

HAPPY SMILE

歯っぴいスマイル

AUTUMN 2013



日本歯科医師会 PRキャラクター

年に2回は、歯医者さんで定期的にチェックを!

日本歯科医師会

www.jda.or.jp



VOL. 21



特集

口からはじまる 健康長寿

口とカラダから考える健康管理

Chairman's Voice

日本歯科医師会会長 大久保満男

私のオーラルケア

重量挙げ
ロンドン五輪銀メダリスト
三宅 宏実 選手



重量挙げ
メキシコ五輪銅メダリスト
ナショナルチーム女子監督
三宅 義行 監督

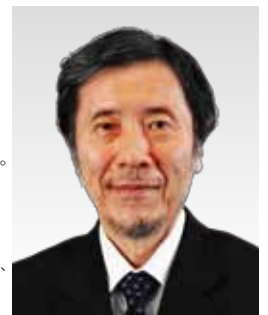


知ってる!?歯周病のこと
歯周病菌ってどんな菌?



歯科医療で「健康寿命の延伸」を

日本歯科医師会会長 大久保 満男



おおくぼ みつお
日本歯科医師会会長。
昭和41年日本大学歯学部卒。静岡県歯科医師会会長、日本歯科医師会代議員、日本歯科医師連盟会長等を経て、平成18年4月日本歯科医師会会長に就任。

このたびのわが国の経済成長戦略の柱として「健康寿命の延伸」が掲げられました。

国民が健康で長生きすることが、国家の根幹をなす最も大きな課題だとの認識の下で掲げられたのであれば、日本歯科医師会は勇気をもらったことになりました。なぜなら、日本歯科医師会は、かねてより歯科保健・歯科医療を通じて「健康寿命の延伸」を実現させるべく、目標を掲げ努力してきたからです。

昔から「生老病死」という言葉があります。「生まれ生き老いて死ぬ」これは人間が避けられない人生のサイクルです。しかし、この内容は平均寿命の在り方によって大きく様変わりします。

例えば、織田信長が桶狭間の出陣に際して舞ったと言われる「敦盛」の謡は「人生50年」の言葉で始まります。さらにこれから数百年後の1950年、日本人の平均寿命はまだ60歳に到達したばかりでした。つまり安土・桃

山時代から戦後まで、人生は50年から60年だったということです。その場合、生老病死の「老」の期間は短く、したがってその中の「病」の期間も長くはありませんでした。しかし、その後あつという間に人生80年となった今、

「老」の期間は20年近くとなり、「病」の期間も長くなりました。老いても長い病を経なければ死に至ることのない時代になっているのです。これをどのように乗り越えるのか。これは「老」の中の「病」を可能な限り短くすることに他なりません。

近年の多くのコホート調査や研究によって、歯科医師を中心とした歯科医療関係者の努力がそれを乗り越える可能性を見つけています。

日本歯科医師会は、これからの歯科医療が「健康寿命の延伸」の実現に寄与できますよう、努力を続けていきます。

80歳で20本以上の自分の歯を保つために。

8020運動

国民の健康増進の総合的な推進を図るため、今年度から新たに「健康日本21(第2次)」がスタートしました。その中でも「8020(ハチマルニイマル)運動」のさらなる推進が掲げられ、「8020」の達成者の割合を平成34年度までに50%に達成させるという目標値が設定されています。

「8020運動」は、平成元年から厚生省(厚生労働省)と日本歯科医師会が中心となって進めてきた、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。歯を失う最大の原因となる歯周病の予防啓発、毎日の歯や歯ぐきのチェックや正しい歯みがきの指導、歯間清掃用具の使用の推奨など、さまざまな活動を進めてきました。現在では「8020」の達成者は4割に迫り、80歳での平均残数も5.9本から13.9本にまで増えていきます(厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」より)。

これまでの研究結果から、成人がもっている28〜32本の永久歯のうち、少なくとも20本の歯があれば、ほとんどのものをしっかりと噛んで食べられることがわかっています。子どもの頃から正しい食生活や歯みがきなどの習慣を心がげ、かかりつけの歯科医師や歯科衛生士とよく相談しながら「8020」を実現しましょう。

「8020」達成者



80歳で20本以上の歯を持つ人の割合が平成23年は平成5年に比べて3.5倍強に増えました。

80歳での残存歯数



80歳で持っている自分の歯の本数は平成23年は平成5年に比べて2倍強に増えました。

厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」および同省資料より

三宅 宏実

重量挙げロンドン五輪銀メダリスト



毎日のセルフケアと定期的なケアが、より高い目標への挑戦と健康長寿の礎となる!!

