

ライフステージに応じた



# 歯と口の

# ヘルスアップガイド



石川県

# はじめに

歯と口は、食べることや話すことに欠かせない器官であり、健康で豊かな生活を支える大切な機能を担っています。

年をとって歯が抜けることは当たり前ではありません。不十分な歯みがきや食生活の乱れが続いた結果、むし歯や歯周病が発症し歯が抜けてしまうのです。適切なケアを継続することで、歯と口のトラブルは予防することができます。

この冊子は、歯と口の健康を維持するためのポイントについて、石川県の現状をまじえながら、ライフステージに合わせた解説を行っています。

手遅れになる前に日々の生活を見直し、生涯にわたって歯と口の健康を維持しましょう！



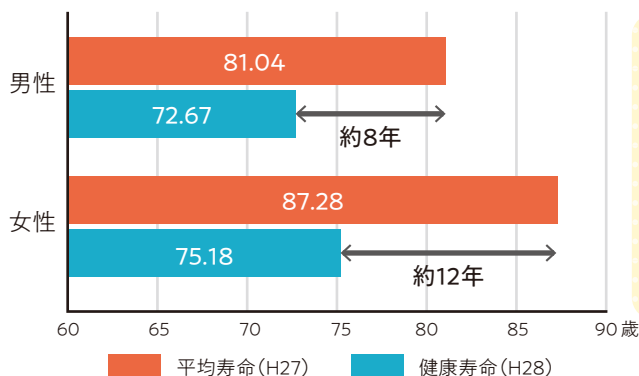
## 目次

健康寿命と歯と口の健康	1
ライフステージに応じた歯と口のケア	2
妊娠期	4
乳幼児期	6
学齢期	8
思春期	12
成人期	14
高齢期	22
歯と口の健康づくりの実践	26

# 健康寿命と歯と口の健康

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」のことをいいます。

## 石川県の平均寿命と健康寿命



石川県の健康寿命は、平均寿命より男性で約8年、女性で約12年短くなっていますが、健康寿命をのばして平均寿命との差を縮めることが重要です。

出典：平均寿命「平成27年都道府県別生命表」(厚生労働省)

健康寿命「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」(厚生労働科学研究)

歯と口の機能の衰えは、全身の衰えの入口になるといわれています。かむ機能が低下すると、栄養のかたよりに筋力の低下をまねき、足腰が弱くなって最終的には要介護状態につながる可能性があります。歯と口の健康を維持し、健康寿命をのばしましょう！



## 歯と口の大切な役割

おいしく食べて栄養をとり、体の機能を維持する

会話や表情でコミュニケーションをとる

だ液の力で全身の健康を守る

よくかむことで、肥満を予防し、脳を活性化する

歯と口に起こるトラブルは、年代ごとに特徴があります。ライフステージごとのポイントを押さえて、生涯にわたって歯と口の健康を向上させましょう！

# ライフステージに応じた歯と口のケア

ライフステージ		乳幼児期	学 齢
歯と口の状態の特徴		<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳ごろには全部で20本の乳歯が生えそろいます。</li> <li>・乳歯は永久歯に比べて、歯のエナメル質が薄く、硬度が劣るため、むし歯になりやすく進行が早いという特徴があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6歳ごろから中学校に永久歯への交換が起こりま</li> <li>・乳歯と永久歯が混在しきが難しく、生えはじめむし歯になりやすい特</li> <li>・思春期以降、歯肉炎になります。</li> </ul>
かかりやすい歯と口の病気		乳歯のむし歯	永久歯のむし歯 歯肉炎
必要なケア	家庭でのケア (セルフケア)		<p>(乳歯が生えてきたら)</p> <p>(4歳～)</p>
	歯科医院での専門的ケア (プロフェッショナルケア)		<p>(1歳～)</p>
	地域・集団でのケア (コミュニティケア)	保健センター等	(1歳～) フッ化物歯面塗布
		保育所・幼稚園 小・中学校	(4歳～) フッ化物洗口
公的な歯科健診 ◎実施義務あり ○任意実施		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎1歳6カ月児歯科健診</li> <li>◎3歳児歯科健診</li> <li>◎保育所・幼稚園等での歯科健診</li> </ul>	◎学校歯科健診
ケアのポイント		<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どものむし歯菌は、身近にいる家族からうつります。砂糖をとる量や頻度が多いとむし歯菌が活発になるため、家族で口の中を清潔を保ち、甘いおやつや飲み物をとり過ぎないようにしましょう。</li> <li>・必ず仕上げみがきをし、子どもの口の中を確認しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい食習慣習慣を身につけ、生して定着させま</li> <li>・生えはじめの永久を予防するには、応用やシーラント<sup>※1</sup></li> <li>・思春期以降、ホルモン変化し、歯周病菌がるため、丁寧な歯みましましょう。</li> </ul>

※1 シーラント：奥歯の溝をむし歯予防効果の高い材料でふさいでむし歯を予防する方法

※2 PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning)：専用の機器を用いた歯科医院での専門的な歯面清掃

生涯にわたって歯と口の健康を維持するには、ライフステージに応じたケアを継続することが重要です。

歯と口の特徴を理解し、効果的なケアを実践しましょう！

期	成人期	高齢期
<p>けて、乳歯から永す(全部で28本)。ていて、歯みがめの永久歯は徴があります。かかりやすく</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・義務的な歯科健診がなくなり、歯と口の健康管理が自身の行動次第になります。</li> <li>・詰め物の境目からのむし歯(二次う蝕)や進行した歯周炎が多くなり、歯の喪失が起こり始めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周炎の進行などにより歯の根が露出し、歯のつけ根のむし歯(根面う蝕)が増加します。</li> <li>・むし歯や歯周病による歯の喪失が増加するとともに、飲み込む機能が低下するなど、口腔機能の低下が起こり始めます。</li> </ul>
	<p>むし歯(二次う蝕、根面う蝕を含む) 歯周炎 歯の喪失</p>	<p>むし歯(二次う蝕、根面う蝕を含む) 歯周炎 歯の喪失 口腔機能の低下(オーラルフレイル)</p>

フッ化物配合歯みがき剤を用いた歯みがき

デンタルフロス(2歳~)・歯間ブラシ(成人以後、歯間部のすきまが大きくなったら)

フッ化物洗口

口腔機能の維持・向上

フッ化物歯面塗布

シーラント<sup>\*1</sup>(3歳頃~主に学齢期)・PMT C<sup>\*2</sup>

口腔機能の維持・向上

- 妊婦歯科健診
- 歯周病検診(40歳、50歳、60歳、70歳等)

- 後期高齢者医療歯科健診

や歯みがき活の一部としよう。歯のむし歯フッ化物の有効です。ンバランスが増えやすくながきを心がけ

・歯周病は自覚症状がほとんどないまま進行します。歯周病菌の温床となる歯石は日々の歯みがきで除去することはできません。少なくとも年に1回は歯科健診を受け、定期的に歯科医院での専門的ケア(PMTC<sup>\*2</sup>)を受けましょう。

・歯周病を悪化させる大きな要因は喫煙です。禁煙は、歯と口の健康にとっても、非常に意味があることです。

・歯のつけ根のむし歯は、歯が折れて歯を失う原因となってしまうため、積極的にフッ化物を応用し、根面う蝕の予防に努めましょう。歯を失った場合は、放置せずきちんと治療を受けましょう。

・全身の健康を維持するためにも、生涯にわたって歯と口の健康を維持することが重要です。少なくとも年に1回は歯科健診を受け、かむ力や飲み込む力を維持しましょう。

# 妊娠期

## チェックポイント

- 妊娠中はむし歯や歯周病にかかりやすくなります。
- 妊娠中に歯周病があると、早産や低体重児出産をまねく可能性が高くなります。
- 妊婦歯科健診を必ず受診し、安定期のうちに治療をすませましょう。

## 妊娠中に口の中の状態が悪くなるのはなぜ??

- 妊娠で女性ホルモンが増え、歯周病菌が増えやすくなります。
- 食事回数や間食が増えて、口の中の環境が悪化します。
- だ液の量や性質が変化して、口の中を清潔にする作用が働きにくくなります。
- つわりなどで、歯みがきがおろそかになりやすくなります。

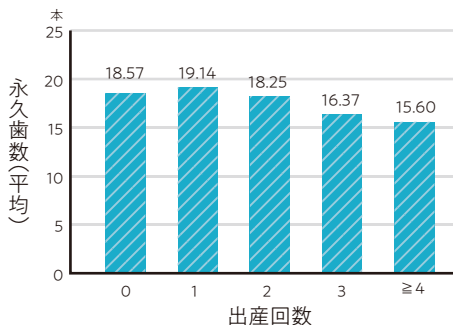
## 母親のむし歯や歯周病がこどもに影響する!?

