児歯科医院　中村孝先生

公益社団法人日本小児歯科学会

幼児期後期のチェック項目（例）

- 指しゃぶりをしますか？
- 口を触られるのが苦手ですが？
- むし歯がありますか？
- 口臭が気になりますか？
- 歯並びが気になりますか？
- 発音で気になることはありますか？
- 涎がとても多いですか？
- ぶくぶくうがいはできますか？
- いつも口が開いていますか
- 食べ物をよく噛みますか？
- 食べる時間がかかりますか？
- 極端な好き嫌いはありますか？
- 前歯でかじれますか？
- 道具を使って食べますか？
- 身長・体重は増えていますか？

発達過程に合わせたステージ別の評価と口腔機能管理が必要です。不安があればかかりつけ歯科医にご相談ください。

いくつになっても食べられるお口のために

オーラルフレイルとは?

●年齢を重ねていくと体の機能が衰えます。(フレイル)
●初期症状は口腔内に現れます。
●健康で楽しく生きるために必要なかむ力や飲み込む力などの口腔機能が低下していくことを「オーラルフレイル」と言います。
●「オーラルフレイル」は早めに気づき適切な対応をすることで元の健康状態に近づきます。
●始まりは滑舌低下、食べこぼし、かめない食品が増える、むせる、口の乾燥等のほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくいため注意が必要です。

オーラルフレイルチェック項目

該当するものにチェックを付けてください。

- ☐ 半年前に比べて外出が少なくなった
- ☐ 最近、食欲がない
- ☐ ここ半年で2～3kg体重が減った
- ☐ 1年以上、歯科医院を受診していない
- ☐ 歯が抜けて、そのままにしている
- ☐ 最近、滑舌が悪くなった
- ☐ 食事中、食べこぼしが多くなった
- ☐ 半年前に比べると硬いものがかめなくなった
- ☐ お茶や汁物を飲み込むとき、むせることがある
- ☐ 口内の乾燥が気になる

チェックによる結果

0～2個「危険性が低い」　6～8個「危険性が高い」
3～5個「危険性あり」　9～10個「危険性が非常に高い」

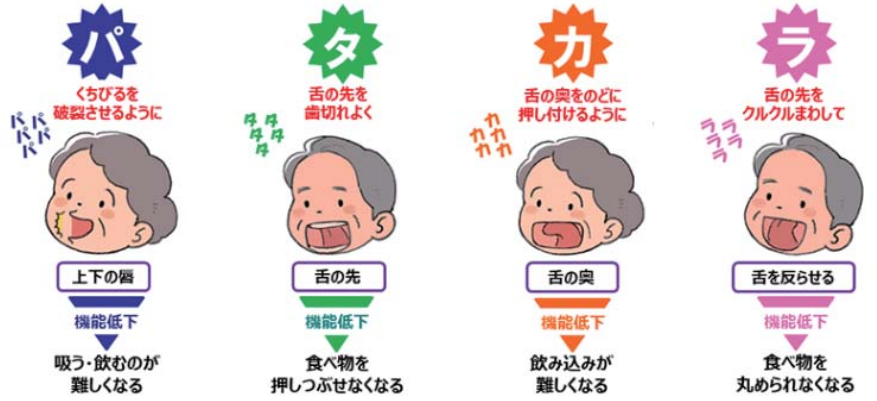
※1項目でも気になることがあれば、歯科医院にご相談ください。

対処法(日常生活の対応や運動など)

話す、食べるなど日常の行為を通じて、口をしっかり動かすことが大切です。食事は少しずつよくかんで食べ、正しい歯磨きや義歯の手入れなど毎日しっかりと口の中をケアし、定期的に歯科健診を受けましょう。むし歯や歯周病、歯のかみ合わせの不具合、ドライマウス(口の乾燥)などの病気や不調があればかかりつけ歯科医にご相談ください。

お口の機能をきたえるためには?

