

# かむかし

読んでトクするお口の情報紙

2017

9

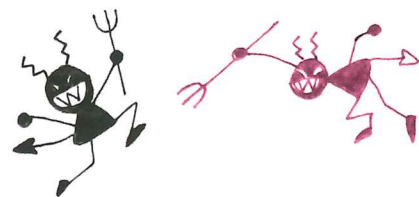
NO.33 秋号

## 8020をめざして健康な生活を

「8020」とは**80**歳になっても健康な歯を**20**本以上残そうという運動です。

大特集

# 歯周病



- ご存じですか？ 歯周病と体の病気の深いかわり ..... 2-3
- こわ~い「大人むし歯」をしっかり予防して健康長寿をめざしましょう ... 4
- 歯の汚れを見つけよう！ ..... 5
- かわいい赤ちゃんの「歯」はいつからみがるの？ ..... 6-7
- よい歯をめざす学校の紹介・漢字パズル ..... 8



ぬりえコーナー あなたの好きな色をぬってね！

# ご存じですか？歯周病と体の病気の深いかかわり!!

歯科医師 梶野 尚

歯周病は歯の周りの歯ぐき、歯を支えている骨などの病気で細菌によって引き起こされる感染症です。口の中に細菌が定着すると、炎症が起こり、歯ぐきが赤くなったり腫れたりします。歯周病は世界で最も蔓延している病気としてギネスブックにも認定されており、歯垢（ミドリグラム）の中には約10億もの細菌が存在していて、毒素を出しています。歯周病は口の中だけの病気と考えられてきましたが、近年の研究から歯周病菌が、糖尿病、心疾患、誤嚥性肺炎、早期低体重児出産、骨粗鬆症、などを引き起こす可能性があることが分かってきました。

## 糖尿病

糖尿病は血糖値を下げるホルモン（インスリン）が足りなくなったりして高血糖が続く疾患です。この状態が続くと様々な合併症が起きやすいといわれています。歯周病は糖尿病の合併症と考えられています。糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病になるリスクが高かったり、歯周病治療により歯ぐきの炎症が改善されると血糖値が改善されるといわれています。

## 心疾患

心疾患は食生活や運動、ストレス等の積み重ねが引き起す生活習慣病の一つです。歯周病のある人は、ない人に比べて心疾患を発症するリスクが高いといわれています。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血管にも影響を及ぼすためと考えられています。

## 誤嚥性肺炎

これは食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまうことで発症する肺炎です。肺や気管は、咳をすることで異物が入らないように守ることができます。しかし高齢になるとこれらの機能が衰えるため食べ物と一緒に口の中の細菌を飲み込み、むせたりすると細菌が気管から肺の中に入ることがあります。その結果免疫力の衰えた高齢者では誤嚥性肺炎を引き起こします。細菌の多くは歯周病菌であるといわれており予防には歯周病のコントロールが重要になります。

## 早期低体重児出産

妊娠中の女性で歯周病の人は、そうでない人に比べて低体重児出産や早産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、つわりによって口腔清掃が不良になりやすいため歯周病に罹りやすくなります。歯周病による炎症性物質がへその緒を通じて胎児に影響するため、早期低体重児出産の確率が高まると考えられています。

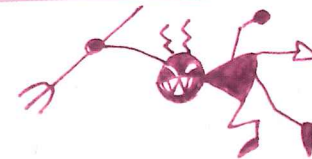
## 骨粗鬆症

全身的に骨が弱くなると、歯を支える歯周組織にも影響があると考えられています。歯周病は歯を支える歯ぐきを破壊する病気です。歯を支えている骨が弱くなると歯周組織の破壊が進みやすくなるため、骨粗鬆症は歯周病を進行させる一因と考えられています。





# 「大人むし歯」をしっかりと予防して健康長寿を目ざしましょう!

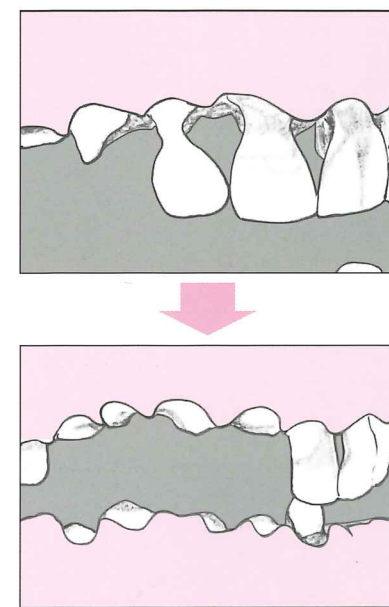


近年、小児のむし歯が減少している一方で、中高年者のむし歯(大人むし歯)が増加傾向にあります。たかがむし歯だと軽く考えていると、いつのまにか歯が折れ、かめなくなることで、フレイル(全身の衰え)が進行する危険があります。こわーい「大人むし歯」について予防も含めてお話していきましょう。

