

# HAPPY Smile

Vol. 23  
2015

Mouth & Body Magazine  
歯っぴいスマイル



日本歯科医師会 PR キャラクター

年に2回は歯科医院でチェックを受けましょう

日本歯科医師会

URL <http://www.jda.or.jp/>



※ 8020 (ハチマルニイマル) 運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱する「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

| 特 | 集 |

## 健康寿命を延ばす 口腔保健

～ かかりつけ歯科医がささえる健康生活 ～



GUEST SPEAKER

吉川美代子氏  
コメンテーター・キャスター  
人生を前向きに  
歩んでいくために大切な  
自分の歯と口の健康

お口の健康と  
全身のかかわり

歯周病リスクから健康を考える

歯と口のための総合サイト!

日本歯科医師会

検索



# Message

日本歯科医師会からのメッセージ

## 「超高齢社会」における 歯科医療の役割

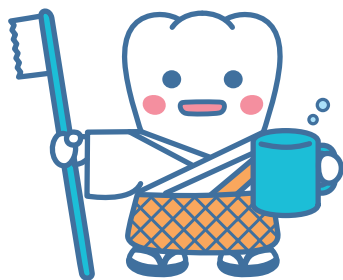
日本は世界で最も早い速度で高齢化が進んでおり、現在、65歳以上の人口が全人口の21%を超える「超高齢社会」に突入しています。このスピードは、欧米の数倍の速さで進んでいます。医療の進歩や生活環境の改善等、わが国の優れた保健・医療システムにより「平均寿命」は延び、世界でもトップクラスの水準となりましたが、「健康寿命」（健康で自立して生活できる寿命）が追い付いていない状況が生じています。

を意味しています。多くの要介護の方々を支えていくことは、本人はもとより、その家族や社会全体の負担を意味し、これを解決していくことがわが国の喫緊の課題となっています。

日本人の男女の平均寿命は、厚生労働省調べ（平成25年）では、男性80・21歳、女性86・61歳ですが、健康寿命は男性71・19歳、女性74・21歳とされています。このことは、数字上では、この差の約10年間を寝たきり若しくはそれに近い状態、つまり要介護の状態で過ごすこと

これに対し、我々日本歯科医師会の責務は、「健康寿命」を「平均寿命」に近づけるべく、まず多くの歯を残し、しっかりと口から食えることにより「健康寿命」を延ばすこと、歯を失った方に対しては、入れ歯等でしっかりと噛めるようにすること、さらに要介護の方々には、歯科医療を通して自分の口から食べられる人生を送っていただくことでQOL（生活の質）やADL（日常生活動作能力）を支えること、と考えております。つまり歯科医療は、食べる、話す、等、日々の生きる力を支える生活の医療」であります。

「超高齢社会」において、胎児期から高齢期までの各ライフステージで適切な歯科医療が提供され、そして国民の皆様が「8020」を達成し、最期まで自分の口からおいしいものを食べられるように、日本歯科医師会はこれからも全力で勇往邁進いたします。



「8020」達成者

平成5年	10.9%	約3.5倍	平成23年	38.3%
------	-------	-------	-------	-------

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倍増えました。

80歳での残存歯数

平成5年	5.9本	約2倍	平成23年	13.9本
------	------	-----	-------	-------

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

80歳になっても20本以上自分の歯を保ち、  
おいしく食事をいただきましょう。

### ハチマルニイマル 8020運動

「8020運動」とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とう、という運動で、平成元年、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱し、スタートしました。8020という数字を掲げた理由は、親知らずを除く28本の歯のうち、20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができるからです。

8020達成率は、運動開始当初は7%程度（平均残存歯数4〜5本）にとどまっていた。しかし、厚生労働省の調査（2005年歯科疾患実態調査）によると、80歳〜84歳の達成率は21・1%で、85歳以上でも8・3%にまで伸びてきています。また、厚生労働省の「健康日本21」では中間目標として8020達成率20%を掲げましたが、2007年（平成19年）に出された中間報告では、それを上回る25%を達成しました（健康日本21中間報告）。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。日常生活習慣の乱れが歯周病につながりますので、やはり毎日の歯みがきなどの手入れをしっかりとすることがまず大切です。さらに、口の中の衛生指導などを行っている歯科医院に定期的に通うことにより、良い状態を長く維持することが可能となります。ぜひ、8020という数字を意識し、いつまでもおいしく自分の歯で食べることができるよう、口の中の健康を保っていきましょう。



