

お口の健康 について

保健センターでは、健康診断の結果と共に、健康に役立つ情報を発信する取り組みをしています。第3回は健康診断でチェックされにくい「お口の健康」についてお伝えしたいと思います。

ご存知ですか？「8020（ハチマルニイマル）運動」

「80歳まで自分の歯を20本以上保とう」という国策運動です。「80歳で20本の歯があればほとんどの食べ物が噛み砕くことができる」ということから、厚生省(当時)と日本歯科医師会が「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込めて始められた運動です。この運動は1989年(平成元年)より始まり、「8020運動」開始当初の達成率は7%程度(平均残存歯数4~5本)でしたが、2016年(平成28年)の調査では達成者が50%を超えました。そして現在、「8020運動」の次なるステップとして、「8020健康長寿社会」の実現を目指しています。それは、歯周病等の重症化を防ぎ、8020達成者を増やし、健康長寿社会を目指すということです。

食事や会話をいつまでも楽しむために、お口の健康について、一緒に考えてみませんか？
「健康寿命」=「食事」+「運動」+「お口の健康」

歯を失う原因の90%が、「むし歯」と「歯周病」です。生活習慣病ともいわれ、一般的に40歳代から歯周病が重症化する傾向があり、初期を含めると成人の80%が歯周病といわれています。「歯周病」はむし歯と違って自覚症状がないため、適切な治療を行わないと、歯を支える組織や骨がやせ衰え、気づいた時にはすでに歯を保てない状態になっていることもあります。ストレスや喫煙、食生活の乱れ、不規則な生活で疲れや体の抵抗力が落ちた時に歯周病が大きく進行します。また、歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入して体をめぐり、全身に多くの影響を与えることが昨今の研究で明らかになってきています。

毎日のセルフケアと歯科医院での定期チェックで、歯周病菌を予防し笑顔あふれる毎日を手に入れましょう！！

歯周病と全身の健康との関係

最近の研究から、歯周病や歯を失うことにより、全身の健康に影響が及ぶことが明らかになってきました。特に糖尿病と歯周病との関連性は深く、歯周病の治療により血糖値が改善するとの報告が多くあります。



～糖尿病～
血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなるとさまざまな合併症をもたらす。歯周病は第6の合併症といわれている。

～誤嚥性肺炎～
唾液中の歯周病菌などが誤って気管に入り、肺が感染しておこる。高齢者など飲み込む力が衰えている人に多い。口腔ケアで肺炎のリスクは減少。

～狭心症・心筋梗塞などの心臓病～
心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が動脈硬化をおこし、狭くなったり、詰まることでおこる。歯周病が動脈硬化を促進させ、心臓病の誘因となる。

～脳梗塞や脳出血などの脳卒中～
動脈硬化が脳血管でおこり、血管が詰まったり、破れたりする病気を。歯周病により動脈硬化が促進されると、脳卒中の誘因となる。

～動脈硬化～
高血圧や脂質異常により、血管が厚く硬くなった状態。歯周病菌が血管壁を狭めて、動脈硬化を促進すると考えられている。

～メタボリックシンドローム～
メタボはさまざまな生活習慣病の温床であり、メタボ関連の病気は歯周病と関係が深い。メタボが進んでいる人ほど、歯周病のリスクが高まる。

～肥満～
さまざまな生活習慣病の温床。肥満の人に歯周病が多いという報告がある。

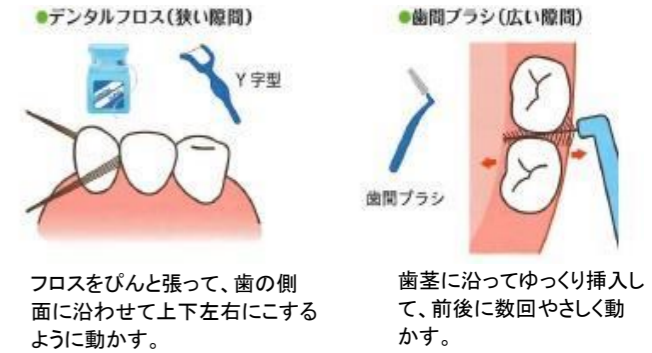
～骨粗鬆症～
更年期以降の女性に多く、骨がもろくなり骨折しやすくなる。骨粗鬆症になると歯周病がひどくなりやすい。

