

がむかむ

読んでトクするお口の情報誌

2021.2月

No.40

春号



ハチマルニイマル

8020をめざして健康な生活を

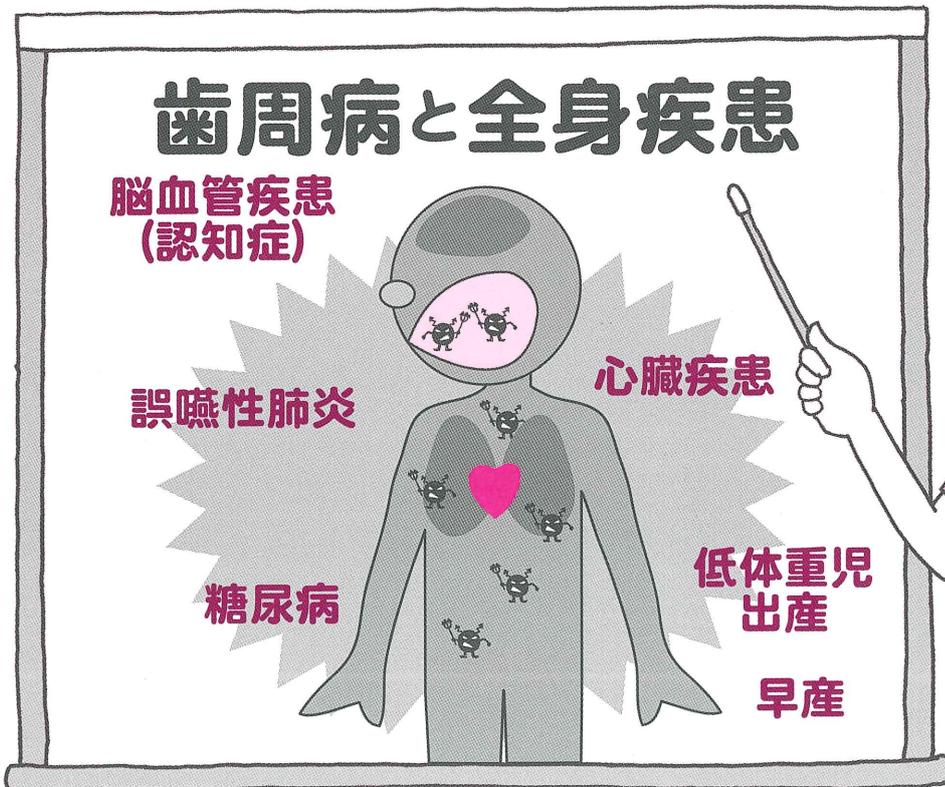
「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です

大特集

歯周病 こんなところにも 影響が！

Go To 歯科受診 2-3
4

よく噛むことで認知症は予防できる？ 5
はいしゃさんにいってみよう 6-7
クロスワードパズル 8
歯周病を考える
歯科の待合室で頭の体操にチャレンジ



歯周病 こんなところにも影響が!!

歯科医師 村田 拓也

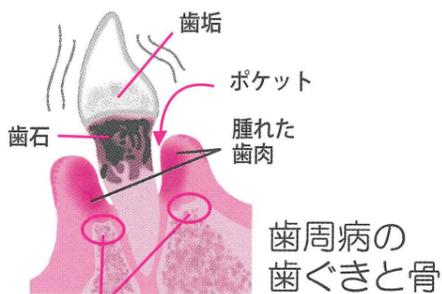
歯周病は、むし歯と並ぶ歯の2大疾患のひとつであり、歯肉のはれや痛み及び歯を支える骨の吸収が起こる慢性の炎症性疾患です。

時間が経過すると歯が抜けてしまうため、食事や会話などの日常生活に大きな支障がでてきます。成人の約80%の人が歯周病になっていると言われています。

歯周病菌が、出血する歯肉の中を通る毛細血管から全身に運ばれます。その歯周病菌には毒素があり、臓器に影響を与えます。歯周病菌が心臓などで感染症を引き起こすこともあります。