- 歯周病があると、歯周病の炎症性物質が、歯ぐきの血管から全身にまわって子宮を刺激し、早産や低体重児出産につながる可能性があります。
- むし歯菌はだ液を介してこどもにうつるため、お母さんにむし歯があると、こどものむし歯リスクが高くなります。

## ヘルスアップポイント

- 安定期(妊娠5～7か月ごろ)になったら、各市町が実施している妊婦歯科健診を早めに受診し、母子健康手帳の「妊娠中と産後の歯の状態」のページを記入してもらうとともに、必要な治療をすませましょう!
- こどもの乳歯は妊娠2か月ごろから、永久歯は妊娠4か月ごろからつくられ始めます。お母さんの食べたものからこどもの体や歯がつくられるため、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

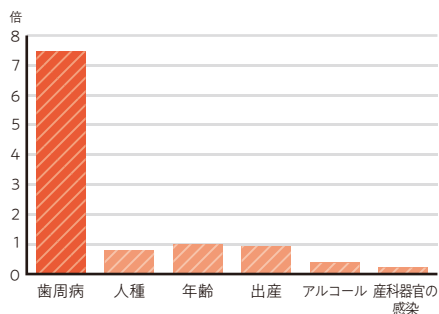
## 出産回数と歯の本数



妊娠するとホルモンや口の中の細菌バランスが変化し、むし歯や歯周病になりやすくなります。その影響は、出産回数が多い人ほど、残っている永久歯の数が有意に少なくなるという調査結果があるほどです。

出典：BMC Public Health 13:993,2013.

## 早期低体重児出産の危険率



歯周病の妊婦は、歯周病ではない妊婦と比較し、早産や低体重児出産の危険率が7倍以上になるという報告があります。低体重で生まれたこどもは、胎内で栄養不足だったことが影響し、将来的な肥満や生活習慣病のリスクが高くなるといわれています。

出典：J Periodontol 67:1103-1113, 1996.

## むし歯予防は「マイナス1歳」から始まります！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。



親がかんだものを与えたり、箸やスプーンを共有すると、だ液を介してこどもにむし歯菌がうつります。



親の口の中が汚れていたり、むし歯が多いほど、こどもにむし歯菌がうつりやすくなります。



甘いお菓子や飲み物をたくさん与えると、こどもの口の中にむし歯菌が定着し、活発に活動するようになります。



こどもと自分の健康のために、お住まいの市町で実施している**妊婦歯科健診**を必ず受診し、安定期のうちに必要な治療をすませましょう。

# 乳幼児期

## チェックポイント

- ✓ 乳歯は、永久歯と比較し、むし歯になりやすく進行しやすい構造をしています。
- ✓ 乳歯のむし歯が重症化すると、永久歯の質や歯並びに影響する可能性があります。
- ✓ 必ず仕上げみがきを行ってこどもの口の中を確認しましょう。

## 乳歯がむし歯になりやすいのはなぜ!?

- 乳歯は永久歯と比較し、歯の表面のエナメル質が薄く、硬さが劣るため、むし歯になりやすく、進行しやすい特徴があります。
- 生えて間もない乳歯は、十分に硬くなっていないため、特にむし歯リスクが高い状態です。

## 「乳歯は生えかわるから大丈夫」では危険!?

- 乳歯のむし歯が重症化すると、永久歯の質や歯並びに影響するため、治療が必要なむし歯は早期のうちに治療しましょう。

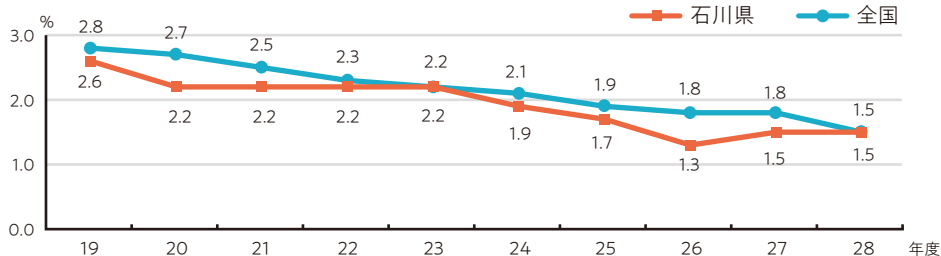
## ヘルスアップポイント

- 食事やおやつは、できるだけ決まった時間にとり、食べたaramiがいて規則正しい生活を身につけましょう。
- ゆっくりよくかんで食事をする、たくさんだ液が出てむし歯予防になるとともに、あごの発達にもよい影響があります。食材と調理法を工夫し、よくかむことを習慣づけましょう。
- 砂糖はむし歯菌のえさになるため、おやつや飲み物は糖分の少ないものを選びましょう。
- フッ化物配合歯みがき剤を用いて、1日1回は必ず仕上げみがきを行い、歯と歯の間にはデンタルフロスを使用しましょう。こどもが自分でみがくときには、歯ブラシでけがをしないように転倒に注意しましょう。

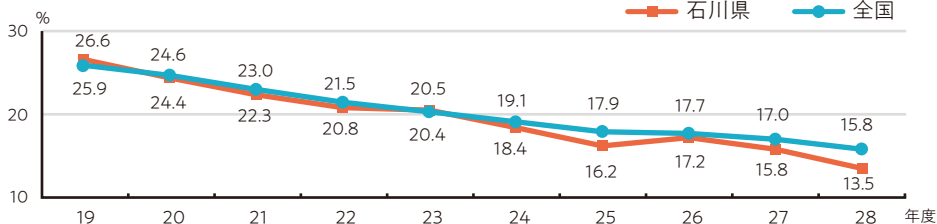


# 石川県の乳幼児のむし歯の状況

## むし歯がある1歳6か月児の割合



## むし歯がある3歳児の割合

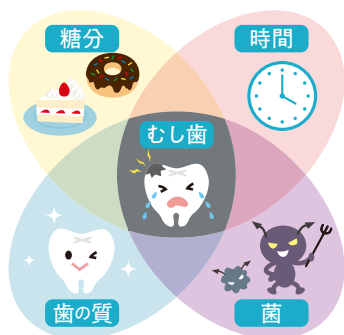


出典:第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画(1歳6か月児・3歳児歯科健診結果)

むし歯がある乳幼児は年々減っており、全国よりむし歯は少ない状況です。

### むし歯ができる条件

むし歯の原因には、「むし歯菌(ミュータンス菌)」、「糖分」、「歯の質」の3つの要素があり、この3要素が重なり合って時間が経過したときにむし歯が発症します。



### むし歯予防に有効なこと

- 歯みがき(むし歯菌を減らす)
- 糖分をとり過ぎない(むし歯菌のえさを減らす)
- 歯の質を強くする(歯を溶けにくくする)
- だらだら食いをしない(歯が溶ける時間を短くする)

フッ化物を応用すると歯の質が強くなり、歯が溶けにくく修復されやすくなるため、最も効果的にむし歯を予防することができます。

# 学齡期

## チェックポイント

- ✓ 生えて間もない永久歯はむし歯になりやすく、学齡期の間は生えかわりが続くため、フッ化物の応用を中心とした、むし歯予防に継続的に取り組むことが重要です。
- ✓ 奥歯のかみ合わせの溝は、シーラントでふさぐことが有効です。

## 学齡期は乳歯から永久歯への生えかわりが続く

- 6歳ごろから中学校にかけて、永久歯への生えかわりが続き、あごが発達して永久歯のかみ合わせがつくられます。生えて間もない永久歯は、歯の質が弱くむし歯リスクが高い状態です。
- 生えかわりの時期は、乳歯と永久歯が混在し、歯の高さがでこぼこしているため、みがき残しが多くなります。小学校低学年の間は、仕上げみがきを継続し、歯と歯の間には、デンタルフロスを使用しましょう。