Key Words

“歯と口を健康に保つことが  
正確で聞き取りやすい発音の第一歩です”

● GUEST PROFILE

吉川美代子 よしかわ・みよこ

【コメンテーター・キャスター】

1977年4月TBS入社。以後37年間、アナウンサー、キャスターとして活躍。TBSアナウンススクール校長を12年間務めた後、2014年5月に定年退職。フジテレビ「みんなのニュース」コメンテーター、日本テレビ「行列のできる法律相談所」などのバラエティ番組に多数出演。著書に「アナウンサーが教える 愛される話し方」など。



M I Y O K O Y O S H I K A W A  
吉川美代子  
人生を前向きに歩んでいくために  
大切な自分の歯と口の健康



幸いなことに、今までずっとむし歯や歯周病とは無縁で過ごしてきました。最近、少しサボっていて、歯医者さんには1年半ほど行っていません。代がわりや引っ越しもあって、ずっと同じ歯医者さんに診てもらっているわけはありませんので、かかりつけの歯医者さんがいるとは言えない状態ですね。ずっといい状態を維持するためにも、相性のいい歯医者さんを探したいと思っています。

アナウンススクールの校長をしているときに、若い人たちにずっと言い続けてきたことがあります。それは、アナウンサーというのには、人の命を救うかもしれない大切な仕事だということ。例えば、津波警報が出されたときに、アナウンサーがカーラジオから「今すぐ、高台に避難してください」と必死に呼びかけることによって、ドライバーは、行き先を変更して避難するかもしれません。それほど重い責任のある仕事なのです。ですから、相手が小学生であっても、少し耳が遠くなったお年寄りであっても、伝えるべき内容を確実に伝えることが求められます。そして、そのためには、正しく発音することが大切なのです。

正しい発音のポイントは、舌の動きにあります。日本語の場合、舌の動きと位置が「あ」「い」「う」「え」「お」でまったく異なります。人間、舌と歯の位置関係というのは、そうそう変わるものではありませんから、ある音を発音するときに、舌がぶつかる歯や歯ぐきの位置は、いつも同じなのです。その慣れ親しんだ環境が、何かのきっかけで少しでも変わってしまうと、とたんに発音が難しくなってしまうんです。ですから、アナウンサーにとって、口の中を健康的で安定した状態に保つことは、非常に重要なことなのです。

実は、かつて私は八重歯でした。入社して5年ほど経った頃、全国ネットで報道番組を担当することになり、どうしようかと悩みました。というのも、報道番組の場合は、カメラは正面からというのが鉄則。バラエティ番組では気にならなかった八重歯が気になるようになったのです。結局、抜くことにしました。八重歯ですから、発音する際に舌が当たるわけではないのですが、口の動きには多少影響があり、慣れるまで少し時間がかかったことを覚えています。それほど、口の中の微妙な変化がアナウンス業務には影響してし

まうものなのです。もう二人とも亡くなってしまいましたが、私の両親は最期まで自分の歯で食事をいただいでいました。私も食べることは大好きで、若手アナウンサーたちと一緒に食事に行っても、私が一番たくさんいたたくほど（笑）。若さを保つ秘訣を訊かれることがあります。自分の歯で好きなものをおいしくいただくということは、一つの大切なポイントではないでしょうか。広く社会にアンテナを張り、興味のあることには積極的に関わっていく。「もう歳だから」などと諦めるのではなく、常に前向きにエネルギーを使っています。そうお勧めしたいですし、私自身、そのように生きていきたい。そのためにも歯のケアを怠らず、常にいい状態に保っていきたいと思っています。





世界口腔保健学術大会記念【第21回】口腔保健シンポジウム

# 健康寿命を延ばす 口腔保健

～ かかりつけ歯科医がささえる健康生活 ～

去る7月4日、第21回口腔保健シンポジウムが、東京都千代田区のみどり大手町ホールで開催されました。1994年に東京で開催された「世界口腔保健学術大会」を記念し、口腔の健康に関する正しい情報を広く一般の市民に広める恒例の企画です。第21回のテーマは、「健康寿命を延ばす口腔保健～かかりつけ歯科医がささえる健康生活～」。



