

歯

ご存じですか 8020

の学校

歯の学校

平成19年11月15日発行

日歯広報平成19年11月15日号 第1428号「付録」

発行所/日本歯科医師会

〒102 0073 東京都千代田区九段北4 1 20

編集兼発行人 小谷田宏 © 2007 日本歯科医師会



一生自分の歯で食べよう。

高齢者の8020。
堤 直文

いい歯トークのゲスト
本上まなみさん

歯の教室 え・佐藤豊彦

8020見つけた。宮城県
菅野丈治さん

歯みがき、いろ・は
磨き残しをなくそう。

表紙 え・ヨシエ



ハチマルニイタル
8020運動
80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

日本歯科医師会
<http://www.jda.or.jp/>

守ろう歯の健康! 「年に2~3回は、歯科医院での定期健診をしましょう。」

堤直文 先生

歯は、健康の源(みなもと)



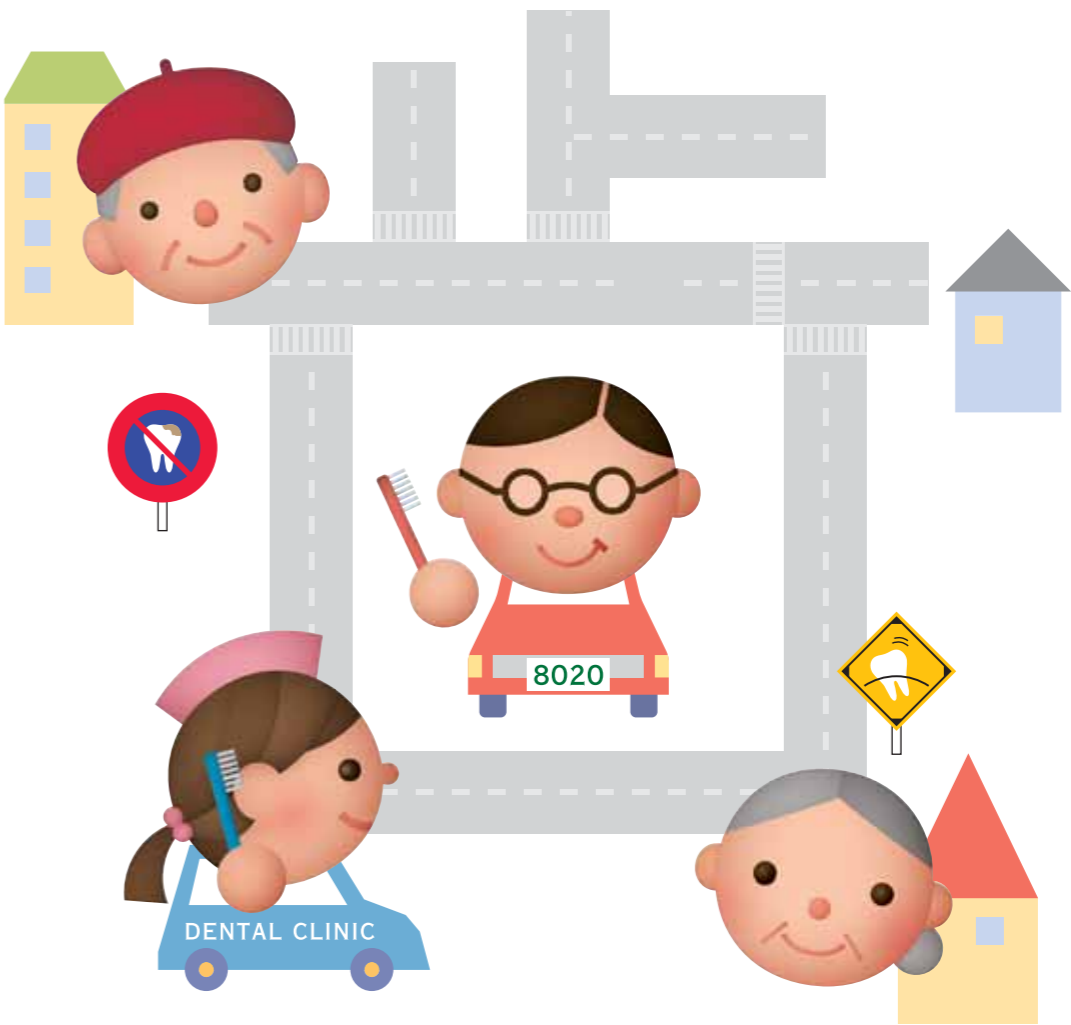
「歯は健康の源」と言われています。80歳で20本の歯を保っている人は、全身の健康はもちろん、生活にも活力があるようです。高齢者とお口の健康について、社団法人 日本歯科医師会副会長 堤直文先生にお話を伺いました。