歯科医師 大矢 享

## 「大人むし歯」とは?

「大人むし歯」とは四十歳台以上の中高年者に多く発生するむし歯をいいます。加齢に伴ない歯肉がさがり、お口を守るだ液も減少することで、多くの歯に同時に発生します。いたみを伴うことが少ないので、放置すると知らないうちに歯が破折してしまいます。



## 「大人むし歯」になってしまったら?

「大人むし歯」は自分では気づきにくいので、かかりつけ歯科医院で健診を受け、むし歯になっていたら早目に治療してもらいましょう。またなりやすい場所は歯みがき指導をしてもらい、定期的にチェックを受けましょう。

## 「大人むし歯」を予防するには?

しっかりと歯みがきすることが大切ですが、フッ化物(フッ素)入りの歯みがき剤を使うことも効果があります。「大人むし歯」に適した歯みがき剤が発売されています。ただこの歯みがき剤は高濃度のフッ化物が配合されているため、6歳未満の子どもには使用できません。

## 「大人むし歯」を予防し健康長寿へ

「大人むし歯」を予防することはフレイル予防にもつながります。十分な栄養・運動・社会参加が重要なポイントです。しっかりと歯をかんでたんぱく質を中心とした栄養を十分とり、健康長寿を目ざしましょう。



## 歯の汚れを見つけよう!

どこが汚れているかな…。

ごはんやおやつを食べた後のお口の中は、食べ物のかすで汚れています。そのままにしておくとむし歯や歯周病の原因になります。どこの歯が汚れているか見つけてみよう。

歯科衛生士

鈴木幸江

1 テーブルの上に次のものを準備しよう。



2 タオルを首にまいて、洗濯バサミでとめます。



3 歯垢を染め出してどこに汚れがついているか見てみよう。(歯垢染め出し剤はドラッグストア・薬局で販売しています。)



① 染め出し剤を袋から1つづ出して、口の中に入れます。飲み込まないように!



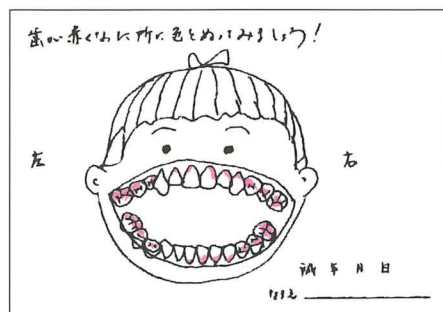
② 染め出し剤を奥歯でよくかんでね。



③ 舌(した)で歯の表面や裏側もなめてね。



④ つばは紙コップにはき出して、1回だけ水でうがいしてね。



⑥ 歯みがき調ベシートに赤く染まったところを塗ってみましょう。



⑦ 汚れているところを歯ブラシで落とす。



⑤ 赤く染まったところは、歯垢、歯の汚れです。生きた細菌のかたまりです。この細菌がむし歯や歯周病の原因です。手鏡でどこにいるか見つけ出そう!

お口の相談は近くの歯医者さん・歯科衛生士さんに!

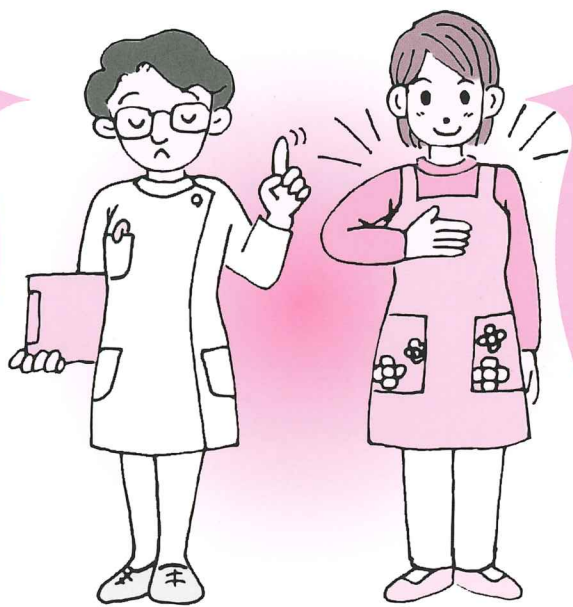
読者の声 ● 80歳になっても健康な歯を20本以上残そうとありますが、20本以上残るとどのような利点がありますか?又、10本になったらどんな不便がありますか?知りた... (平塚市 WM 様) ● このような情報紙のある事をはじめて知りました。以前から耳にしていた「8020」をととても意識する年齢になってしまいました(古希)。医科へ定期的検査に行っています。P3の健康長寿3つの柱実践します。(相模原市 IM 様) ● 俳句 (横浜市南区 TM 様)