～早産・胎児の低体重～
妊娠中に歯周病になると、歯周病菌が血液から胎児へ感染し、妊娠トラブルをおこしやすい。歯周病治療により、リスクは減少。

～インフルエンザ～
歯周病菌がインフルエンザウイルスを増殖させたり、タミフルなどの抗ウイルス薬が効きにくくなるといわれている。

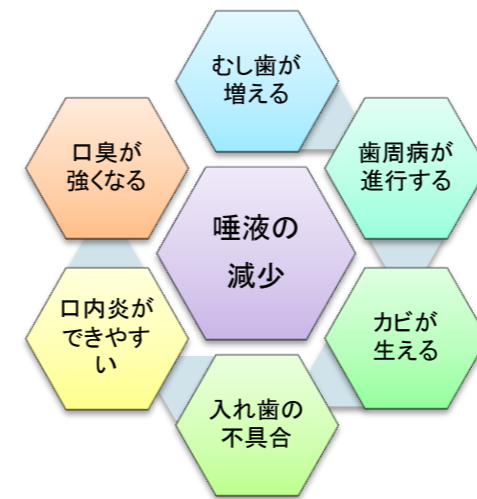
セルフケアで歯周病予防を！

歯周病菌の直接の原因は、バイオフィルム(歯垢)です。ネバネバやヌルヌルは細菌の塊です。毎日のセルフケアでは、歯ブラシだけでなく、歯間部清掃(デンタルクロス・歯間ブラシ)や洗口液(マウスウォッシュ)を使用することをお勧めします。歯間ブラシにはサイズがいろいろあり、洗口液には歯周病を予防するもの、歯肉の炎症を抑えるもの、保湿効果のあるものなど様々あります。ご自分にあったものを選びましょう。



知ってほしい！「唾液」のこと

唾液は一日に1.5~2ℓ分泌されます。その働きは、食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、口腔内の汚れや細菌を洗い流す自浄作用や細菌やウィルスの増殖を防ぐなど重要な役割を果たしています。そのため、唾液の分泌量が減少すると、消化吸収が悪くなり、唾液の殺菌効果も得られないため感染のリスクが上がります。また、口腔内の細菌が繁殖しやすい状態になり、口臭の原因にもなります。



【唾液減少の原因】

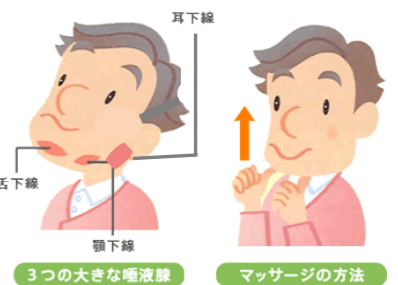
唾液の分泌は自律神経がコントロールしています。緊張やストレスなどで自律神経が乱れたり、飲酒や運動不足などの生活習慣が大きく影響しています。また、加齢とともに減少傾向になります。規則正しい生活とリラックスできる時間を大切にしましょう。

【唾液を増やす方法】

- ①よく噛んで食べる: 顎や舌の動きは唾液腺を刺激します。
- ②水分摂取で口腔内を潤す: お茶や水を飲みましょう。
- ③鼻呼吸: 口呼吸は口腔内を乾燥させますので注意しましょう。
- ④唾液腺のマッサージ

～方法～

顎下腺は、あごの骨の内側の左右のやわらかい部分にあります。耳の下からあごの先まで4~5箇所に分けて、指の腹で軽く圧迫するように行いましょう。



「虫歯菌」は「唾液」と共にやってくる！

虫歯菌(ミュータンス菌、ソブリヌス菌)は、食べ物の中には含まれず、人間の口の中で生息していて、人から人へ「唾液」を介して感染します。だから、みんな生まれたての赤ちゃんのときは虫歯菌はいなかったのです。唾液での感染経路は、スプーン・フォークの共有やキスをしたり...生活のなかにあります。

大事な家族を守るために！

生後3か月半までに虫歯菌が家族から感染しないように気を付けてあげることで、その後虫歯や歯周病のリスクが軽減されるといわれています。「噛み与えやスプーン・フォークの共有を避ける」「親や家族の虫歯治療」「乳歯のケア(歯磨き習慣)」など、家族が赤ちゃんのためにできる予防策はたくさんあります。しかし、成長過程で完全に唾液を除去した生活を送ることはできません。だから、家族は、感染予防だけでなく、口腔ケアの方法や大切さも同時に伝えてください。

自分自身の口腔ケアは、次世代へと受け継がれます。



さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問い合わせください。保健センターでは、今後も皆さまに役立つ情報を発信していきたいと考えています。