

第28回口腔保健シンポジウム 今すぐできる100年healthの健康寿命対策～歯周病から考える全身の健康～

「今すぐできる100年healthの健康寿命対策」歯周病から考える全身の健康」をテーマにした「第28回口腔保健シンポジウム」が今月8日、東京都内で開かれ、インターネット配信も含め、1,220人が参加した。1994年に東京で開催された「世界口腔保健学会大会」を記念し、市民に口の健康への理解を深めてもらう恒例の企画。口腔内をケアする歯周病対策を続けることが、全身の健康維持につながることを専門家が解説した。プロ野球解説者の鳥谷敬さんを交えたパネルディスカッションも行われた。

歯周病防いで健康長生き



こやま・しげゆき 1985年広島大歯学部卒業。91年こやま歯科医院(山口県周南市)を開業。2015年より山口県歯科医師会会長。16年から今年6月まで日本歯科医師会常務理事。

セルフケアと歯科医院併用

* 小山茂幸さん

歯は、食べ物を咀嚼し、消化しやすくするなど、生きていく上で重要な役割を持っています。

1989年より、厚生省現・厚生労働省)と日本歯科医師会が推進しているのが「8020運動」です。「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という目標を、国民に呼びかけました。当時、この目標を達成した人の割合は1割にも満たなかったのですが、徐々に増えて、2016年調査で50%を超えました。

200万人以上を対象とした国内のデータでは、40歳以上では、歯が20本以上残っている人の方が、残っていない人より、明らかに医療費が安くなりました。歯を残すこと

80歳で20本以上歯がある人の割合



歯周病対策のポイントについて話し合うパネリストら(8日、東京都中央区で)一和田康司撮影

パネリスト

- (敬称略)
- 村上伸也 大阪大学大学院歯学研究科教授
 - 小山茂幸 山口県歯科医師会会長
 - 鳥谷敬 プロ野球解説者
 - 石澤典夫 元NHKエグゼクティブ・アナウンサー
- (コーディネーター)

糖尿病、認知症のリスク因子に

* 村上伸也さん

歯周病は歯を支える歯ぐきや骨の病気で、口の中の様々な細菌(歯周病菌)が原因で起こる感染症です。歯ぐきだけが侵されているのが歯肉炎、進行して骨(歯槽骨)にまで及んだ状態が歯周炎となります。

歯と歯ぐきの境目に、細菌の塊である歯垢が付着すると、歯ぐきが腫れて歯肉炎になります。そのままにすると、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)が深くなり、その隙間で歯周病菌が増殖していき

ます。また、歯垢は硬い歯石となってしまう、歯磨きだけでは簡単に落とせなくなり、次第に、歯槽骨が溶けて、歯がぐらぐらし始めます。歯ぐきからの出血や口臭を招き、最終的には歯を抜くという治療を選択せざるを得なくなります。

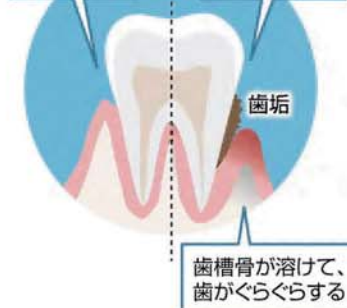
毎日の歯磨きが不十分で口の中が不潔だったり、病気がストレスで体の抵抗力が下がったりすると、歯周病菌の勢

歯周病とは

歯を失う原因の第1位

健康な歯ぐき
ピンク色の引き締まった歯ぐき

歯周病の歯ぐき
歯と歯ぐきの隙間に歯垢や歯石がたまる



歯垢
歯槽骨が溶けて、歯がぐらぐらする

歯周病との関連が報告されている主な病気

- アルツハイマー型認知症
- 心臓病
- 誤えん性肺炎
- 糖尿病
- 関節リウマチ
- 早産

歯周病の発症や進行の確率を高める要因を「リスク因子」と呼びます。歯周病のリスク因子には、喫煙やストレスのほか、様々な病気があります。よく知られているのは糖尿病です。米国の研究では、糖

尿病の患者は、糖尿病でない人と比べ、歯周病の発症率が2.6倍でした。つまり「糖尿病の患者は歯周病になりやすい」という結果です。

コーディネーター



* 石澤典夫さん

いしざわ・のりお 明治大卒。1976年にNHK入局。「ニュース7」「おはよう日本」をはじめとする報道番組のほか、「新日曜美術展」「さかのほり日本史」などの教養番組も担当。2017年に退局し、フリーとして活躍。

歯間ブラシ サイズ選び大切

* 市川洋子・サンスター財団歯科衛生士

歯と歯の間の歯垢を落とすには歯間ブラシを使うことが非常に効果的です。スーパーやドラッグストア、歯科医院で購入ができます。

歯間ブラシは歯と歯の間にぴったり合ったサイズを選ぶことが重要です。サイズが適していないと、歯垢を十分除去できないだけでなく、歯や歯ぐきを傷つけてしまうことがあります。使った後は、洗って乾燥させれば再使用ができます。週1回を目安に交換してください。



歯間清掃具は、ほかに、糸のような「デンタルフロス」や柄のついたホルダー付きフロスもあります。こちらは使い捨てになります。細かいサイズの歯間ブラシが通らないほど狭い隙間に使うとよいでしょう。

も使い、効率的にきれいにしましょう。

歯間ブラシについて話す市川さん

「歯をよい状態に」現役時から意識

* 鳥谷敬さん

スポーツ選手は歯を大切にします。歯並びやかみ合わせはパフォーマンスに大きく影響するからです。プロ野球では、各球団が、選手に対して定期的に歯科検診を行っています。

現役時代から、歯をよい状態に保つことを意識してきました。今も、口の中のメンテナンスは少し減らしたいと思っています。1日の終わり、半身浴をしながら歯をしっかりと磨くのがルーチンとなっています。



とりたに、たかし 2004年、早大からプロ野球・阪神タイガースに入団。好打の内野手として活躍し、歴代2位となる1939試合連続出場、通算2099安打を記録。21年に引退後は社会人野球チームのコーチも務める。

参考になるウェブサイト

- 日本歯科医師会 テーマパーク8020 <https://www.jda.or.jp/park/>
- サンスター <https://www.sunstar.com/jp/>

主催 日本歯科医師会
後援 厚生労働省、日本医師会、8020推進財団、読売新聞社ほか
協賛 サンスター株式会社