## 奥歯の溝はシーラントでふさいでしまおう!!

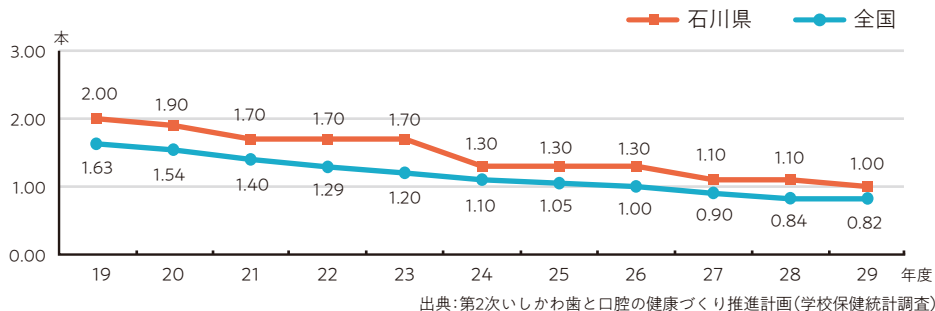
- 6歳臼歯(第一大臼歯)は、永久歯の中で一番大きく、かむ力が最大の最も重要な歯です。6歳臼歯などの奥歯はかみ合わせの溝が深く、歯ブラシの毛先が届かないため、シーラントで奥歯の溝をあらかじめふさいでしまうと効果的にむし歯を予防できます。

## ヘルスアップポイント

- 生えて間もない永久歯は、フッ化物を取り込みやすいため、むし歯に強い歯をつくるには、シーラントに加え、継続的なフッ化物の応用が有効です。
- 転倒やスポーツ活動等により、歯や口に外傷を受けることがあります。スポーツ活動の際は、日ごろからマウスガードの装着に努めるとともに、受傷した際は、できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。

# 石川県の12歳児のむし歯の状況

## 12歳児の一人平均むし歯数



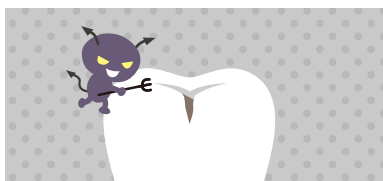
12歳児のむし歯は年々減っていますが、**全国よりむし歯が多くなっています。**

## シーラントって？

奥歯の溝の中まで歯ブラシの毛先は届きません。

シーラント  
なし

生えて間もない歯はむし歯になりやすく、歯ブラシが届かない奥歯の溝からむし歯になってしまいます。



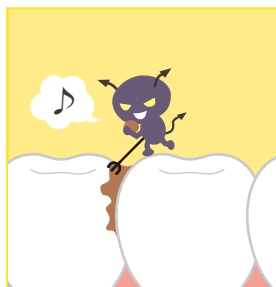
シーラント  
あり

むし歯になりやすい奥歯の溝をシーラントという樹脂であらかじめ埋めてしまうことにより、むし歯を効果的に予防できます。



シーラント処置は、歯科医師が実施する専門的なむし歯予防法です。定期的に歯科医院を受診し、適切な時期に処置を受けましょう！

## むし歯のでき方

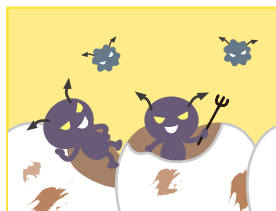


むし歯の原因菌であるミュータンス菌が糖分をえさにネバネバした物質を作り、歯に固着して**プラーク(歯垢)**になります。

※**プラーク(歯垢)**:歯の表面に付着している細菌のかたまりであり、食べかすとは異なる。粘着性が高く、歯の表面に強く付着しているため、うがいではとれない。プラーク1mgあたり、約600種類の細菌が1~2億個存在しているといわれている。



歯みがきを怠ると、プラークの中でむし歯菌や他の細菌がどんどん増えて、酸をつくって歯を溶かします(**脱灰**)。

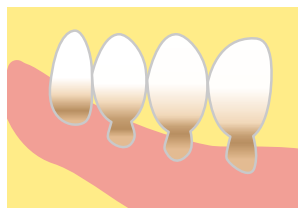


だ液の作用で、溶けた部分が修復(**再石灰化**)されますが、修復が追いつかなくなるほど歯が溶け続けた場合、むし歯になって歯に穴あきます。

## こどものむし歯と大人のむし歯の特徴



こどものむし歯は、奥歯の溝や歯と歯の間にできやすく、急速に深く進行します。



大人のむし歯は、露出した歯の根もとにできる根面う蝕(こんめんうしょく)や、詰め物やかぶせ物の境目からできる二次う蝕が多く、広く浅く進行します。

## むし歯予防のポイント

### 食べたら歯をみがく

食事をしたら、歯をみがきましょう。毎食後みがくことが理想的ですが、就寝中はだ液の分泌が少なくなるため、夜寝る前の歯みがきは、特に丁寧に行いましょう！

### だらだら食いをしない

だらだら食べ続けたり、砂糖入りの飲み物を頻回に飲むと、口の中が酸性になる時間が長くなり、歯が溶けやすくなります。規則正しい食習慣を心がけましょう。

### よくかんでだ液を出す

よくかむとたくさんだ液が出て、歯の再石灰化が起こりやすくなります。食べ過ぎを防ぐためにも、ゆっくりよくかんで食べましょう！

### 定期的な歯科健診

治療が必要になってからではなく、予防の段階から定期的に歯科医院を受診し、歯のクリーニングなど専門的ケアを受けましょう。

### 歯間部清掃器具の併用

歯ブラシだけでは、歯間部のプラークは約6割しか落とせません。デンタルフロスなどを併用することで、歯と歯の間のプラークを落とすことができます。

### フッ化物の応用

フッ化物の応用は、科学的根拠が明確なむし歯予防法として世界中で広く実施されており、WHO(世界保健機関)や厚生労働省も有効性を認めています。

## フッ化物の応用法



### フッ化物洗口

保育所や学校などで集団応用されることが一般的です。各家庭で実施可能な洗口液も市販されています。



### フッ化物歯面塗布

歯科医師や歯科衛生士が実施します。定期的に歯科医院で塗布を受けることが効果的です。



### フッ化物配合 歯みがき剤の利用

各家庭で応用できるため、最も実施しやすい方法です。歯みがきのたびに使用することが効果的です。

# 思春期

## チェックポイント

- ✓ ホルモンバランスが変化し、歯肉炎にかかりやすくなります。
- ✓ 炭酸飲料やスポーツ飲料のだらだら飲みに注意しましょう！

## 思春期から歯ぐきの腫れにも注意!!

- 思春期は、性ホルモンが増加し、歯周病菌が増えて歯肉炎にかかりやすくなります(思春期性歯肉炎)。思春期性歯肉炎を放置すると、将来的な歯周炎につながりかねません。
- 歯肉炎の原因は、みがき残しのプラーク(歯垢)で、うがいでは除去できません。歯肉炎になると、歯ぐきが赤く腫れて歯みがきのときに出血しやすくなります。

## 炭酸飲料やスポーツ飲料は飲み方を考えよう

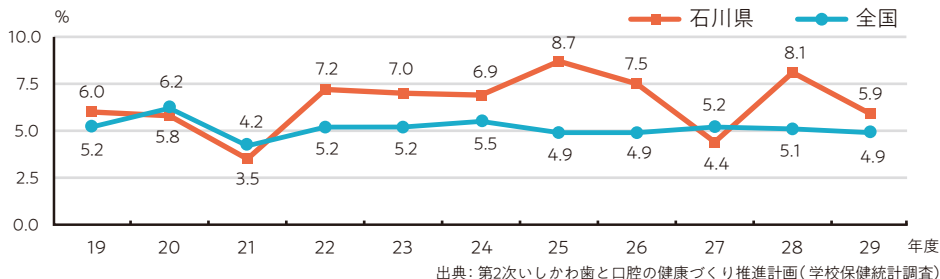
- 酸蝕症(さんしょくしょう)とは、むし歯ではないのに、食べ物や飲み物の酸で歯が溶けることをいいます。口の中のpHが5.5以下になると、歯が溶け始めます。ジュースや炭酸飲料、スポーツ飲料はpH2~4と強い酸性を示します。
- ジュースや炭酸飲料、スポーツ飲料には、糖分がたくさん含まれており、むし歯の原因にもなります。平時からだらだら飲み続けたり、寝る前に飲むと歯を溶かす作用が強くなるため、飲み方に注意しましょう。