三宅 義行

重量挙げメキシコ五輪銅メダリスト
ナショナルチーム女子監督

「親子メダリストとして話題になった三宅宏実選手・義行監督。ウエイトリフティングでは奥歯への負担もかなりのものではないでしょうか？」

宏実選手「重いものを持ち上げたり、踏ん張ったりするときには、一瞬歯を食いしほるといふことはあります。そのときは、やはり歯は大事ななあ」と実感します。もちろん、その一瞬は息を止めて、おへその少し下の丹田(たんでん)に意識を集中させ、全身にチカラが入るようにします。」

例えばムシ歯になると、そこが気になって練習に集中できなくなるので、すぐに歯医者さんに行って治療されること。

「では、ふだんのお口の手入れはどのようにされていますか？」

宏実選手「特に寝る前の歯みがきの後に、デンタルリンスを使っています。ときどき鏡で自分の歯をじっくり見て、汚れが残っている場合は歯間ブラシも使います。歯医者さんで教えていただいた正しいブラッシング方法を実践する

ことも大切だと思います。」

いまはナショナルチームの一員として年に1度、メデイカルチェックを受けている宏実さん。

「一方、義行監督は大人の歯になってからムシ歯知らず。まだ60代ではありますが、いまでも全ての歯を維持されています。」

義行監督「人を教える立場です。ので、体調が悪いと良い指導ができません。だから自分の健康は自分で守らなければなりません。自分の健康を守るためには食生活がいちばん大切で、正しくものを食べるためには歯が丈夫でなければなりません。とにかく歯をきちんと維持・管理しないと噛めない、消化できない、そうすると翌日に疲れが残ってしまふということになってしまいます。それと週に2〜3回、スルメやタラの薫製など硬いものを噛んで、歯ぐきを鍛えて丈夫にしています。そういう風に自分で管理すれば、継続できるのではないのでしょうか。80歳まで自分の歯を20本以上保とうという8020ももち

ろんですが、わたしとしては9020くらいを目指したいですね。」

義行監督の影響で宏実選手も子どもの頃から硬いものを良く食べていたとのこと。疲れたときは特にいろんなものをまんべんなく、よく噛んで食べることを、体調管理の一環として心がけていらっやいます。

「では義行監督流の健康長寿の秘訣とは？」

義行監督「よく言われることですが、ものは30回噛んでから飲み込むとか、そんな簡単なことが良いのではないのでしょうか。」

目標は、やはり3年後のリオ五輪。舞台に立つことができれば、チャンスは必ず巡ってくる。監督の力強いお言葉をいただきました。

そしてこの取材の直後に決まった2020年五輪の東京招致。宏実選手もアンバサダーとして活躍されました。まさにオールジャパンで勝ち得た東京五輪。おふたりの今後のご活躍に期待します。



みやけよしゆき

1945年、宮城県生まれ、メキシコ五輪で銅メダルを獲得。2012年11月より、ナショナルチーム女子監督を務め、日本代表選手の強化を始めとして競技の普及等に尽力している。

みやけひろみ

1985年、埼玉県生まれ、父も叔父も重量挙げ五輪メダリスト。中学3年から始める。女子48kg級および53kg級の日本記録保持者。アテネと北京を経て、2012年のロンドン五輪で銀メダルを獲得。