[デンタル特集]

「80歳以上の人口、700万人を超える」先の「敬老の日」にちなんで、そんな記事が新聞に掲載されました。総務省発表の推計数字では、80歳以上の人口は、およそ713万人。65歳以上の高齢者人口は2744万人で、総人口の21.5%に達し、人口比率とも過去最高を更新したとのこと。

こうした高齢者の人口増加は、「高齢者の医療費増大」という新たな社会問題を生み出しています。この医療費を抑制するために、病院のベッド数は減少されつつあります。その結果、在宅療養を余儀なくされている高齢者が確実に増えているのです。入院している患者さんは、医師や看護師さん達から「しっかり食べましょう」と励まされます。しっかり食べると元気になりますからね。し

高齢者の8020。ハチマルニイマル



イラストレーション 土屋美恵(14ページ共)

かし、しっかり食べるにはお口の健康が不可欠です。一方寝たきりなど自宅で療養されている方のお口の健康が気がかりですね。この様な方々のために地域医療連携のもとに、わたし達歯科医師がお口の健康を管理していきたいと思っています。

お口が健康であれば、何でも食べられます。そして食べることは、身体の健康を維持する基本ですから、むし歯や歯周病のない健康な歯が欠かせません。丈夫な歯があれば、何でもよく噛むことができます。食べることは毎日のことですから、おいしく味わうことができなかつたら、人生そのものも味気ないものになってしまいます。

すでに「ご存じのように」8020運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。何でもおいしく食べるためには最低20本は自分の歯が必要なのです。この8020を達成している方とそうでない方では、生活の質にも大きな違いが見られます。たとえば新聞や本を読んだりすること、人を訪ねること、乗り物で外出すること、手紙を書くこと。こうした日常生活の行動において、8020の達成者は非常に積極的

で、意欲的に人生を楽しんでいることが報告されています。逆に歯が無かったり抜けていたりすると、人前でしゃべることが億劫になり、生活行動そのものが消極的になってしまう傾向があるようです。

「歯は健康の源」とよく言われますが、生活の質のことまでを考えると「人生の幸福はお口から」と言っても過言ではないと思います。では、このように大切な歯を守るためには、どんな点に注意したら良いでしょうか。

高齢者のお口の特徴として、残存歯数の減少や、唾液の分泌量が少なくなることが挙げられます。唾液には口の中の浄化作用がありますから、唾液の量が減ればそれだけお口の中は汚れやすく、歯のトラブルも発生しやすくなります。そこで大切になってくるのは、今ある自分の歯をいかに残すかということです。まずは、毎食後と就寝前の歯磨きに時間をかけること。いつも歯磨き時間に「さらにあと2分」と思いながら磨いてほしいですね。そして、年に2〜3回は必ず定期健診を受けることをお勧めします。

また、高齢になると歯肉が後退し、歯と歯の間のすき間が広がり、

そこにむし歯や歯周病の原因菌が溜まりやすくなります。歯科医院では、こうした患者さんのお口の状態をチェックし、その人のお口に合わせたケアをしてくれます。ぜひとも、かかりつけの歯科医院へ行って、定期的に診てもらいましょ。歯科医師によるプロケアと、「ご自身によるセルフケア」。この両輪で8020の達成を目指してほしいと思います。



現在、高齢のため歯科医院に通院できない患者さんが増えていきます。そこで、歯科医師が患者さんのお宅へ行き診療をする「訪問歯科診療」が行われています。現在、実践しているのは全国の歯科医院の約20%ですが、日本歯科医師会はこの割合を増加させ、充実させるために、システムとして構築・整備していく必要があると考え、努力していきます。



本上まなみさん



女優・エッセイストとして活躍する本上まなみさん。普段から歯ブラシのほかにもフロスも併用し、1〜2ヶ月に1回は定期健診も受けているという。静かでソフトな語り口…きれいな歯からこぼれる言葉が、キラキラ輝いているようです。

濱田 これまでに歯医者さんへ行ったことはあると思いますが、本上さんは歯医者さんについて、どんな印象をお持ちですか？
本上 うーん、幼少の頃は、歯医者さんに対して怖いというイメージがありましたね。
濱田 何か嫌な事があったみたいですね。
本上 確か幼稚園の頃だったと思いますが、もともと歯が丈夫ではなかったため、母親によく歯医者さんに連れて行かれました。