## ヘルスアップポイント

- 間食のだらだら食いや歯みがきをしないで寝る等、生活習慣の乱れは、むし歯や歯肉炎に直結するため、規則正しい生活を継続しましょう。
- 歯ブラシの持ち方は、えんぴつを持つようなペングリップがおすすめです。歯面に歯ブラシの毛先がしっかり当たるよう、手鏡で確認しながらみがきましょう。

# 石川県の高校生の歯みがきの状況

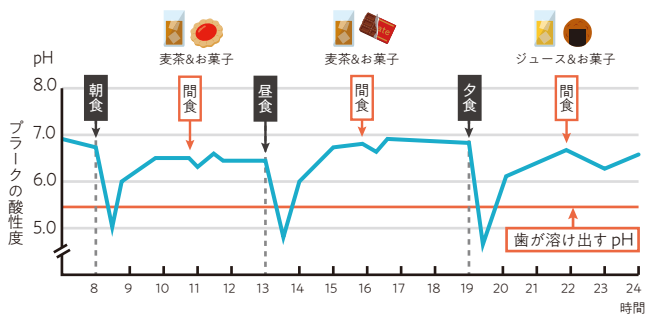
## プラークの付着がある者(要受診判定者)の割合



- ◆ 要受診判定 = 前歯の1/3以上にプラークがついている状態であり、長期にわたって歯みがきができていないということになります。
- ◆ プラークがついている高校生の割合は、**全国より高い**傾向があります。

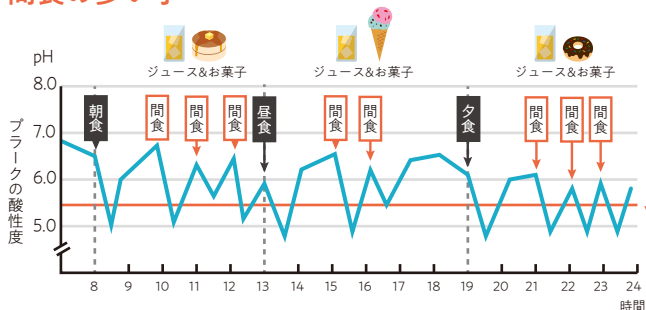
## だらだら食いはなぜよくないの？

### 間食の少ない子



飲食をすると、口の中が酸性になり、歯が溶け出します(脱灰)が、だ液には酸を中和し、歯を修復する作用(再石灰化)があります。規則正しい食生活をしていれば、十分に歯が再石灰化されるため、むし歯リスクは低くなります。

### 間食の多い子



だらだら食いをすると、歯が溶ける時間が長くなり、再石灰化が間に合わなくなるため、むし歯リスクが高くなります。

# 成人期

## チェックポイント

- ✓ 多くの方が気がつかないままむし歯や歯周病になっています。定期的に歯科健診を受けることで、早期発見・早期治療が可能です。
- ✓ 歯周病予防は、全身の健康につながっています。
- ✓ ゆっくりよくかむことは、肥満予防に有効です。

## むし歯や歯周病を自覚していない人が多い!?

- 歯を失う原因の8割はむし歯と歯周病です。歯周病は、中年以降に急増するため、成人はむし歯と歯周病、両方の予防が重要です。
- 石川県では、30歳以上の県民の約4割に未治療のむし歯があり、5割以上に進行した歯周炎がある状態です。将来的な歯の喪失を防ぐには、手遅れになる前にむし歯や歯周病の治療が必要です。

## 定期的に歯科健診を受けよう!

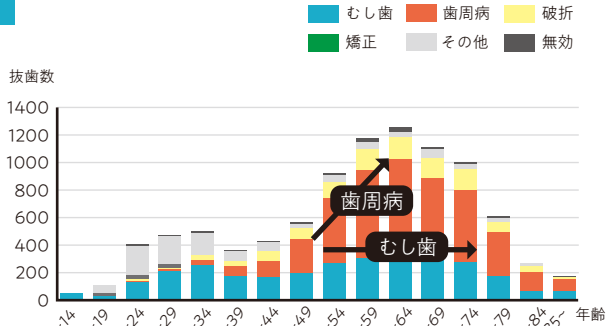
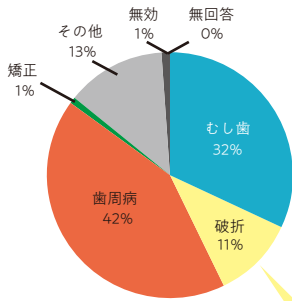
- 大人のむし歯は、被せ物の境目などから発症しやすくなります。定期的に歯科健診を受けることで早期発見・早期治療が可能になります。
- みがき残しのプラークがあると、歯石となって歯周病を悪化させます。歯石は歯みがきではとれないので、定期的に歯科医院で歯石を除去しましょう。

## ヘルスアップポイント

- 歯周病は、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病に関連があります。歯周病予防が全身の健康につながることを意識し、歯と口の健康づくりに努めましょう。
- ゆっくりよくかむと、たくさんだ液が分泌されるとともに、満腹感が得られるため、肥満予防に有効です。一口30回以上かむことを目標にしましょう。



## 歯を失う原因

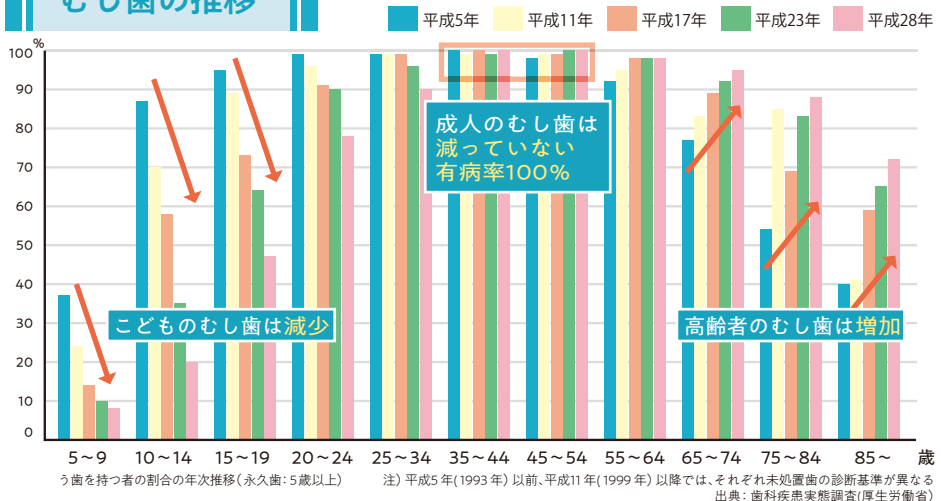


破折(歯が折れること)のほとんどはむし歯が原因

出典:厚生労働省 e-ヘルスネット

- ◆ 日本人が歯を失う原因の4割がむし歯、4割が歯周病です。
- ◆ むし歯による歯の喪失はどの年齢層でも高いため、生涯を通じた予防が必要です。
- ◆ 歯周病による歯の喪失は中年以降に急増するため、成人以後は歯周病予防も重要になります。

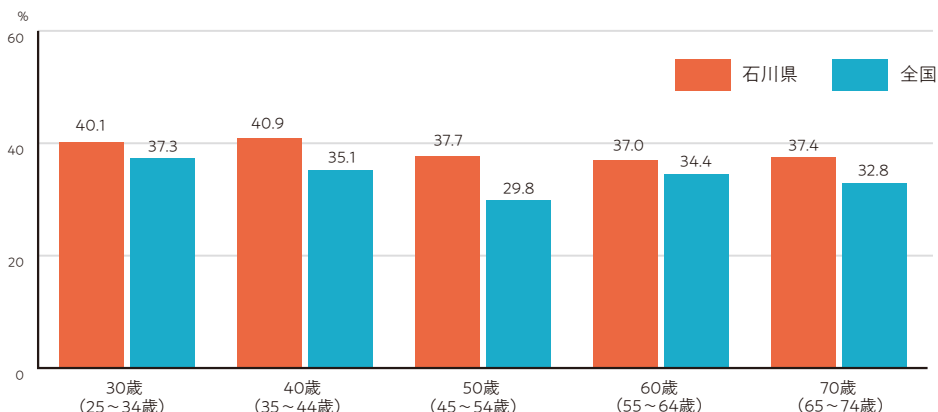
## むし歯の推移



- ◆ こどものむし歯は減っていますが、成人のむし歯は減っておらず、ほぼすべての人がむし歯になっています。
- ◆ 昔より歯を失わなくなったことが影響し、高齢者のむし歯は増加しています。