## 寿命にも大いに関わりのある歯周病

歯周病が怖いのは、単に口の中の健康を害するだけでなく、寿命との関係が大いにあります。歯周病の傷から歯周病菌が血管に入ると、全身を駆けめぐります。歯周病になると、アルツハイマー病、脳血管や心血管の病気、糖尿病、リウマチ、がん、肥満などになりました。ですから、歯を磨いた時に出血があるような場合は、歯科医院に行くようにすることが大切です。歯科医院では、歯科衛生士が歯垢や歯石をしっかりと除去してくれます。半年に1回、定期的なお口の掃除をしても、歯ぐきの健康を

取り戻すことができます。実は、飲酒も歯周病の発症と関係があります。お酒を飲んでも赤くならない、いわゆるお酒の強い人は、飲酒によって歯周病が進行することはありません。ところが、お酒を飲んで赤くなる人は、飲酒によって4・28倍も歯周病になります。ちなみに、日本人の約40%がこのタイプ。また、タバコを吸う人は、およそ5倍、タバコの煙を近くで吸い込んでいる人もおよそ3倍、歯周病になります。注意がうデータがありますので、注意が必要です。

## 人類史上最大の感染症・歯周病の原因

言うまでもなく、口は栄養の入口です。しかし、その大切な役割を妨げる厄介な病気があります。それは歯周病です。ギネスブックにも掲載されているように、古代メソポタミア、黄河文明の時代から悩まされ続けている人類史上最大の感染症として知られています。歯周病の原因は、歯の汚れ、歯垢です。その正体は、歯の表面にたまっていく歯周病菌。歯周病菌を口腔に持っている日本人の割合は、高校生の段階では5%未満にとどまっていますが、最終的には60%にまで達してしまいます。一体いつ、日本人は歯周病菌に感染するのでしょうか。

例えば、大皿料理で箸を使うと、他人の唾液がついた食べ物を食べることで、感染する危険性が高まります。日本に比べてずっと低い感染率にとどまっているアメリカでは、各人がフォークとナイフを使う食スタイル。それで、家族間感染が少なく考えられるわけです。

歯周病菌が一度口の中にすみついたら、除去することはできません。一生のお付き合いです。しかし、中には歯周病菌に感染しても歯周

病を発症しない人もいます。歯周病菌を持っていても、その病原性と歯ぐきの抵抗力のバランスがとれているときは健康な状態を保てるのです。バランスが崩れ、歯垢の病原性の方が高くなると、歯周病となってしまう。

歯垢や歯石がたまると、歯ぐきが腫れて、歯周ポケット（歯と歯ぐきの間のすき間）ができます。すると歯周ポケットの内側は、皮がめくれ、毛細血管が露出して、血がたまりやすくなります。実は、歯を磨いたときに血が出るのは、歯周ポケットの内側にたまっている血が、歯ブラシで押し出されるため。強く磨き過ぎたことが原因で出血したと思いがちですが、そうではありません。

出血くらい大したことはないと思うかもしれませんが、それは誤りです。歯周病菌は、赤血球ヘモグロビンにある鉄を摂取して病原性を発揮します。ですから、出血が始まると歯周病菌は、血液から栄養をとり、爆発的に増加してしまふのです。そして、歯ぐきは炎症を起こし、ついには歯周病が始まるということになります。

### 第21回 口腔保健シンポジウム【講師ご紹介】



基調講演 「なぜ、『かかりつけ歯科医』があると長生きか？」

星旦二先生  
ほし・たんじ

医師 首都大学東京・名誉教授 / 首都大学東京・客員教授  
放送大学・客員教授

◆Profile  
1978年福島県立医科大学卒業後、1981年東京大学医学部公衆衛生学研究生入学。1987年、東京大学にて医学博士を取得後、1997年には英国ロンドン大学熱帯医学公衆衛生大学院留学。1999年より東京都立大学大学院都市科学研究科教授。2015年より首都大学東京名誉教授、首都大学東京客員教授、放送大学客員教授を務める。