口からはじまる 健康長寿

口とカラダから考える健康管理

近年、平均寿命に加えて健康寿命という言葉がよく用いられます。健康寿命を延ばすためには要介護状態にならないことが大切と言われるなか、全身疾患と関係していることが判明しつつある歯周病がよりクローズアップされています。すべての人たちが健康寿命を延ばし、毎日楽しく過ごせますよう、歯周病の正しい知識と予防はもちろん、正しいお口のケアを身につけましょう

監修 ● 永田俊彦 先生（徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部 歯周歯内治療学分野 教授）
内藤真理子 先生（名古屋大学大学院医学系研究科 総合医学専攻予防医学 准教授）



第19回口腔保健シンポジウムが開催されました。

1994年に東京でおこなわれた世界口腔保健学術大会を記念し、口腔保健に関するさまざまな話題を取り上げて、理解を深める、第19回口腔保健シンポジウム（主催：日本歯科医師会、協賛：サンスター株式会社）が「口からはじまる健康長寿～口とカラダから考える健康管理」をテーマに、2013年7月6日・イイノホール（東京）にて開催されました。

内藤真理子先生からは「健康長寿と口の健康」と題して、要介護状態にならないための口腔機能についてご説明いただきました。続いて永田俊彦先生からは「歯周病の予防と治療で全身の健康管理」と題して、歯周病と糖尿病の関わりについてお話をいただきました。また三宅宏実選手・義行監督のミニトークでは、五輪メダリストとしての口腔のケアや、監督が大切になさっている健康管理などを楽しく話していただきました。



徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部
歯周歯内治療学分野 教授

永田 俊彦 氏

PROFILE

1978年九州大学歯学部卒業。徳島大学歯学部およびトロント大学歯学部を経て、現職。2004～2007年 徳島大学学長補佐（国際関係担当）、2007～2009年 徳島大学歯学部学長。今年4月に日本歯周病学会理事長に就任。



名古屋大学大学院医学系研究科
総合医学専攻予防医学 准教授

内藤 真理子 氏

PROFILE

1991年九州歯科大学卒業。産業医科大学歯科口腔外科、九州歯科大学小児歯科、京都大学大学院医学研究科を経て、現職。専門は社会医学。QOL/PRO研究会世話人。

1 歯を失うと死亡率が上がる!?

健 康長寿とは健康寿命が長いことです。平均寿命に加えて、近年は健康寿命という言葉がよく用いられるようになりました。

健康寿命にはさまざまな定義があります。労働や家事、社会参加に支障がないこと、知的・認知機能に障害がないこと、そして療養病棟や介護老人施設などの施設に入所していないことなどをまとめて、日常的に介護を要しない、自立して生活を営める生存期間と理解されています。

長い生涯を健康な状態を維持したまま死を迎えるのは理想ですが、晩年に不健康な状態を抱えることも少なくないと思われます。少しでも健康寿命を延ばすということが重要な課題です。そのためには要介護状態にならないことが大切です。

要介護状態となる三大原因は脳卒中と認知症、そして高齢による衰弱と言われ、この三つで全体の5割以上を占めます。それを踏まえて老年医学的に克服すべき課題として挙げられているのが、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）や骨粗鬆症、虚弱など

の予防です。要介護にならないために重要なこととして、低栄養の予防、口腔機能向上、そして筋力向上の三つが挙げられます。

口腔機能について言うと、一般的に大人の歯の数は28本（親知らず除く）。2011年の歯科疾患実態調査によると、20本以上の歯を持つ人の割合は、この20年間で増加傾向にあります。20本以上の歯を持つ人の割合は、60歳までは女性が多く、60歳以降は男性のほうが多い傾向にありました。80歳の歯の数は平均14本。80歳で20本以上という目標には届いていませんが、20本以上の方は全体の38%と推定されます。

さらに口と全身の健康について、歯を失うこととの関係を調べた結果、脳卒中に関しては失った歯の数が多いほど発症の危険性が高いことがわかりました。

日本人の亡くなる原因として3番目に多い肺炎でも、失った歯の数がゼロから9本の人たちと比べて、10～19本を失った人は2.46倍、20～28本を失った人は2.37倍、死亡の危険性が高まるなどの結果が出ました。

2 口は「生活の質」にも影響する!?