● 「オーラルフレイル」の言葉 意味を初めて知りました。夫と二人で予防に努めます。(横須賀市 SS 様) ● 食べると時々せき込むので口の運動に取り込みたい。(横須賀市 SS 様) ● 8020をはじめて20年くらいになります。現在上・下合わせて自分の歯は27本です。BMI22.0 1日5回はブラッシングしています。口腔がん検診も受けました(-) 右下の一番奥の歯を抜いたら肩こりが治りました。なのでそこは空らんになっています。発声が良いとよく人からいわれます。大学に通って中国語を勉強中です。2020年のオリンピックには通訳ボランティアをやります。謝謝(横浜市戸塚区 UF 様)

# かわいい赤ちゃんの「歯」はいつからみがくの？

作 絵  
あびる のぶい  
むらかみ のこい

ママは、歯が生えてきたのでさっそく歯みがきね！  
むし歯にしちやいけないわ  
ママの責任だからだもの。



うーん  
ちよつとちがう ちがう  
赤ちゃんの口元は、敏感で  
その中を触れられるのを  
嫌がります！

ここで赤ちゃんの歯が生える前からお口に触れられることに慣れてもらいます。(図1参照)

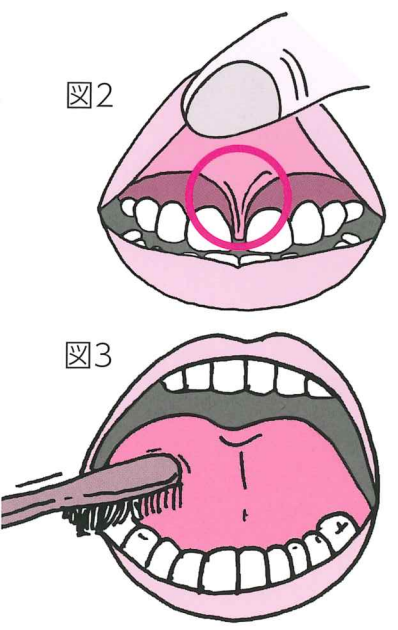
ちよよちよちよ ちよ	トットト ト、指が歩いて トットト	ちよちよ まんでちよちよ ちよ	ポンポン 顔を包みこみやさ しくポンポン	ちよちよ あ 頬を人差し指で 上へなぞりながら、 ちよちよちよ、くす ぐつていきます。
---------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------	---

子どもが歯みがきをさせてくれないのはどうしてかしら？

ママの意気ごみかも  
しれませんね。  
「むし歯にさせてはいけない」  
この一言でみがく前に  
力が入っているかもね。  
子どもに痛い体験をさせた場合は、  
ママの歯みがきは嫌になってしまいます。

だいぶお顔に触れられることに慣れて、  
歯が生えてきたら

ブラッシング圧は150g前後です。  
歯の生えぎわに歯ブラシをあてて気持ちよい強さです。  
みがく時間は、短時間 そして順番をきめ  
ましょう。  
また、歯ブラシが当たって痛い所は、しっか  
り覚えて下さい。  
・上唇の内側のまん中にあるすじ(上唇小帯)  
は、ママの人差し指で軽く押えて、歯ブラシの



毛先で軽くみがきます。(微振動)(図2参照)  
・歯肉と頬の内側の境は歯ブラシが当たると痛い所です。ママの人差し指でカバーしてみがきましょう。  
・奥歯をみがく時は、歯ブラシをま横から入れてみがくととても簡単です。(図3参照)

歯ブラシは、ぬらさないでみがきまじょう。  
ぬらすとコシがなくなってしまうです。  
・歯みがき剤は、歯ブラシの中にすりこんでみがきます。

歯ブラシのつま先を意識するだけで、舌(ベロ)がわにも当たり意外によくみがけます。(図4参照)

1~2才頃	子どもの切った爪程度
3~5才頃	5mm以下
6~14才頃	1cm程度

乳幼児はうがいができないので歯みがき後はガーゼなどで拭き取るようにします。  
・ママの仕上げみがきは毎日習慣にしましょう。

ママ やったりやらなかったり……ダメダメ  
子 やらなくてもいいんだ……おりこうさんな子どもはすぐ察知します。  
ママ 泣いたり、あばれたりしたら歯みがきを止める。  
子 泣いたり、あばればやらなくていいんだ  
ママ ハブラシを持って構える雰囲気  
子 これからかわいいことをしようとしてるんだ  
ママ いやだいやだ  
子 これから気をつけますね