# 石川県の状況

## 治療していないむし歯がある人の割合

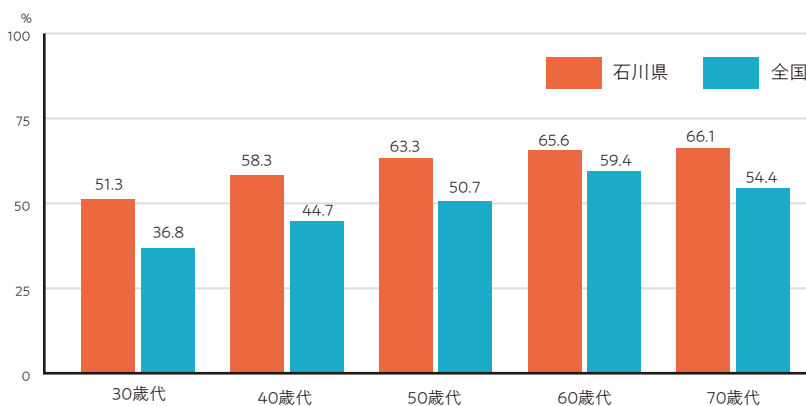


出典:第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画

(平成28年度事業所及び市町歯周病検診結果(石川県)、平成28年歯科疾患実態調査(全国))

約4割に治療していないむし歯があり、全国よりむし歯が多くなっています。

## 進行した歯周炎がある人の割合



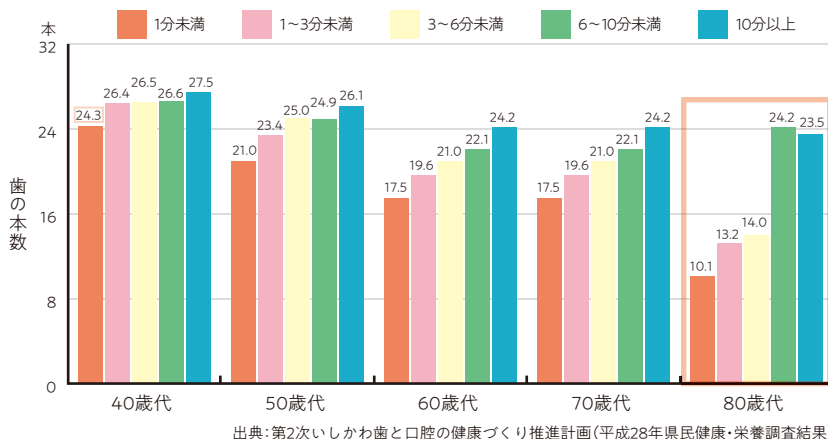
出典:第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画

(平成28年度事業所及び市町歯周病検診結果(石川県)、平成28年歯科疾患実態調査(全国))

5割以上に進行した歯周炎(4mm以上の歯周ポケット)があり、全国より歯周炎が多くなっています。

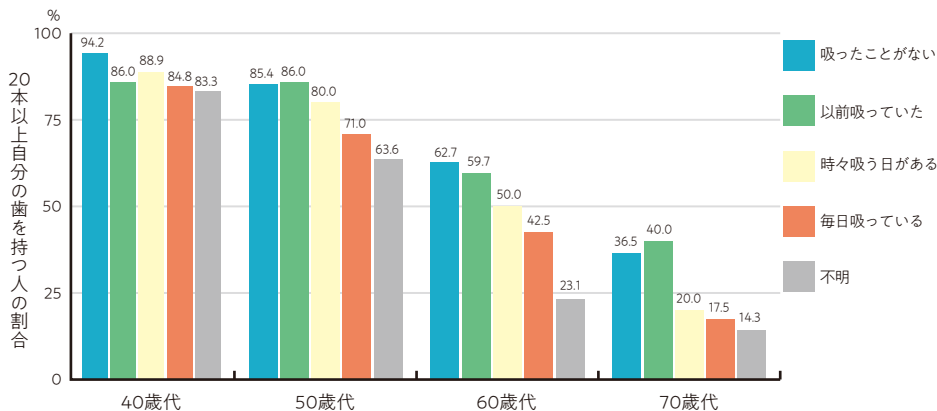
## 歯みがきにかかる時間※と歯の本数の関係(石川県)

※1日のうちに一番丁寧に歯をみがくときにかける時間



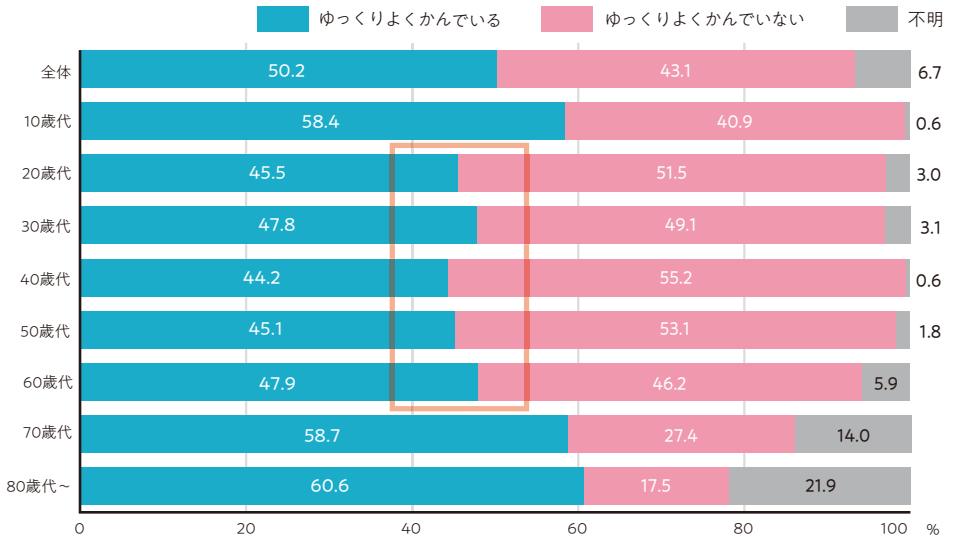
- ◆ 歯みがきにかかる時間が1分未満の人は、40歳代で歯の喪失が始まっており(24本)、80歳代では10本まで減少しています。
- ◆ 歯みがきにかかる時間が長くなるほど、歯の本数は多くなっています。
- ◆ 80歳代では、歯みがきにかかる時間が6分未満と6分以上で歯の本数に10本の差があります。

## 喫煙と歯の本数の関係(石川県)



毎日たばこを吸っている人は、吸ったことがない人と比較し、20本以上自分の歯を持つ人の割合が約10~20%低くなっています。

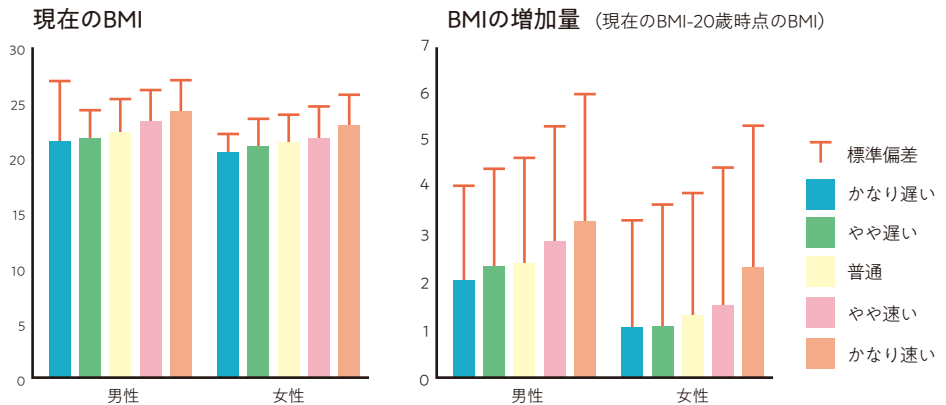
## ゆっくりよくかんで食事をしている人の割合(石川県)