失 った歯の数が多いほど、大腿骨頭部を骨折しやすいくともわかりました。これは寝たきり状態を引き起こし、要介護状態に陥る原因のひとつです。

歯が少なくなると栄養摂取に支障があると推察されるため、歯の数と食品別の摂取量を調べました。

失った歯の数が3本以下の人と比べて、歯が1本もない人は菓子類や米飯類を多く摂取しており、その反面、緑黄色野菜や乳製品が少ないことがわかりました。歯が少なくなると、食べにくい野菜は敬遠されているようです。

では、なぜ歯を失うと骨折につながるのでしょうか？それは歯を失うことで長期的な低栄養状態を引き起こす、あるいは身体の

バランスを崩し、そこに骨粗鬆症や転倒といった要因が加わり、骨折につながるかと推測されます。

また口の健康に関わるQOL（クオリティ・オブ・ライフ）生活の質は、咀嚼や嚥下といった機能面だけではなく、外見や自尊心、コミュニケーションや社交といった精神・社会面での要素があります。これらが健康状態にどのような影響を与えているかを分析すると、口の健康に関わるQOLが低い人は高い人よりも男性で1.43倍、女性で1.26倍、死亡のリスクが高いのです。口の健康はQOLに関係しており、機能面だけでなく、精神・社会面においても全身の健康に影響を与えていることを示唆する考えられます。



歯 周病と糖尿病とが関連する三つの項目について話をします。

米国の研究によると、2型糖尿病では普通の人より2.6倍も歯周病にかかりやすく、重症化しやすいことが分かっています。つまり糖尿病患者さんの免疫機能の著しい低下が重症化の原因のひとつということなのです。

2点目は、糖尿病になると網膜症や腎症、神経症などの合併症を起こします。特に腎症では腎不全になり、人工透析が必要になります。この患者さんの口腔内を調べると、歯槽骨の破壊が激しく、失った歯の数が著しく多かったという結果が得られました。糖尿病性腎症で歯周病がさらに悪化することが分かったわけなのです。



3点目は、歯周病と糖尿病には双方の関わりがあり、歯周病の存在が糖尿病を悪化させることが最近の研究で明らかになったことです。歯周病を長期間抱えること、歯ぐきから炎症物質あるいは歯周病菌そのものが血管を介して全身に飛び火します。こうした因子が筋肉や肝臓の細胞に対し、インスリンが効きにくくなる「インスリン抵抗性」を増加させます。これは糖尿病の悪化そのものです。

このように糖尿病に限らず肺炎や心臓病、リウマチなど、全身と歯周病の関係は世界中の多くの文献で取り上げられています。すなわち、口の健康だけでなく、全身の健康を維持するためには口腔のケアはとて大切なのです。

「健康日本21」

第2次がスタート!

監修
日本歯科
医師会

これまで12年間推進されてきた、21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)が平成24年度末で終了となったことを受け、その基本方針が見直され、今年度から新たな国民運動(健康日本21第2次)がスタートしました。

なぜ見直したの?

21世紀の日本は、今後ますます子どもが減り、高齢者が増え、人口が減っていきます。また、がん、糖尿病、心疾患などの生活習慣病が急速に増えるなかで、生活習慣や社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、各年代に応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することができるように見直しました。このなかで、歯・口腔の健康は生活習慣病の予防や重症化の防止のための基本的要素として位置づけられました。

見直しのポイントは?

- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活環境及び社会環境の改善

10年後を見据えて、5つの方向を提案しました。日本歯科医師会は①~⑤までを実現するために、フッ化物応用によるむし歯予防、新しい成人歯科健診の提案、在宅歯科医療の推進などに取り組んでいます。

具体的な歯・口腔の健康の目標は?