健康な歯ぐきと骨



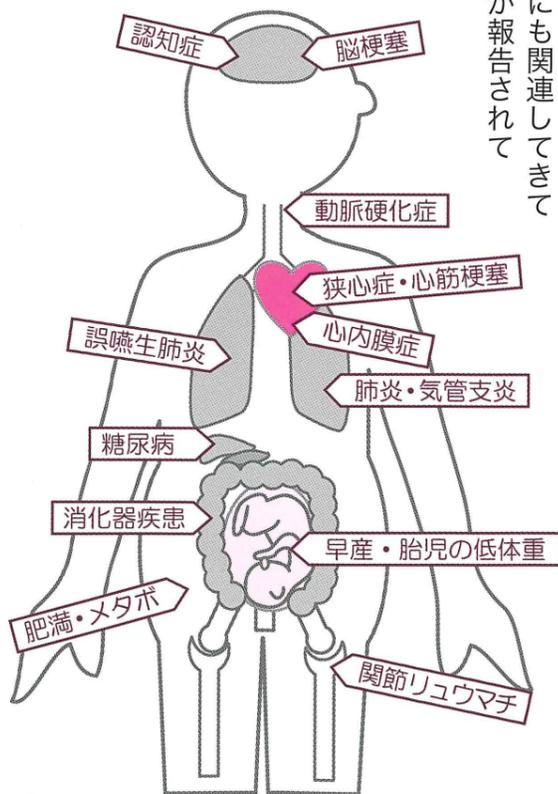
歯周病の歯ぐきと骨

溶けてしまった骨
(参考 神奈川県歯科医師会 HP より)

歯周病が進行していると食事をするときに、食べ物と一緒に歯周病菌を飲み込んでしまい、高齢者や要介護者が起こしやすい※誤嚥によって、歯周病菌が肺に入り込み誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

いずれの全身疾患も、最悪の場合には命を落とす危険性があるので気をつけなければいけません。

昨今の研究で関連が明らかになってきているのは、心臓疾患（狭心症・心筋梗塞）・脳血管疾患（脳梗塞）・糖尿病・低体重児早産・骨粗鬆症であり、さらに認知症にも関連してきています。



ごえん
※誤嚥
食べたり飲んだりしようとした時に、飲食物が食道ではなく、気管に入ってしまうことです。

歯肉の炎症が全身に多くの影響を与えることは

歯周病も糖尿病も生活習慣病ですから互いに深い関係があります。毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防する事が全身の生活習慣病を予防することにつながります。

また、歯周病は歯肉だけの炎症にとどまった歯肉炎や、成人の場合、骨が溶けてしまう歯周炎を総称したものです。子どもの歯周病ということほとんどが歯肉炎のことです。

原因としては

- 1 歯磨きが不十分な歯肉炎
- 2 永久歯が生える時に起こる歯肉炎
- 3 口呼吸が原因の歯肉炎
- 4 ホルモンによる思春期性歯肉炎



大人になってから深刻な歯周病にならないためにも、子どもの時からきちんとしたケアがとても重要です。口腔ケアは、ご自身できちんと行うのは限界があります。3か月〜6か月一度は歯科医院を受診し、お口のチェックを受けるようにしてください。

歯周病セルフチェック

- 朝起きたとき、□の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。

- ◆**セルフチェック項目3つあてはまると**油断は禁物です。ご自分および歯医者と相談して予防するように努めましょう。
- ◆**セルフチェック項目6つあてはまると**歯周病が進行している可能性があります。
- ◆**セルフチェック項目全てあてはまると**歯周病の症状がかなり進んでいます。

出典 日本臨床歯周病学会 <https://www.jacp.net/perio/about/>

歯周病を進行させる因子

- 1 歯ぎしり、くいしばり、かみしめ
- 2 不適合な冠や入れ歯
- 3 不規則な食習慣
- 4 喫煙
- 5 ストレス
- 6 全身疾患
- 7 薬の長期服用

改めて「口腔ケア」の重要性を再確認しました。(葉山町 MK 様)

歯医者には定期的に通院しているのですが、舌ケアブラシをもらったのですが、舌ケアについてくわしく書いてあり、とても助かりました。(横浜市鶴見区 OS 様)

毎日とでもためになって、子育て中の若い家族にも読んでいます。(横浜市神奈川区 SM 様)

新型コロナによる在宅疲れのエクササイズはなかなかよかったです。(横浜市神奈川区 YT 様)

コロナのために定期検診をのばしていましたが、思い切って出かけました。「歯科医師会からの7つのおねがい」を読んで安心しました。(川崎市川崎区 SM 様)

マスク、手洗い、口腔ケアが感染症予防に大事。わかりやすい冊子だった。(横須賀市 AY 様)

新型コロナウイルスと口腔ケア、どちらも気になる事柄なので、真剣に読ませていただきました。(藤沢市 YS 様)

コロナウイルスでは口腔ケアがとても大事な事だという認識がとても高まりました。また同時に、舌ケアの有効性がよく分かりました。毎日ケアする事を心掛けたいと思います。(横浜市中区 YH 様)



GO TO 歯科受診

歯科医院に行っていますか？

歯科医師 永村 宗護

読者の声

インフルエンザの流行に毎年悩まされてきた私たちに、今年から新型コロナウイルス感染症の脅威が加わりました。

そのために歯科医院を受診することをためらっている方もおられると思います。定期的なお口のケアや歯の治療は、口だけでなく、全身の健康のために大切なことです。

神奈川県歯科医師会会員の歯科診療所は「感染症対策を強化」し、「安心・安全な歯科医療の提供」に力を入れています。必要な治療や健診、受診は控えたり先延ばしにしたりせず、歯科医院を受診しましょう！