診察台に上がるのも怖くて、私は大暴れして抵抗…。
濱田 よほど歯医者さんが怖かったんですね。
本上 そうなんです。歯医者さんへ行くというだけで、もう怖くて大変だ！という記憶がずっつと尾を引いているんですよ。できれば行きたくない所です(笑)。
濱田 歯医者さんでの定期健診も、1〜2ヶ月に1度は受けるようにしているんです。
濱田 それは素晴らしいことですね。予防歯科の観点からも、ぜひ定期健診を続けてほしいと思います。
本上 もちろんです。一生健康な歯でいたいものです。
濱田 ところで本上さんは女優エッセイストとして活躍なさっているんですが、女優として、見た目の歯の色とかは気になりますか？
本上 確かに、テレビや映画に出て

本上まなみ

Manami Honjo 1975年東京生まれ、大阪育ち。女優としてテレビ・映画・CM等で活躍。一方で「トップランナー」(NHK教育)や「ザ・ベストハウス123」(フジテレビ系)では司会を務める。エッセイ「ほんじよの眼鏡日和。」や、絵本「こわがりかぴのはじめての旅。」(共にマガジンハウス)など著書も多数。公式HPは、<http://www.honjomanami.com>

から、歯の色とかは気になります。それで、かかりつけの歯医者さんに相談したこともあるんです。
先生からは、見た目に歯をキレイにすることは、今や技術でいつでもできる。それよりも、今ある自分の歯を長く存続させること、そしていつまでも丈夫で健康な歯を使い続けることを最優先にしたほうがいい」というアドバイスを頂いたんです。
それで今は、とにかく歯を長く丈夫に使い続けることを目標に、普段のケアをしています。
濱田 普段の歯のケアということですが、朝、昼、晩で、歯磨きに一番時間をかけているのはいつですか？
本上 以前は夜の歯磨きに重点を置いていたんですが、今は生活事情が変化したこともあって、ていねいに磨く時間を朝にシフトしたんです。
濱田 できれば、夜がいいんですけどね。夜眠っている間は、唾液の分泌が極端に少なくなるんです。
唾液には殺菌作用もあって、お口の中で細菌の活動を抑えたり、汚れを洗い流す働きがあるんです。だから唾液の少なくなる夜こそ、じっくり歯磨きしてほしいですね。
本上 うーん、一番よくない状況です(笑)。



濱田 お口の健康は、全身の健康にも影響します。毎日の歯磨きと定期健診で、一生自分の歯を守ってほしいですね。

濱田 お子さんの歯は、今どうなっていますか？
本上 ちょうど、2本生えてきたばかりなんです。
濱田 じゃあ、今のうちから歯ブラシを持たせて、慣れさせてあげるといいですね。
本上 そうですよ。それに自分の子どもには歯医者さんが怖いという印象を持ってほしくないです(笑)。そろそろ歯医者さんに連れて行って先生にも慣れてもらおうかなと思っています。
濱田 そうですね。歯医者さんの雰囲気とか、お母さんが診察を受けているのを見せるだけでも違うと思いますよ。



本上 いつまでも丈夫で健康な歯を使い続けることが目標です。そのためにも、歯のケアはしっかりしたいと思います。

日本歯科医師会
広報調査室・広報部会(対外PR)委員

濱田亮太 先生

むし歯菌 好きな遊びは、



じっさり、ひっさり、かくれてる。

保護者の方へ

「むし歯」は、磨き残しのプラーク(歯垢)が歯と歯の間や、奥歯の溝に残って増殖し、むし歯菌がつくりだす酸が歯を溶かす病気です。

「歯周病」は、やはりプラークが歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間(歯周ポケット)に巣くい、やがて歯周病菌を増やして歯ぐきを侵し、歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。