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回繰り返し発音する



東京医科歯科大学講師　小原由紀さんの講演資料より

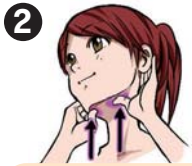
唾液腺マッサージ

加齢とともに唾液の分泌量は減少します。
唾液が出やすいポイント「唾液腺」を刺激することで分泌を促します。

ココがポイント

❶ 耳下腺を刺激

上の奥歯のあたりに人差し指から小指の4本をあて、後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする。 10回



❷ 顎下腺を刺激

顎の骨の内側の柔らかい部分に親指をあてる。顎の下から耳の下の左右5ヵ所を順番に2回ずつ押す。 計10回

❸ 舌下腺を刺激

顎の下にある舌下腺を刺激する。両手の親指を揃えて、顎の真下をゆっくりグーッと押す。 10回

お口から健康を守るために

セルフケア（自分自身でのケア）

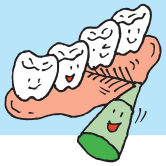
●むし歯を引き起こす甘味食品の量を制限し、栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べる
●全身のリラクゼーションを心がけ、顔面、口腔をよく動かし、摂食・嚥下のための良好な口腔機能を保つ
●フッ化物入りの歯磨き剤を使用し、むし歯予防に役立てる
●適切な歯ブラシや歯間ブラシ・デンタルフロスなどで、すみずみまできれいに清掃する

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

◎歯と歯の間で、少し隙間のある所などに通します。
◎歯と歯の間に入れ、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っ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。

電動歯ブラシ

◎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。

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、か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700種類、1億以上もいます。体が弱ってきたりすると、この中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「かかりつけ歯科医」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（歯科医院での専門的清掃）

専用の器械と薬品を使用して歯面のすみずみまでを磨き上げることで、歯がきれいになります。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、プロフェッショナルの実施と、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す。

歯とお口の健康を守るには「かかりつけ歯科医」による定期的な健診を年に1回以上受けることが大切です。

歯とお口の健康を守るためのライフステージに応じた歯科健診事業

（パブリックケア）

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

お口の機能が発達してきます。

学童期

就学児歯科健診
学校歯科健診
歯科保健教育

永久歯に萌えかわってきます。正しい歯磨きやフッ化物洗口などが必要な時期です。口腔機能が正常化確認が必要です。

思春期・青春期

学校歯科健診　歯科保健教育
大学、短大、専修学校歯科健診

むし歯や歯肉炎が問題となる時期です。
しっかりとした口腔機能管理が必要です。

高齢期

訪問歯科保健活動
高齢者よい歯の表彰
後期高齢者歯科健診

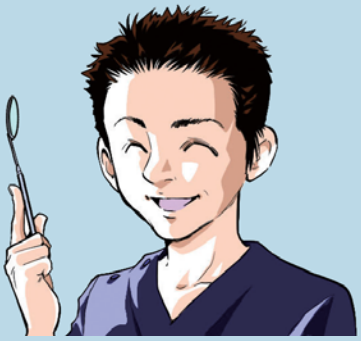
お口の機能が衰えてくる時期です。オーラルフレイルの対策が必要です。かかりつけ歯科医に相談してみましょう。

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歳等）

むし歯や歯周病の問題が全身にも影響してくる時期です。
セルフケアだけでなく、プロフェッショナルケアが必要です。

「かかりつけ歯科医」はあなたの健康をまもります。



福岡県歯科医師会では、県民の皆様の口腔と全身の健康維持増進のために「歯科医療の研鑽」や「心を込めての治療」はもちろん、年間を通して地域の行政や学校と連携をして、健診やいろいろな健康増進事業を実施しています。

「かかりつけ歯科医」を見つけて、あなたの健康を維持しましょう。

手術やがんなどの治療を受ける前に歯科医院の受診を!

口の中が不潔な状態で、がん治療や全身麻酔による手術を受けると傷口の治りが悪くなったり、肺炎や口内炎のトラブルが起こりやすくなります。病院で治療を受ける前に歯科医院を受診してむし歯や歯周病のない衛生的な環境にしておくことが大切です。そして治療中も口の中をきれいに保ち、手術やがんの治療の成功につなげましょう。

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、11月7日～13日の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

http://www.fdanet.or.jp

いいないいは　福岡　検索

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、遠賀中間歯科医師会

発行　一般社団法人 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