全身の健康のためには

お口の健康が大事

近年、全身の健康のためにはお口の健康がとても大事だということがわかってきました。たとえば、自分の歯が20本以上ある高齢者は、歯がほとんどない高齢者に比べ、お医者さんでかかる医療費が約2/3で済んでいるという驚くべきデータが出ています。

それは、歯周病が糖尿病、心臓病、脳卒中、認知症、肺炎、低体重児早産など、たくさんの全身の病気に深く関係しているからです。定期的なお口のクリーニングが全身の健康のためには大事なのです。

コロナの重症化予防には

お口のケアが大事

残念ながら、お口のクリーニングで新型コロナウイルスの感染自体を予防することはできません。でもご安心下さい、万が一感染したとしても、重症化は予防できることがわかってきました。

歯科医院では感染症対策を徹底しています。安心して受診してください。



コロナの重症化予防にはお口のケアから

新型コロナウイルスの重症化を予防するには、お口のクリーニングがとても有効です。

詳しくはこちらを
鶴見大学歯学部
花田信弘探索歯学講座教授



神奈川県歯科医師会は、令和2年4月に公益社団法人に移行しました。

社会貢献活動の一環として、スポーツの楽しみを応援することを通じて、県民の皆様が健康増進や口腔衛生の維持に関心を持っていただければと考え、「GO TO 歯科受診」のロゴを掲げ、プロバスケット Bリーグに所属する川崎ブレイブサンダース、横浜ビー・コルセアーズの対戦カード「神奈川ダービー」2試合に協賛しています。



よく噛むことで認知症は予防できる。

噛むことは栄養を体の中に送り込む大切な動作で、噛むことにより唾液の分泌が促され、飲み込むことや消化もスムーズになります。

また唾液の分泌はむし歯や歯周病を予防します。よく噛むことでお口も身体も健康で毎日を元気に過ごせます。

また、よく噛むことは脳の血流を増加させ脳を活性化させます。これはリラックサ効果や集中力、記憶力の維持につながります。そして転倒のリスクも低くなるとされています。

歯周病やむし歯が原因で歯がなくなり、噛むことができなくなると大脳の海馬や扁桃体といった認知機能に関わる領域への刺激が少なくなり、その結果、認知機能の低下が起これば認知症になり易くなります。

認知症を防いで健康寿命を延ばすためにも歯周病やむし歯の予防が必要です。また、歯を失っても入れ歯やインプラント

等で噛み合わせを回復することで認知症予防や健康寿命の延伸に寄与する可能性があります。

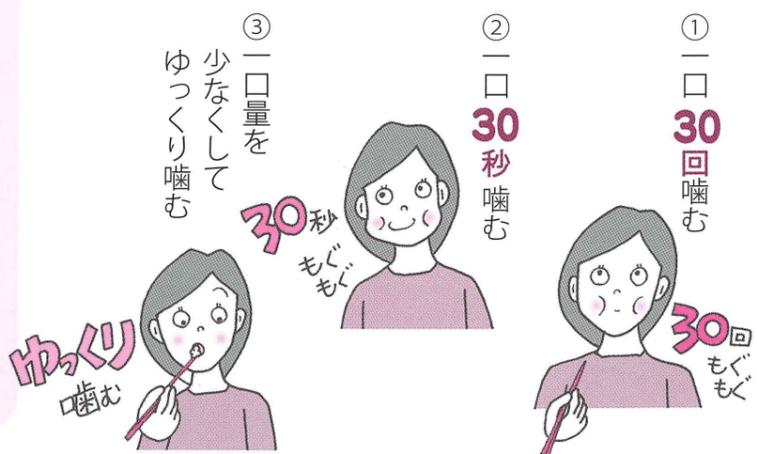
むし歯の予防にはフッ化物配合の歯磨剤を使用する、歯周病の予防には歯と歯ぐきの間を丁寧にブラッシングする。そして年に2回は歯科医院で定期健診を受けることが大切です。

噛む機能を維持するには、日頃からよく噛むことを意識しましょう！



噛ミング30 (カミングさんまる)

厚生労働省提唱



歯科衛生士

渡邊 月子

トピックス

歯がほとんどなく、入れ歯を使用した人と使用しない人を20本以上自分の歯がある人と比較した時、入れ歯を使用しない人の認知症の発症リスクは1.85倍高かった。このことから、歯がほとんどなくても入れ歯を使用することで認知症の発症リスクを下げるができる。また、かかりつけ歯科医院の有無では1.44倍、口腔衛生の心がけの有無では1.76倍、認知症の発症リスクが高くなる。

(神奈川県立歯科大学 山本龍生先生の研究より)