小さなお子さまや若者に多いむし歯も、成人や高齢者に多い歯周病も、どちらもブラークの付着、磨き残しが一番の理由だということを分かってください。

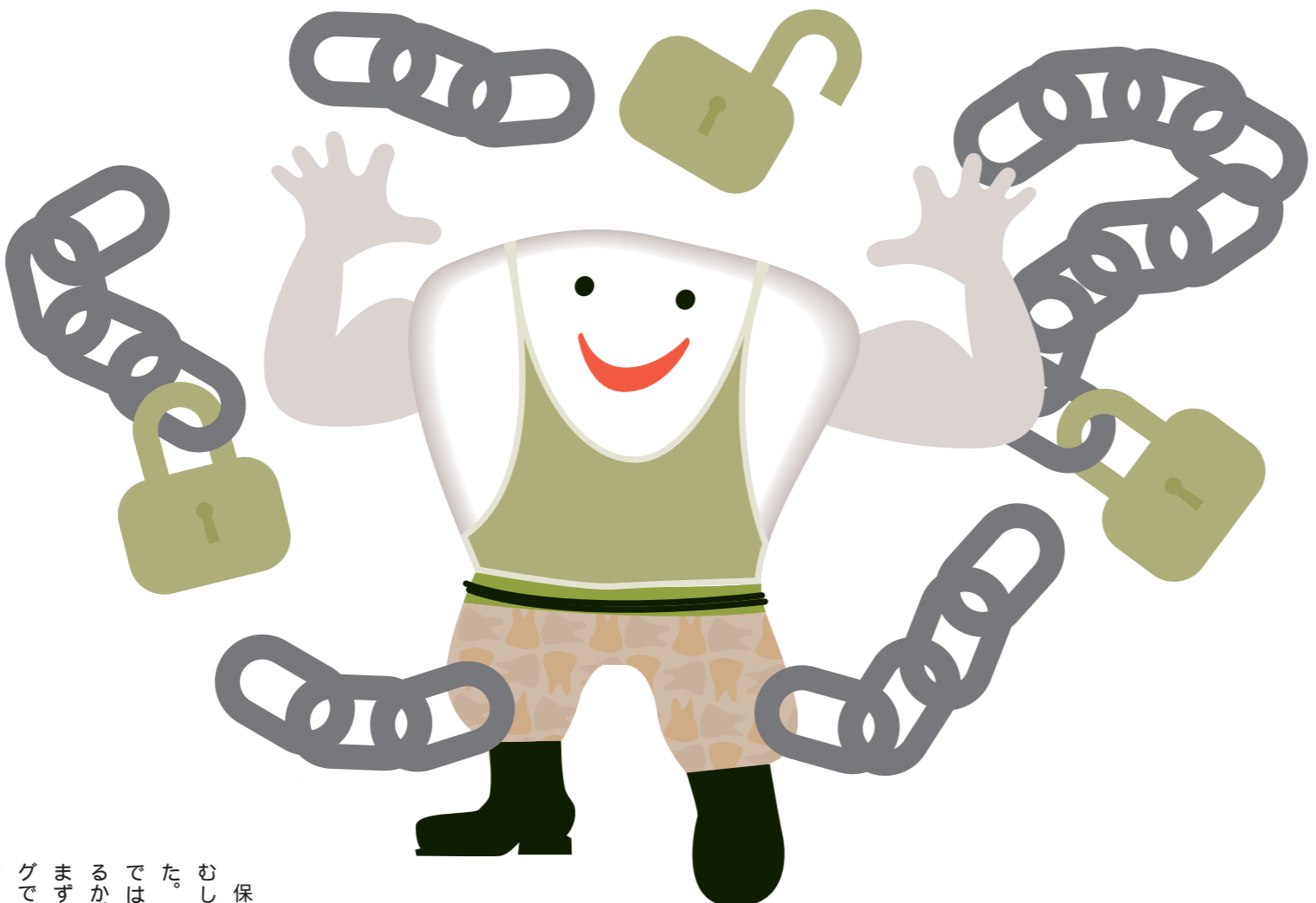
「私は毎日磨いているから問題ない」と思っている人がたくさんいます。でも「磨いている」と「磨けている」は違います。かかりつけの歯科医院で、正しく磨けているかどうかをチェックしてください。

正しいブラッシング指導、それも歯科医師や歯科衛生士の仕事です。

回文（かいはん）（上から読んで下から読んで、同音になる文章を回文といいます）

痛い！無視むし歯しむしむ、痛い。

しむ=しみる（沁みる）に回し。



プラークは鎖のように繋がっている。
プラークの連鎖を断ち切ろう。

保護者の方へ

むし歯も歯周病も原因は同じと学びました。プラークの付着・増殖が原因ですが、ではそのプラークを断ち切るにはどうするか。答えはふたつ。

まず、自分で行う毎日の丁寧なブラッシングです（＝自分で行うセルフケア）。

でも正しく磨けているかどうかはなかなか分かりません。そこで、かかりつけの歯科医院で自分のお口の状態にあったブラッシング指導を受けてください（＝専門の歯科医師・歯科衛生士が行うフロケア）。