## ママとパパへ

### 歯医者さんとおともだち

子どもの歯がむし歯になって歯医者へ行くのは大変です。できればむし歯予防で歯医者さんに行くようにしたなら 子どもも抵抗なくお口のチェックを受けることができます。

- 1 むし歯があるかどうかのチェック。
- 2 みがけないところのチェック。  
染め出し液を使ってみがけているところとみがけていないところを教えてください。以上を踏まえてブラッシング指導を受けましょう。
- 3 乳歯と永久歯の交換時期は、歯並びについてもチェック。
- 4 3カ月に1回は、定期検診を受けましょう。そして歯質強化の目的でフッ化物塗布をしてもらいましょう。



読者の声  
●「災害時のお口のケア」ともためになりました。災害時は余裕がないのでお口のケアまで考えることができませんが、その結果肺炎等の病気をひきおこす原因となることを知り気をつけようと思いました。(川崎市中原FM様) ●「災害時のお口のケア」が参考になりました。恩師が熊本地震の震源地近くに住まれており、今もとても大変な思いをされています。地震直後に歯ブラシセットを送ってほしいといわれ送りました。(立川市ST様)

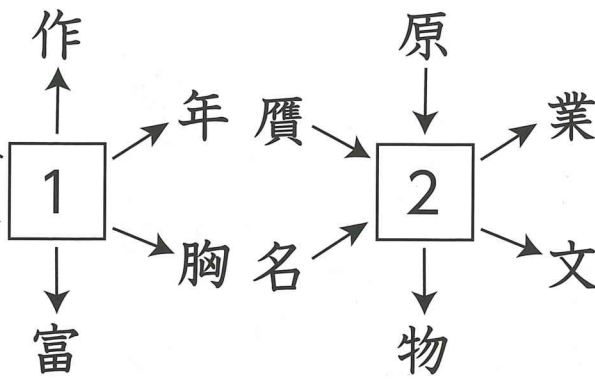
●「オーラルフレイク」初耳です。読んでなるほどと思いました。災害時のお口のケア…知らないことだらけでためになります。頭の中のお話です。ママとパパへ 若い時 20代 30代に読んで、知っていれば後悔です。(川崎市TY様) ●「オーラルフレイル」を予防して健康長寿へ「しっかりかんで、しっかり食べ、しっかり動き、社会参加」を、いかに大切かを実感しました。(横須賀市桜ヶ丘MT様) ●為になる事が書いてあり、時々コピーして患者さんへ渡したりしています。(座間市座間TN様)

みんなであ  
考えよう

# 漢字パズル

**問題**  
①②にあてはまる漢字2字を組み  
合わせて熟語を完成させてください。

**ヒント**  
今年も爽りの秋が到来しました。



1

2

答え

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙  
を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。  
メ切は10月末日の消印有効です。  
送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1  
神奈川県総合医療会館内  
公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係

編集後記

今回のかむカムはいかがだったでしょうか。今号も歯にまつわる様々な情報をお届けいたしました。みなさまからのご意見・ご感想をお待ちしています。(吉邊)

## よい歯をめざす学校の紹介

### 具体的な活動とその成果

よい歯をめざす学校の取り組み  
横浜市立東市ヶ尾小学校を訪問

「かむカム」への掲載記事を求めて、アンテナを張っていると、「よい歯の学校」をめざす、いくつもの学校のあることがわかった。

その中の一つ。横浜市立東市ヶ尾小学校(横浜市青葉区市ヶ尾町、田村清司校長)を訪問し、よい歯をめざす学校の取り組みを取材した。

平成28年度、県から「よい歯の学校」に選ばれたこの学校は17学級(特別支援学級を含まず)520名の規模校。学校を訪れると、永年、口腔衛生に取り組んでいることを示す表彰状が壁面いっぱいに掲げられているのに、まず驚いた。

#### 具体的な活動を継続させる

「よい歯の学校」をめざすためには具体的な日々の取り組みが大切だと田村清司校長先生は語る。そして、いくつもの活動資料を見せてくださる。

- ・歯みがきカレンダー(低・高学年別)
  - ・歯みがきワークシート(同)
  - ・歯のそめだしチェック・ワークシートなど。
- その一つ、ひとつをくわしく紹介するには紙面が足りなくて残念。でも、「歯みがきカレンダー」

にちよつと触れてみると、描かれたぶどうの房に、朝、昼、夜に歯をみがいたら色をぬる。家庭にも協力いただいで、ひと言励ましのメッセージを記入してもらう。など親子で「よい歯」づくりに励んでいる。どの資料も、子どもたちが親しむようにと大きなイラスト仕立て。これならズボラを任じる私でも楽しみながら、よい歯づくりに取り組めると妙なところで感心する。

#### 関係者がひとつになって

勿論、よい歯は学校だけでの取り組みでは達成できない。PTAとの連携もあることに納得した。ともあれ、「よい歯の学校」をめざし、東市ヶ尾小学校は、子ども、担任の先生、養護教諭、学校歯科医、歯科衛生士、家庭がひとつになって取り組んでいることがわかった。

かむカム編集委員 柏村 茂