特別講演 「歯周病の予防と治療で8020健康長寿社会を実現」

天野敦雄先生  
あまの・あつお

歯科医師 大阪大学大学院歯学研究科・予防歯科学分野・教授  
大阪大学大学院歯学研究科長・歯学部長

◆Profile  
1984年大阪大学歯学部卒業後、大阪大学歯学部予防歯科学講座助手を経て、1992年に博士研究員としてニューヨーク州立大学歯学部へ留学。大阪大学歯学部附属病院講師(障害者歯科治療部)を経て、2000年に大阪大学大学院歯学研究科教授(先端口腔生物学分野)。2011年より大阪大学大学院歯学研究科予防歯科学分野教授、2015年より大阪大学大学院歯学研究科長歯学部長。

健康で長生きをする「健康長寿」は、誰もが望むことでしょう。かかりつけ歯科医の存在は、その望みをかなえるためにとても重要なポイントの一つだといえることができます。かかりつけ歯科医がいる人は、いない人と比べて、ずっと長生きなのです。かかりつけ歯科医がいる高齢者を3年ごとに3回調査をした結果、寝たきりになっただけの人よりも、比較的ゆつくりだといえることがわかってきました。

その磨き残した歯垢は、やがて固くなって、歯石になります。そうやってしまうと、歯ブラシで取ることはできません。歯をきちんと磨くのは、意外に難しいことなのです。

例えば、半年に一回、かかりつけ歯科医に行くことによって、そんな自分では取ることも難しい歯垢や歯石を取ってもらうことができます。歯や口の健康状態に問題が生じてから行くのではなく、予防やメンテナンスのために行くというのがポイントです。



1本ずつついでに小刻みに軽い力でみがきましょう

「みなさん、歯をみがいていますか？ 歯をみがけていますか？」と会場に問いただしたのは、埼玉県立大学講師で歯科衛生士の田野ルミ氏。歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスの正しい使い方などを解説しました。「歯みがきのポイントは、力を入れすぎずに1本1本ついでに小刻みにみがくこと。また、毛先が開き、弾力がなくなってきた歯ブラシは、歯ぐきを傷つける恐れもあります。1ヶ月を目安に交換しましょう」と指導していました。



気持ちに張りがあり、心が健康な人は長生きです。社会につながっている人もやはり長生きです。高齢になっても、自分の大好きなことや、生きている幸せを感じながら前向きに生きている人は、強いものです。かかりつけ歯科医を持ち、自分でもしっかり口腔のケアをする。そうすることによって、口と心を健康に保ち、「健康長寿」をまっとうしたいものです。

REPORT! 第21回口腔保健シンポジウム  
パネルディスカッションレポート

Symposium Panel Discussion 2015.07.04

【パネリスト】星 旦二先生／天野敦雄先生／吉川美代子氏  
【コーディネーター】南 砂氏



南) 歯周病が様々な疾患に関係していることが、最近特に強調されています。歯を失ってしまうだけでも重大なことですが、全身の健康、さらには健康長寿を損ないかねないという点で、歯周病対策は非常に重要ですね。

星) 歳を重ねても、一定の役割を担って、自分ができることは自分です。そういう姿勢が健康長寿の元だと考えています。それを実現するために大切なのが口腔の健康維持。かかりつけ歯科医を持つことは、とても重要なことなのです。

南) 歯周病と糖尿病とは、どの程度関連性が証明されているのでしょうか、また、他の疾患との関連性も教えてください

天野) はっきりとわかっているのは、歯周病にかかっている人は糖尿病が進みやすいということです。糖尿病になりやすいとも言われています。難しいのは、歯周病の治療をすれば糖尿病もよくなるのかという点。これは、人によってばらつくんですね。非常に重度の歯周病の場合は、治療をすると全身疾患がある程度よくなります。口の中で、絶えず感染が起きて、炎症が起きると、口の中

のさまざまな悪い物質が血流に乗って、全身を駆けめぐります。そうすると、どんな症状が出て不思議ではありません。ですから、多くの病気の元となる歯周病をまずは治していただきたいと思えます。