人のお口の環境は千差万別。一人ひとり違います。その人にあった磨き方を、かかりつけの歯科医院では指導します。

歯磨き上手は、むし歯予防士。



むし歯予帽子。



フッ素コートが、帽子やコートになってむし歯を予防する。

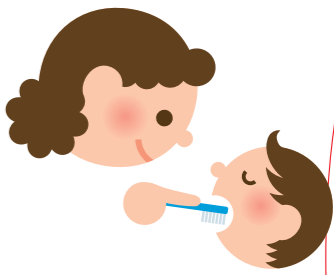


保護者の方へ

家だけでなく、学校や職場でのブラッシング習慣が定着して、むし歯にかかっている人の数は減ってきています。でも、まだまだ「むし歯ゼロ」には遠いのが現実。

磨いてプラークを落とすのがブラッシングですが、フッ化物(フッ素)を塗布して歯を守る方法もあります。ちよつど、強い日差しや雨から身体を守ってくれる帽子やコートのよう「この「フッ素コーティング」は効果があります。

フッ素塗布は、特に小さなお子さまに有効です。なぜなら、まだブラッシングが上手くできない。生えだての歯は柔らかく、むし歯になりやすい等のリスクをもっているからです。かかりつけの歯科医院で、フッ素塗布について相談してみてください。



毎日歯を磨いているのに、
むし歯になる人がいます。なぜ？

むし歯の原因はプラークです。
しっかりと取り除けていますか？

歯磨きの後はお口がさっぱりしますよね。そのせいか、歯もきちんと磨けていると錯覚しがちです。でも実際には、磨けていない場合が多いのです。むし歯予防のためには「磨いたつもり」と「磨けている」の違いをしっかりと意識することが大切です。どんなに磨いても、むし歯の原因・プラーク(歯垢)が残っていたら「磨けた」ことにはなりません。逆に言えば、このプラークを取り除くこそが、むし歯予防の最も大切なことなのです。

ところで皆さんは、プラークの正体をご存知ですか？

プラークは細菌の固まりで、その中のむし歯の原因菌が糖分を分解して酸をつくり出します。さらに、その酸が歯のエナメル質を溶かしてむし歯へと進行するのです。むし歯になった歯は治療することはできません。二度と元の歯に戻ることができないのです。

目に見えないプラーク、

「かくれプラーク」を除去しましょう。

では、どうしたらプラークを除去できるのでしょうか。残念ながらプラーク除去の魔法はありません。毎日の歯磨きで、1本1本の歯を丁寧に磨くことに尽きます。その際、ただ漫然と磨くのではなく「プラークを落とすぞ」という意識が大切です。ブラッシングのコツは、歯ブラシの毛先を歯面に直角に当て、軽い力で小刻みに磨くこと。

歯の表と裏、歯と歯の間、歯と歯ぐき(歯肉)の境目、奥歯の噛み合わせ面を、丁寧に時間をかけて磨いてほしいと思います。

こうした部位は磨き残しが多いとされています。特に歯のスキ間の奥や、歯の裏側の汚れは落としにくく、磨き残しが多いものです。つまり、磨き残された「かくれプラーク」が潜んでいるのです。そして、このかくれプラークこそが、口内トラブルの根本原因となっているのです。

むし歯予防に、
むししちやいけないうプラーク。

磨き残しをなくそう。

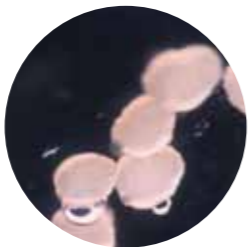


むし歯菌(顕微鏡写真)



むし歯菌は、糖分からネバネバしたデキストランをつくりだします。それがプラークを形成します。

デキストラン



プラークの形成(赤く染まったところ)



写真提供: (財)ライオン歯科衛生研究所



たとえば…

「歯磨きしているのに、むし歯になってしまった」

「歯磨きしても、不快感が残る」
こうした経験をされた方は、かくれプラークの存在を疑ってみるべきだと思えます。

プラークは、白っぽい色をしているので、なかなか見分けることができません。しかも、鎖のようにがちりと歯にこびりついています。うがいをしただけでは、決して落ちません。歯科医院で、プラーク除去のための正しいブラッシング法を指導してもらつといいですね。そして年に2〜3回の定期健診を受けることをお勧めします。

「酵素」のチカラで、

「かくれプラーク」を徹底除去。

こうして見てくると、プラークは手強く、頑固です。簡単には落とせません。だからこそ、毎食後の歯磨きが欠かせないのです。

最近では、プラークを分解する有効成分として酵素を配合した歯磨剤も出ています。ブラッシングでは落としにくい「かくれプラーク」も、分解・除去してくれます。しっかりと磨いて、きれいな歯を。そしていつもまでも清潔で、健康なお口を保ちたいものです。