出典: 第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画(平成28年度県民健康・栄養調査)

働く世代では、ゆっくりよくかんで食事をしている人の割合が低くなっています。

## 食べる速さと肥満の関係



出典: 日本歯科医師会「歯科」からのメタ対策」

食べる速さと肥満度(BMI)の関連をみたところ、早食いの人はBMIが高い傾向にあり、BMIの増加量も多くなっていました。

早食いは太りやすくなります！！一口30回以上かむことを目標にしましょう！

## 歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、歯を支えている骨や歯ぐきに炎症が起こっている病気の総称です。歯ぐきに炎症がとどまっているものを「歯肉炎」といい、歯を支える骨などにも炎症が広がった状態を「歯周炎」といいます。



### 歯肉炎

歯と歯ぐき 사이의溝(歯肉溝)にプラークがたまり、歯石がついて、歯ぐきに炎症が起こります。歯ぐきは、腫れて赤くなり、歯をみがくと出血します。



### 歯周炎の発症

歯周病菌が増殖し、歯ぐきの炎症がひどくなって、歯周ポケット※になり、歯を支えている骨や歯ぐき(歯周組織)が破壊され始めます。

※歯周ポケット: 歯と歯ぐき 사이의溝が深くなったもの。  
4mm以上になると歯周炎が発症しているとみなされる。



### 歯周炎の進行、歯の喪失

歯周組織の破壊が進み、歯を支えている骨が溶けて、歯の根が露出します。歯ぐきからうみがでたり、口臭がひどくなって、歯がぐらぐらになり、最終的には抜けてしまいます。

## 歯周病のリスク因子

### 歯周病の直接的原因

プラーク中の歯周病菌

### 口の中のリスク因子

- ・歯石の付着
- ・歯並びが悪い
- ・かみ合わせが悪い
- ・歯ぎしりがある
- ・食いしばりがある
- ・口呼吸等



### 生活習慣などのリスク因子

- ・不十分な歯みがき
- ・喫煙
- ・肥満
- ・ストレス
- ・薬の副作用等
- ・歯科健診を受けていない
- ・糖尿病
- ・免疫力の低下
- ・食生活の乱れ

多くのリスク因子が重なり合ったときに、歯周病は発症します。不十分な歯みがきや喫煙などの生活習慣は、歯周病の発症と進行に大きく影響します。

## 歯周病予防のポイント

### 丁寧な歯みがき

プラークを取り除くことが何よりも重要です。1日1回はフロスや歯間ブラシを併用し、丁寧に時間をかけた歯みがきを行いましょう。

### 定期的な歯科健診

歯石は歯みがきでは除去できません。定期的に歯科医院で歯石を除去し、プラークがつきにくい環境を整えることが重要です。

### たばこを吸わない

たばこを吸うと、歯ぐきの血管が縮むため、出血などの症状が出にくくなり、傷の治りが遅くなるなど、歯周病の発症と進行に大きな悪影響があります。

## 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきの色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、腫れぼったい
- 疲れたときなどに歯ぐきが腫れることがある
- 歯ぐきがやせた気がする
- 歯が長くなった気がする
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- 歯みがきのときに歯ぐきから出血する
- 口の中がネバネバする
- グラグラする歯がある
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 歯並びがだんだん悪くなっている気がする
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきからうみが出たことがある
- 硬いものを食べると歯が痛い
- 歯が浮いたような感じがする

判定

- が0個 ... 今はまだ大丈夫かも！でも油断は禁物。少なくとも年に1回は定期的に歯科健診を受けましょう！
- が1～2個 ... 歯周病の可能性が 있습니다。かかりつけ歯科医に確認してもらいましょう。
- が3個以上 ... 歯周病が進行している可能性があります。早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

## 歯周病が影響する全身の病気

歯周病菌や歯周病原菌が出す毒素は、歯ぐきの血管から全身の各所に到達するため、さまざまな病気に関連している可能性があります。

### 膵臓：糖尿病



歯周病の炎症性物質がインスリンの働きを妨げ、血糖値を高くするといわれています。歯周病があると糖尿病が悪くなり、糖尿病があると歯周病が悪くなるという双方向の関係があります。

### 血管：動脈硬化



動脈硬化を起こしている血管から、歯周病菌が検出されることがわかっています。血管壁に沈着した歯周病菌は、局所で炎症を起こして、血管を狭める作用を促進するといわれています。

### 心臓 狭心症・心筋梗塞 感染性心内膜炎



心臓の血管からも歯周病菌は検出されています。心臓の血管がつまると、狭心症や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。また、歯周病菌が心臓の内膜に付着し、感染性心内膜炎の原因となることがあります。

### 脳：脳梗塞・認知症



歯周病菌は、動脈硬化を悪化させるため、脳梗塞や脳血管性認知症につながる可能性があるといわれています。また、健康な高齢者と比較し、アルツハイマー型認知症の人は、残っている歯の本数が少ないことがわかっています。

### 肥満



歯周病の炎症性物質が内臓脂肪に到達し、肥満を悪化させるといわれています。また、肥満の人ほど(BMIが高いほど)歯周病のリスクが高くなることがわかっており、歯周病と肥満は双方向の関係があります。

### 関節：関節リウマチ



歯周病と関節リウマチは、ともに炎症性の病気であり、歯周病菌が関節リウマチの発症に関与している可能性があるといわれています。歯周病があると関節リウマチが悪化し、関節リウマチがあると歯周病が進行するという双方向の関係があります。

### 肺：誤嚥性肺炎



肺炎は日本人死因の第3位であり、高齢者の肺炎の7割以上は誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は、歯周病菌などの口腔内細菌が気道に入ることで起こるため、飲み込みの機能が低下していたり、口の中が汚れているほど起こりやすくなります。

### 子宮：早産・低体重児出産



妊娠するとホルモンバランスの変化などにより歯周病になりやすくなります。歯周病の炎症性物質が子宮の収縮を促し、早産や低体重児出産につながる可能性が指摘されています。

# 高齢期

## チェックポイント

- オーラルフレイル(歯と口の機能の衰え)は、フレイル(全身の機能低下)の入口になるといわれています
- 歯と口の機能を維持し、健康寿命をのばしましょう

## 石川県では、歯を多く失っている高齢者が多い!?

- 石川県では、全国より中高年での歯の喪失が多くなっています。歯の喪失を防ぐには、手遅れになる前から継続的にむし歯予防や歯周病予防に努めることが重要です。
- 食品の硬さによらず、なんでもよくかんで食べるには、20本以上自分の歯が必要です。歯を失って軟らかいものしか食べられなくなると、タンパク質が不足し、筋力の低下をまねいてしまいます。

## オーラルフレイルを予防しよう!!

- 歯を失うと、踏ん張りがきかなくなり、転倒のリスクが増加するとともに、見た目や滑舌が悪くなって、社会参加の減少につながる恐れがあります。歯を失った場合は、放置せず歯科医院でしっかりと治療することが重要です。
- 健康な状態と介護が必要な状態の中間(虚弱)を「フレイル」といいますが、その入り口は、口の機能低下(オーラルフレイル)とされています。歯と口の機能を維持し、オーラルフレイルを防いで、健康寿命をのばしましょう。

## ヘルスアップポイント

- 根面う蝕になると、歯が折れて歯の喪失につながるため、高齢になっても積極的にフッ化物を応用し、むし歯予防に努めましょう。若いころからの積み重ねが、8020\*達成を可能にします。
- 加齢とともに、だ液が減少して口の内が乾燥し、舌の動きが悪くなって、飲み込みの機能が低下しやすくなります。口の中の乾燥を防ぎ、舌の機能や飲み込みの機能を維持することがオーラルフレイル予防につながります。