南) 吉川さん、60代になっても、美しく健康な歯を維持できている秘訣はどこにあるのでしょうか。

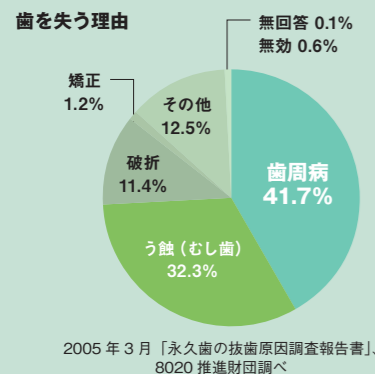
吉川) まずは両親に感謝しようかなと思ってあります。私はいつも、朝は比較的簡単に、朝食の後に磨くのですが、夜は10分近くしっかり磨きます。奥歯も、歯の裏側も入念に。歯だけでなく、歯ぐきなど、自分の口の中の状態を常にチェックするのは、健康のためにも、美容のためにもいいように思います。

南) 最後に教えていただきたいのは、歯みがきにはどのぐらい時間をかけたらいいのかということです。

天野) 一番大事なのは寝る前の歯みがきです。歯垢は、大体48時間で病原性がピークに達しますから、24時間に1回きれいに取っておけば問題はありません。ただ、24時間に1回だけで、全部きれいに取れるかというと、これはその人のきれいにしたいという情熱次第ということになります。朝と昼は、食べかすを落とすぐらいでも結構ですが、寝る前には必ずきれいなお口にして、お休みいただく。これが一番大事だと思います。

南 砂 みなみ・まさこ  
読売新聞東京本社 取締役調査研究本部長

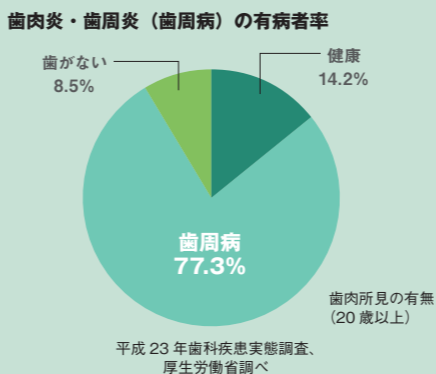
◆ Profile  
日本医科大学医学部卒、ベルギー国立ゲント大研究員、日本医大助手を経て、1985年読売新聞社入社。編集局解説部などで、医療、福祉、教育を取材。編集委員、医療情報部長、編集局総務を経て、2014年6月から現職。厚生労働省・文部科学省などの有識者会議委員を務める。



歯を失う原因の一番は歯周病

歯周病は、単に口の中の健康に関わるだけでなく、全身の健康に深くかかわっていることが最近の研究で明らかになってきています。「大したことではない」という認識は、はっきりと誤りだと言えるでしょう。また、歯周病は歯を失う原因の41.7%を占め、32.3%のむし歯を大きく上回り、最大の原因となっています(8020推進財団調べ)。歯周病の実態は、歯周病菌による感染症。歯周病菌の温床となってしまう歯垢をしっかりと落とせば、かなりの程度、症状を軽減することが期待できます。

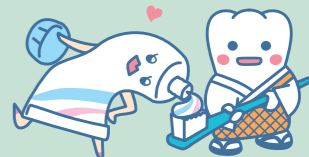
自分の歯でおいしく食べ物をいただき、全身の健康にも良い影響をもたらす。結果として健康に長寿をまっとうする。そんな、好循環をつくりだす第一歩は、「歯周病は大したことではない」という意識を転換することなのかもしれません。



日本人の約8割が感染している歯周病

厚生労働省の調査によって、日本人の77.3%が歯周病に罹患していることがわかっています(平成23年歯科疾患実態調査)。ちなみに、「歯がない」人が8.5%で、「健康」という人は、わずか14.2%にとどまっています。この数字の裏には「歯周病は、口の中のちょっとしたトラブルで、命に関わるものではないし、大したことはないだろう」という日本人のイメージがあるのかもしれない。そのイメージは、正しいと言えるのでしょうか。

What's Vol.2 歯周病 [歯周病と日本人]