- ①歯・口のはたらきの維持・向上
- ②歯を失うことの防止
- ③歯周病にかかる人の割合の減少
- ④乳幼児・学童期のむし歯のない人の増加
- ⑤過去1年間に歯科検診を受けた人の割合の増加

5つの目標を踏まえて、寿命の延伸に伴い、国民が幸せで楽しい人生を送れることを目指し、「8020運動」のさらなる推進や、要介護者への対応、糖尿病やがん対策、認知症を始めとする病気における医師等との連携も重要です。



GUEST SPEAKER

食生活がとても大切!! 三宅流健康管理

身体をつくるには「食べること」「身体を休めること」「寝ること」が大切。特に「寝ること」は睡眠をしっかりとって次の日の練習に備えることが重要です。歯の健診は、私たちは年1回、国立スポーツ科学センターでメディカルチェックがありますので、そのときにおこなっており、いただいたコメントはその後のセルフケアに活かしています。

三宅 宏実選手



いま68歳ですが、48年間ずっと、体重を62.5キロで維持しています。重要なのは食生活です。自分が健康でないと良い指導ができない。食べること、噛むことが次の日の活力を作ります。好き嫌いなく、何でも食べます。この歳まで歯の痛みやむし歯が一本もないのは、おそらくそのせいでしょう。歯というのは、とても大切だと思います。

三宅 義行監督



*プロフィールは3~4ページをご覧ください。

しっかり磨いて 歯周病予防

かかりやすく、気づきにくい。
歯周病は世界で一番罹患者の多い感染症

歯周病は歯肉炎、歯周炎を総称する歯肉(ハグキ)のまわりの病気で細菌感染症です。感染症と言えば、風邪や肺炎などと同じですが、難しいのは複数の菌が起因しており、特定のワクチンを使用して治すことは現実的に不可能だということ。歯周病の一番の原因は歯と歯肉の境目にたまるプラーク(歯垢)中の細菌で、このプラークの中には300~400種もの菌があり、そのうち歯周病の病原性をもっているのは30~40種。この菌が歯周病になると、1,000倍にも増えると言われています。歯周病が進行すると歯肉や歯根膜、歯槽骨などの歯周組織が侵され、ついには歯が抜けてしまいます。

歯肉炎も歯周炎も歯周病

歯周病

歯肉炎、歯周炎の総称

歯肉炎

歯周病のうち軽度のもの(歯肉だけの炎症)

歯周炎

歯肉炎が進行し、歯根膜、歯槽骨の破壊が起こっているもの

ハグキのハレが歯周病のサイン

健全な状態

ピンクのハグキ。歯と歯の間も引き締まっている。



初期のハレ

赤みを帯びたハグキ。歯と歯の間のハグキがハレている。



中度~重度のハレ

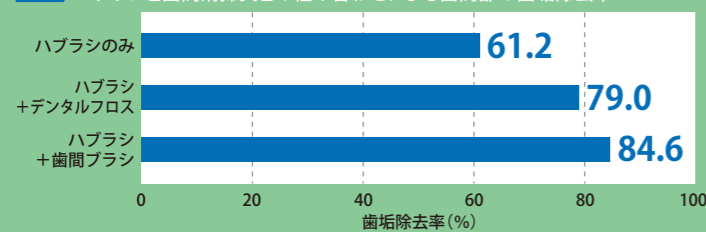
紫色がかかったハグキ。歯の縁から全体にハレたハグキ。



歯垢はハブラシだけではなかなか落とすのが難しい

歯と歯、歯とハグキの境目にたまりやすいプラーク(歯垢)。1グラムのプラークにおよそ1000億もの歯周病菌が潜んでおり、全部の歯が中程度の歯周病である場合には、歯周ポケットの総面積はその人の手のひらと同じくらいだと言われています。これらの歯周病菌が、放っておくと歯周ポケットを形成し、歯石となってハグキの炎症を促進させるのです。より効率的にプラークを落とすためには、ハブラシと歯間清掃具の併用がおすすめです。

DATA ハブラシと歯間清掃具との組み合わせによる歯間部の歯垢除去率



歯周病と関連のある疾患

歯周病は糖尿病の第6の合併症 糖尿病

糖尿病にかかっている人はそうでない人と比べて、重度の歯周病になるリスクが3倍も高いと言われています。また、歯周病菌やその毒素などが血管から体に入ると、インスリンが働きにくい体の状態を高めて、糖尿病を悪化させる可能性があります。糖尿病患者が歯周病を治療すると血糖値が下がったという報告もあるほど。積極的な歯周病予防を心がけましょう。