\*8020(はちまるにいまる):80歳で20本以上自分の歯がある人



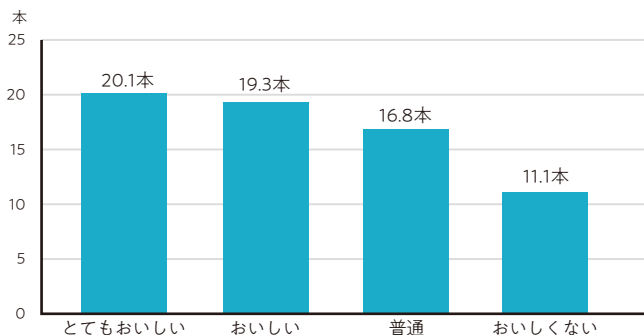
## 6024※や8020を目指そう！

食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、

平均で約**20**本の歯がある

※6024(ろくまるにいよん):60歳で24本以上自分の歯がある人

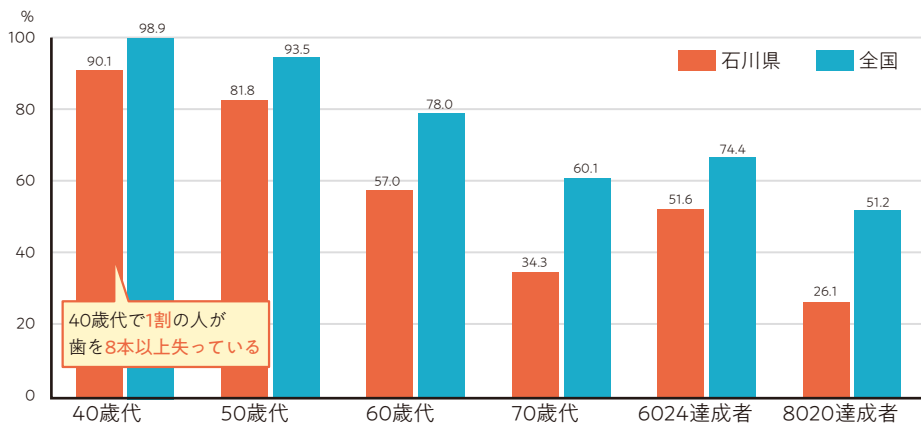
### 食事のおいしさの感じ方と歯の本数の関係 調査人数 1518人(55～75歳)



出典:8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」

20本以上の歯があれば、食品の硬さによらず、なんでもよくかんで食べることができるため、おいしいと感じながら食事をすることができます。

### 20本以上自分の歯がある人の割合

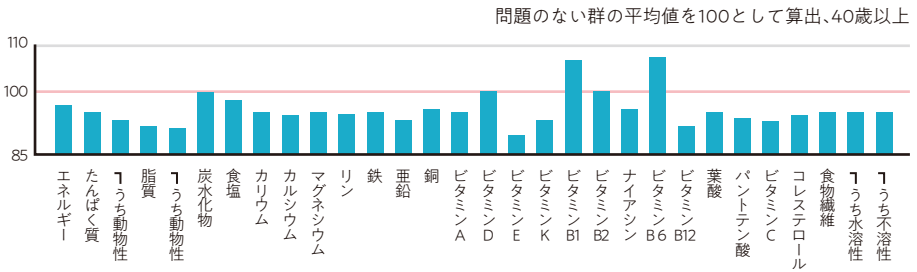


出典:第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画(県民健康・栄養調査結果(石川県)、平成28年歯科疾患実態調査(全国))

20本以上自分の歯を持つ人の割合は、各年代で全国より低くなっています。

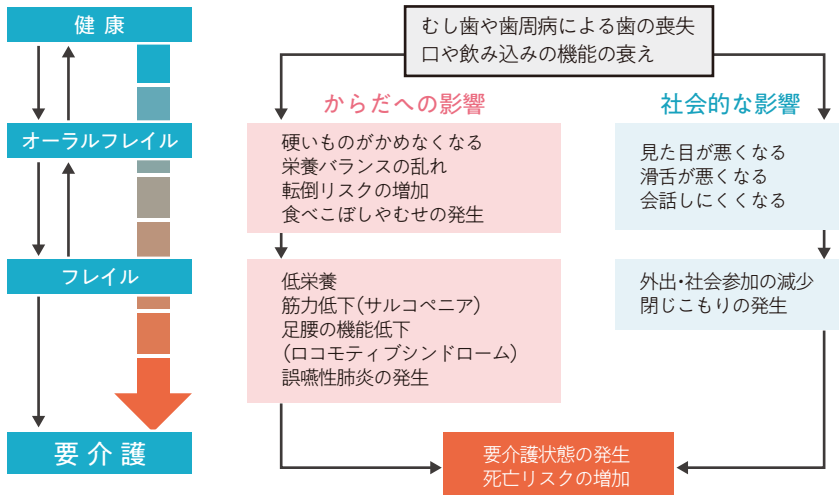
# 歯と口の機能を維持しよう！

## 咀嚼に問題がある人の栄養摂取量(国民健康・栄養調査2004年)



食べ物をよくかめなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながります。

出典:日本歯科医師会「歯科」からのメタ対策」



歯と口の機能低下(オーラルフレイル)は、全身の機能低下(フレイル)の入口になります。歯と口の機能が低下すると、栄養バランスの乱れから筋力が低下したり、食べこぼしやむせが発生し誤嚥性肺炎になりやすくなるなど、全身の機能低下をまねくきっかけになるからです。見た目が悪くなったり、会話がしにくくなる結果、社会参加の減少につながることも要介護リスクを増加させます。

オーラルフレイルを予防し、生涯にわたって口から食べることを目指しましょう！

## だ液の働き

だ液は、主に、<sup>じかせん</sup>耳下腺、<sup>がっかせん</sup>顎下腺、<sup>ぜっかせん</sup>舌下腺という3つの大きなだ液腺から、1日に1000～1500mlほど分泌されています。

### 消化を助ける

デンプンを分解する「アミラーゼ」という酵素が含まれています。食べ物がだ液と混ざると、アミラーゼが作用し、食べ物が軟らかくなり消化されやすくなります。

### 味を感じる

だ液は、食べ物の味成分を溶かし込んで、舌で味を感じることができるようにしています。だ液がないと、食べ物の味を感じることができません。

### 口の中をきれいに保つ

だ液には、食べかすや細菌を洗い流して口腔内の清潔を保つ働きがあります。朝起きたときに口臭がするのは、寝ている間にだ液の分泌が減って細菌が増えるからです。

### むし歯を予防する

食事をすると口の中が酸性になり、歯がいったん溶けます(脱灰)が、だ液は口腔内を中和し、歯にミネラルを補給して修復(再石灰化)する役割を持っています。

### 抗菌作用

だ液には、リゾチーム、ラクトフェリン、ペルオキシダーゼなどの抗菌物質が含まれており、細菌やウイルスの感染を防いでいます。

### 粘膜の保護

だ液中のムチンが、粘膜の表面を覆って、食べ物を包み込むことで、飲み込むことができますようになります。ムチンには、細菌を凝集させて排出する働きもあります。

## たくさんのだ液を出そう！

### だ液腺マッサージ

加齢とともにだ液の分泌量は減少します。

だ液が出やすいポイント「だ液腺」を刺激することで分泌を促します。



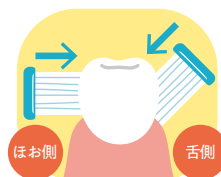
# 歯と口の健康づくりの実践

## 歯ブラシの当て方

歯ブラシで食べかすやプラーク(歯垢)を落とします。  
歯ブラシは鉛筆を持つようにし、やさしくみがきましょう。

### スクラッピング法

歯の表面の食べかすやプラークをこすり取ります。ブラシの先を細かく動かすように。



### バス法

歯周ポケットのプラーク除去に有効。歯ブラシは毛足が長く、柔らかいものを。



歯と歯の間はスクラッピング法で



歯と歯ぐきの間はバス法で



かみ合わせ部分は少し強めにみがこう



## デンタルフロス

歯間が狭い人にはデンタルフロスがおすすめ。

デンタルフロスには、自分でカットして使うロールタイプや柄のついたF字型、Y字型などさまざまなタイプがあります。自分で使いやすいものを選びましょう。迷う場合には歯科医院で相談を。



ロールタイプ Y字型

歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらゆっくりと下ろす。フロスを歯にそわせるようにして、数回上下に動かす。