特集

お口の健康と全身のかかわり

# 認知症や寝たきりの予防にも 歯と口の健康維持が大切



【文】  
日本歯科医師会 理事  
中西 康裕

### 03) 認知症

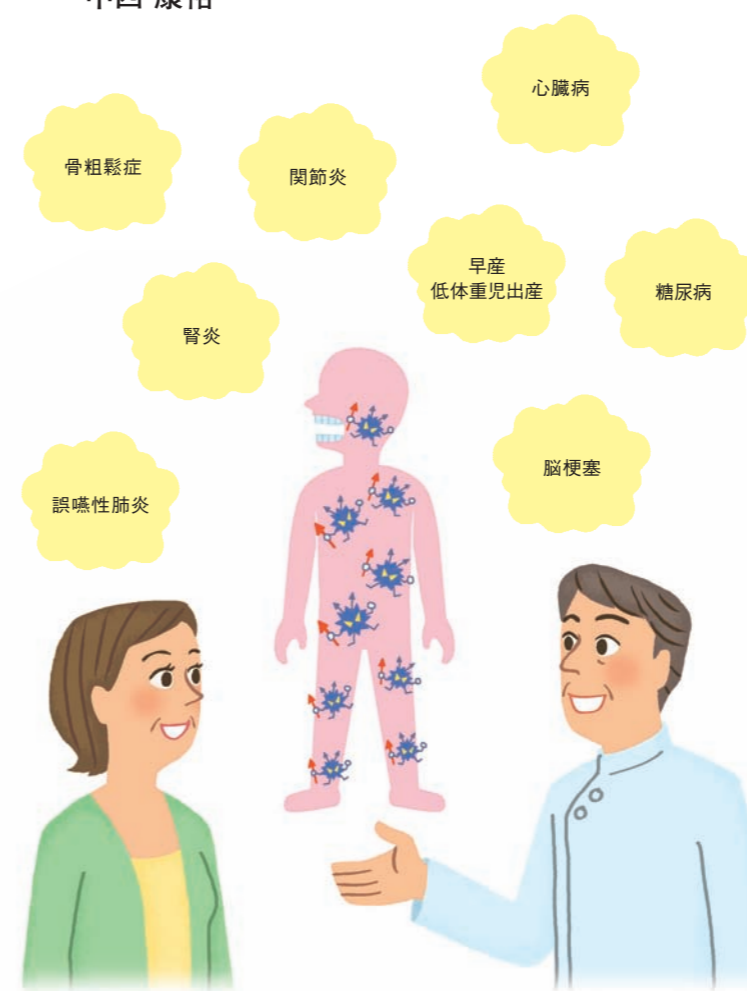
認知症の一つである脳血管性認知症の原因は脳卒中。脳卒中は動脈硬化が脳の血管でおこるものですから、歯周病を予防して動脈硬化のリスクを減らすことが認知症の予防につながります。また、脳に萎縮が見られるアルツハイマー型認知症の人では健康な人に比べ、残っている歯数が少ないこともわかっています。歯周病を予防してよく噛むことで、刺激が歯根膜から脳に伝わりアルツハイマー型認知症の予防につながると考えられています。

### 04) 心疾患

心疾患は、食生活や運動、ストレスなどの積み重ねが引き起こす生活習慣病の一つです。歯周病の人は、歯周病でない人と比べて、心疾患を発症するリスクが高いことが明らかになっています。また、歯周病が重症なほど、その発症リスクが高くなるとも言われています。これは、歯周病によって歯ぐきで生産された炎症性物質が、血流を介して心臓の血管にも影響を及ぼすためだと考えられています。

### 05) 糖尿病

糖尿病は、インスリンという血糖を下げるホルモンが不足したり、うまく作用しなくなることで、常に血糖値が高い状態になってしまう病気です。血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症が起きやすいというリスクを抱えることになります。歯周病は、そんな糖尿病の合併症の一つとして見なされているのです。糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて歯周病になる可能性が高いことや、歯周病の治療によって、歯ぐきの炎症が改善すると、インスリンが働きやすい状態になり、血糖値が改善する可能性があるということなどが報告されています。



8020運動の発端は、最低何本の歯があれば食物の中でも噛みにくい「酢だこ」と「古たくあん」を食べることができるかという調査研究でした。

歯の数が減るに連れて食べ物食べにくくなります。例えば奥歯が無くなると野菜などの繊維質を食べる量が減り大腸がんのリスクが高くなります。十分に噛むことができなくなると栄養を摂ることができなくなり全身の虚弱（フレイル）を招き、認知症のリスクも高くなります。奥歯が無くなると転倒のリスクも高くなります。高齢者の転倒による骨折は寝たきり