生理的機能が低下すると肺炎を併発しやすい 肺炎・気管支炎

歯周病原因菌を食べ物などと一緒に誤嚥することで肺炎を起こす可能性が指摘されています。これを「誤嚥性肺炎」と呼びます。お口や胃の中の物質(食べ物、食塊など)、口腔内の細菌などが誤って気管へ入り、さらには肺へ入り込んでしまい、炎症を引き起こします。これらは嚥下機能の低下によって引き起こされるものなので、高齢者や病人などは特に注意が必要です。

・低体重児出産 ・心臓血管疾患

・消化器系疾患 ・骨粗鬆症など

お口と Mouth & Body カラダの 密接な関係

歯周病は進行すると、歯を支えている歯周組織が破壊され、歯ぐきが腫れたり歯がグラグラしたり、最終的には歯が抜け落ちることもある病気です。またギネスブックに「世界で最も多い病気」と掲載されるほど、多くの人々がかかっている身近な疾患とも言えます。近年の研究により、歯周病が全身の健康に影響することもわかってきました。特に注目されているのが、歯周病と糖尿病との関係です。糖尿病が悪化すると歯周病が進行し、歯周治療により血糖値が安定するなど、糖尿病症状が改善するといった報告もあるのです。また寝たきりの高齢者などで飲み込む機能が弱まると、飲食物や歯周病菌などの細菌が誤って

肺に流れ込み、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性が高くなりますが、適切な口腔のケアを行うことで、誤嚥性肺炎を予防することもわかっていきます。そのほか、脳血管疾患や循環器疾患などの病気につながるほか、妊娠中の方が歯周病にかかっていると、低体重児出産や早産の可能性が高くなるとも言われています。歯周病の予防が全身の健康に寄与するのです。



日本歯科医師会常務理事
倉治ななえ

お口と健康について学ぼう! MBプラザ 検索



「歯周病菌」って どんな菌?

歯周病菌は1種類?

厚生労働省による平成23年歯科疾患実態調査では、5歳以上で永久歯の歯肉に問題のある人の割合は74.2%に達しています。この歯周病は歯周病菌の増殖で起こります。ただ歯周病菌は1種類ではなく、**ポルフィロモナス・ジンジバリス**、**トレポネー**

マデントンテイコラ、**タンネレラ**、**フォーサイセンシス**等の、普通は誰もが口の中に持っている「常在菌」のうち、歯周病を起こすグループを総称したものです。ここに挙げた3種類を「**レッド・コンプレックス**」と言って特に警戒しています。

歯周病菌は空気が嫌い?

一概には言えません。歯周病菌は、酸素が生育を阻害する文字通りの嫌気性菌に分類されるのですが、歯肉と歯の境目あたりにいる**アグレガチ****バクター・アクチノミセテムコミタ**ンスは通性嫌気性と言い、空気に触れても成育できます。ただし、歯周ポ

ケットの中において歯周病を悪化させる前述の「**レッド・コンプレックス**」や、女性ホルモンが発育を促進する**プレポテラ・インタージェン**は酸素が嫌いですので、歯磨き等で新鮮な空気に触れさせることが、歯周病予防に役立ちます。

歯周病菌はどうやって増えるの? 感染するの?

最初の感染は乳幼児期の食器の共有や口移しに始まるとの説が有力です。ただ、免疫機能や他の常在菌とのバランスにより増殖できない状態が、いわば健常時と言えるのです。ですから、歯磨きが行き届かない場合や喫煙、噛み合わせの異常等の環境

因子と、年齢、糖尿病等の生体因子によりバランスが崩れると一気に歯周病菌が増殖します。何も問題がないと感じても、日頃の口腔清掃と歯科医院での検診が重要と言われるのは、このような理由によるのです。

※イラストはイメージです。