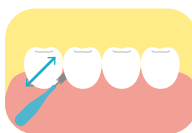
## 歯間ブラシ

歯間が開いている人は、歯間ブラシがおすすめ。

小さいサイズから試してみましょう。迷ったら歯科医院で相談を。

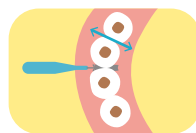


I字型 L字型



斜めに差し込む

強く押し込むと歯ぐきを傷つけるのでゆっくりと。



前後に動かす

ゆっくり前後に数回動かして、すきまもきれいにみがく。

## 部分みがき用歯ブラシ (ワンタフトブラシ)

ブラシの毛の束が小さく、みがきにくい部分をピンポイントでみがくために便利な歯ブラシです。毛の束の形によって、歯と歯の間用、奥歯の後ろ用など、いろいろな種類があります。



## 洗口剤

### (デンタルリンス)

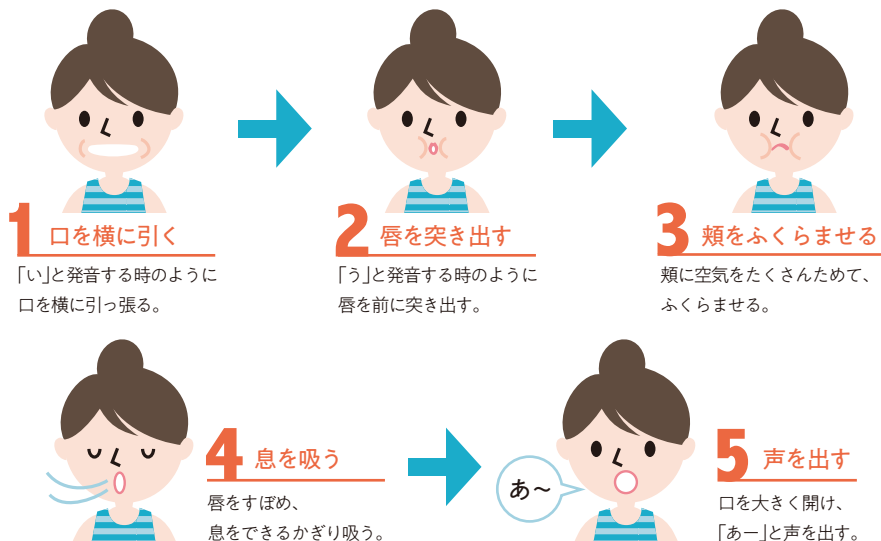
適量を口に含んですぐことで、お口の中をきれいにするのが洗口剤です。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。含まれる成分で効果が異なるので、お口の状態やライフスタイルに合わせて選びましょう。



## 口の機能を維持しよう！

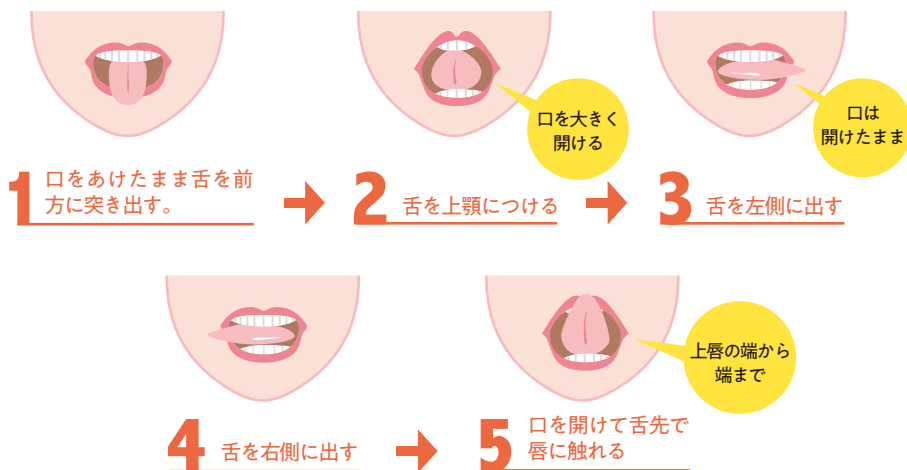
### 顔面体操

口の周りの筋肉を動かし、刺激を与えることで、口の機能低下を防いで食べこぼしなどを防ぎます。自分のペースでリズムカルに行います。



### 舌のストレッチ

舌の動きをスムーズにするストレッチ。食べ物をかんだり飲み込んだりしやすくするだけでなく、滑舌がよくなり、だ液の分泌も増えます。



出典：8020推進財団「歯と口のケアから始める健康長寿」

## かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科健診を受けよう！

歯と口の健康を維持するには、歯みがき等のセルフケアに加え、歯科医院で定期的に専門的ケアを受けることが欠かせません。むし歯や歯周病は、生活習慣病であり、自身の心がけ次第で確実に予防することができます。適切なセルフケアと定期的な専門的ケアを両立し、生涯にわたって歯と口の健康を維持しましょう。

### 歯科医院での専門的ケア



- ・歯石の除去
- ・自分でみがけないところの清掃
- ・歯みがき指導
- ・むし歯や歯周病の早期発見・早期治療
- ・フッ化物塗布やシーラントなど専門的なむし歯予防処置

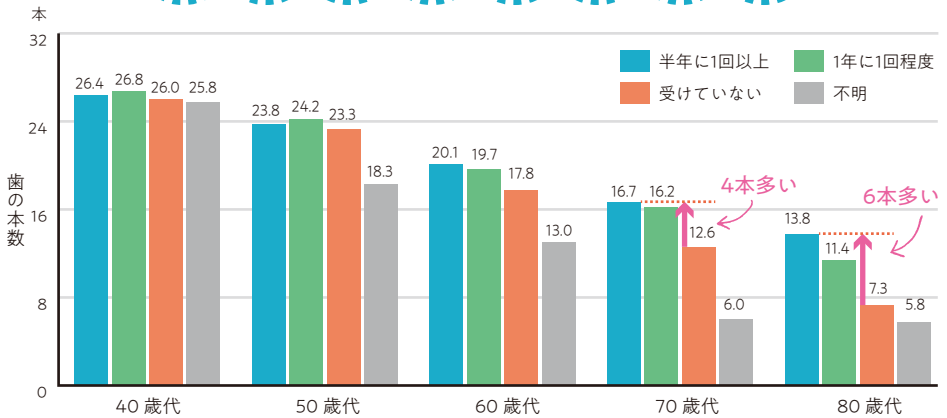


### 自身でのセルフケア



- ・デンタルフロスや歯間ブラシを併用した丁寧な歯みがき
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・規則正しい食習慣
- ・たばこを吸わない
- ・飲み込む力の維持

## 歯科健診の頻度と歯の本数の関係(石川県)



出典: 第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画(平成28年度県民健康・栄養調査結果)

歯科健診を半年に1回以上受けている人は、受けていない人に比べ、**70歳代**では**4本**、**80歳代**では**6本**歯の本数が多くなっています。

## 石川県では歯と口の健康づくりを推進しています！

### 石川県歯と口腔の健康づくり推進条例

- ◆ 石川県は、歯と口の健康づくりを推進することで、県民の皆様の生涯にわたる健康の保持増進に寄与することを目的とし、平成26年6月に「石川県歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定しました。
- ◆ 県民の皆様の役割として、第5条には次のとおり規定されています。
  - ・歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を持ち、生涯にわたって日常生活において自ら歯科疾患の予防に向けた取組を行う。
  - ・定期的に歯科検診を受け、必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、歯と口腔の健康づくりに努める。
  - ・保護者は、家庭において、子どもの歯科疾患の予防、適切な食習慣の定着など、歯と口腔の健康づくりに取り組む。

### 第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画

- ◆ 条例第11条に基づき、平成30年4月に「第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画」を策定しました。

#### 第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画



#### 計画の目標

歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、県民の生涯にわたる健康の保持・増進に寄与する

#### 計画の基本方針

歯科疾患の予防

口腔機能の維持・向上

特に配慮が必要な分野における歯科口腔保健の推進

歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な社会環境の整備

「石川県歯と口腔の健康づくり推進条例」

「第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画」

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/shika.html>

WEBサイトはコチラ

石川県 歯科保健



## ライフステージに応じた 歯と口のヘルスアップガイド

平成31年3月発行

石川県健康福祉部健康推進課

監修：石川県歯科医師会

〒920-8580 金沢市鞍月1-1

TEL: 076-225-1584 / FAX: 076-225-1444

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/>