の原因の一つです。超高齢社会の大きな課題である認知症と寝たきりは、歯と口を健康に保つことにより予防することができるのです。

大人が歯を喪う大きな原因は歯周病です。また、歯周病と歯周病菌などの口のの中の細菌は心臓病、脳梗塞、糖尿病、早産・低体重児出産、関節炎、腎炎、骨粗鬆症、誤嚥性肺炎など全身の病気と関係があります。

歯周病を予防し、あるいは早期に見つけて治療することは健康長寿延伸の秘訣です。

## 歯周病と全身のかかわり

歯周病は、口の中の病気と単純に捉えるのが、かつては一般的な考え方でした。しかし、研究が進み、実は歯や口だけでなく、全身の健康に深く関わっていることが明らかになってきています。逆に、全身の状態が歯周病の状態を含め、口の中の健康に大きく影響することも報告されています。ここでは、歯周病と関連があるとされている5つの症状について、その研究内容の概要をご紹介します。

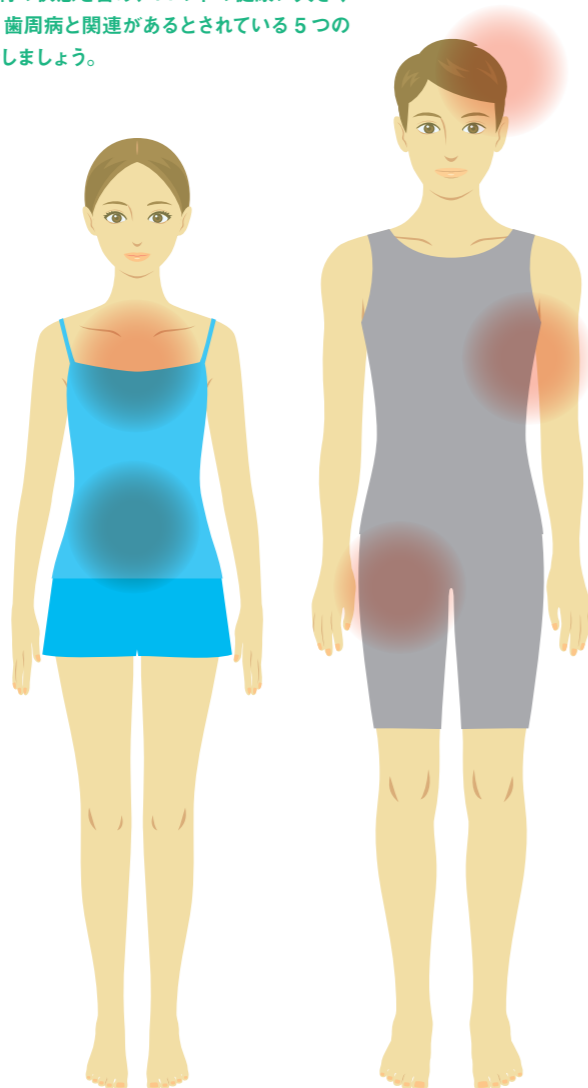
### 歯周病と関連があると 言われている 5つの症状

#### 01) 誤嚥性肺炎

食事中、誤って食べ物が気管支に入ろうとすると、自然にむせたり咳が出たりします。これは、肺や気管を守ろうとする生理的な反応。しかし、この機能が弱まると、自らの唾液や食べ物が誤って肺に入り、肺炎を起こしてしまいます。これを誤嚥性肺炎と言い、その主な原因は、唾液中に含まれる細菌です。歯周病菌の多くは、肺炎の原因ともなるもので、歯周病の人ほど誤嚥性肺炎になるリスクが高いと言えます。高齢、認知症、脳血管障害、手術後など、食べ物をうまく飲み込めない人は、特に注意が必要です。

#### 02) 早期低体重児出産

妊娠中の女性が歯周病をわずらっている人は、そうでない人に比べて、低体重児出産や早産をする確率が高いことが報告されています。妊娠中の女性は、ホルモンの変化やつわりによって歯みがきなどの口腔清掃が不十分な状態になりやすく、結果として歯周病になりやすいのです。そして、歯周病になってしまうと、炎症性物質が母体やへその緒を通じて胎児に影響し早期低体重児出産の確率が高まると考えられています。



## 日本歯科医師会のホームページでは歯や口に関する情報を公開しています

### 日本歯科医師会ホームページ



日本歯科医師会が提供している歯と口のホームページ。「テーマパーク8020」「日歯8020テレビ」を始め、自分にピッタリな歯のみがき方を見つける「歯のみがき方を探そう!」、ご近所の歯医者さんを探せる「全国の歯医者さん検索」、「シンポジウム動画」などを掲載しています。

URL <http://www.jda.or.jp/>



歯と口のための総合サイト! 日本歯科医師会 検索

### テーマパーク8020



歯と口のことなら何でも分かるサイト。「歯科学の歩み」「お口の予防とケア」「お口の病気と治療」「全身との関わり」「お口の仕組みと働き」「歯科とライフステージ」「お口の119」「雑学いろいろ」「歯を失ったら」「歯科医師の仕事」一のカテゴリーに分けて解説しています。

URL <http://www.jda.or.jp/park/>



歯と口のことなら何でも! テーマパーク8020 検索

### 日歯8020テレビ



赤ちゃんからお年寄りまで、全ての世代の方を対象とした動画番組。「口腔と全身の関係」を始め、「口腔がん」「基本的な歯の磨き方」「歯やお口のトラブル応急処置」「母子健康手帳」「タバコと口の健康」「認知症」「スポーツと歯科」などを配信しています。

URL <http://www.jda.or.jp/tv/>



お口に関する動画を公開! 8020日歯TV 検索

お口とカラダの健康を考えるサイト

## Mouth&Body PLAZA

お口の健康は、もはやお口だけにとどまりません。身体の健康につながっているのです。このサイトは、サンスターの提供する、オーラルヘルスの情報提供を通じて健康を考える、コミュニケーションの広場です。

URL <http://www.mouth-body.com/>

お口と健康について学ぼう! MBプラザ 検索

# 歯周病リスクから健康を考える

## 歯のセルフケアこそ全身の健康を維持する第一歩



### 歯周病とは？

文字通り「歯の周りの組織（歯ぐきや歯槽骨）」で起こる病気のこと。歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間に細菌が住み着くことですが、発症したり悪化したりする要因は、喫煙やストレス、遺伝子、不規則な生活習慣など様々です。歯周病は、糖尿病と同じく、一度かかってしまうとなかなか治すのが難しい病気。もし、かかってしまったら進行を遅らせ、悪化させないように、うまく歯周病とつきあうことが大切です。特に日々のセルフケアをしっかりすることと、定期的な専門医によるプロケアをおすすめします。

「歯周病リスク」とは、歯周病菌が原因となって引き起こされる様々な口腔内の症状と、それが誘発すると考えられる全身の健康状態の不具合のこと。まだ、あまり馴染みのない言葉かもしれませんが、歯を失ってしまうことに代表される口の中の不具合にとどまらず、糖尿病、心臓病、脳卒中などの全身疾患に深い関係があることが、ここ数年でわかってきました。その危険性は、喫煙習慣よりも高いとされるほど。ですから、全身の健康、ひいては健康で長寿をまっとうするためにも、しっかりその対策をとることはとても大切な事です。



【文】  
日本歯科医師会 会員  
安西未央子

歯周病の原因となる細菌は、400種類ほどが知られています。しかし、ある細菌が一人の人にとっては病原菌となるのに、他の人にとってはそうならないということが最近の研究でわかってきました。個人差があるのです。歯周病の研究は、遺伝的要素の違いなどによる、個人差の問題を明らかにする方向に向かっていきます。これからは、一人ひとりに対する、カスタムメイドの最適な対策と治療が行われることでしょう。

ただし、歯周病菌そのものを、口の中から完全に退治することは、将来もほぼ不可能だと考えられます。ですから、今、私たちが心がけることは、口腔内をできるだけ清潔に保つことによって、健康な状態を長く維持すること。毎日のセルフケアと年に2回ほどのプロケアを欠かさないことが大切な事です。

つついとおっくうになってしまいがちな毎日のセルフケアですが、全身の健康を保つ第一歩だと思えば、続けていくのではないのでしょうか。