歯医者に行くことがコロナに感染すると思っ
ている人が多いと思います。「神奈川県歯科医師会
からの7つのおねがい」の「正しく恐れて」がと
てもためになりました。(横浜市鶴見区 SH 様)

年代問わず解りやすくうなずきながら
読んで、子どもにもお友達にも教えて(?)
います。平穏な日常が一日も早く過ごせ
ますように……。 (相模原市南区 HS 様)

特に良かったと思うのは、「たのしいお
うちじかん」でした。やらなければいけ
ない事が、やさしい言葉で語りかけてく
れる楽しい記事でした。(綾瀬市 HH 様)

舌ケアの大切さ
を知ることがで
きた。(伊勢原市 IS 様)

「口腔ケアによるウイル
ス感染予防」コロナの時
代、参考になりました。
(横浜市戸塚区 TM 様)

「歯医者さんのひとりごと」本当にその通りだと思
います。普段やっている予防策については、通院中の患者様
が一番良く判っていただいていると思います。当院も
しかりですが、その上で国や行政の支援は必要だと思
います。舌ケアについて、もっと広く皆さんに知って
もらい実践していただきたく思います。うがいとい
えばガラガラ。うがいの前に、口腔内のブクブクう
がいをぜひ始めていけるといいな〜と思いました。
(川崎市幸区 KT 様)

はいしゃさんへ行ってみよう はきはきして歯を 綺麗にする クリーム

作 おかもと かおり
絵 いずみ なおこ

はいしゃさんの いすに
すわれるように なったかな？

きょうは むしばに ならない ように
はを つよく する
クリームを ぬって もらう ひだよ。

はいしゃさんの いすに すわって、
おおきな おくちで
「あーん」

はいしゃさんの ちいさな かがみで
おくちの なかを
チェック するよ。

きれいに はみがき
できて いるかな？

むしばに
なっ て いないかな？

はならびや かみあわせは
どうかな？

おくちの なかを
すみずみまで
チェック



きれいに してから

いよいよ はきはき して歯を
おくすりを
ぬるよ。

おくちの なかを
ふわふわ、もふもふした
はを ふきふき するよ
わたで

くだものの あじが する
ふっ素クリームを
はに ぬりぬり。

これで おわり
じょうずに よく できました。

おくちのなかを



わすじ

はを つよく
するために
ふっ素クリームを
ぬった あとは
たべたり
のんだり
しないでね。
うがいも
しないでね。

まいにち おうちでも
ていねいに はみがき してね。



～むし歯にならないように、 しっかり予防しましょう～

前々号かむカム 38号で書かせていただきましたが、
歯科医院へ行くトレーニングはされていますか？

日頃から歯科医院で予防歯科や健診（受診）する習慣
をつけましょう。

子どもの歯（乳歯）は、むし歯になりやすく進行が早
いのが特徴です。歯科健診を定期的に受けることで、マ
マやパパでは見つけられない初期のむし歯や噛みあわせ
の問題などを早期発見することができます。

歯科医院で健診することのメリット

- ママやパパでは、見つけられない初期のむし歯の早期
発見。
- "フッ素" 塗布やシーラントなどで、むし歯の予防処
置をしてくれる。
- むし歯を予防するためのアドバイス。
- 歯科医院に慣れることができる。
- 歯みがきや食生活の指導をしてくれる。
- 歯についての意識が芽生える。

フッ素塗布（フッ化物塗布）の効果

- ◆ 再石灰化の促進
唾液中のカルシウムなどを取り込み、再石灰化を促進
する。
- ◆ 歯質の強化
フッ素を歯に取り込むことで、酸に溶けにくい丈夫な
歯を育てる。
- ◆ お口の中の細菌を抑制
むし歯の原因となる細菌の活性を抑え、酸産生を抑制
してむし歯になりにくいお口の状態を保つ。

むし歯を予防するために、毎日の歯みがきとママと
パパの仕上げみがきは大切です。定期的に歯科医院でプ
ロフェッショナルの予防を行うことも大切です。健やか
なお口にいるために歯科医院で受診してみてください。

「かむカム」の冊子が厚紙
で見やすく、今は常に自分
の身近に置いて目を通して
います。（二宮町 ST 様）

口腔ケアに関する知識の更新ができてために
なった。保管して、必要な時に確認したい。
子どもの歯のケアも親がやってあげなけれ
ば！（秦野市 AR 様）

最近、舌の掃除を始めました。但し、力の加減や回数などよくわからず
続けていました。今回の舌ケアは非常に参考になりました。誤嚥性肺炎
の予防にもつながることを初めて知りました。介護している93歳の母に
も勧めてみようと思います。（横浜市栄区 NM 様）

ウイルスに口腔ケ
アが大事だと本紙
で学びました。（海
老名市 TY 様）

ウイルスと共存
していく舌ケア
の取り入れ（横浜
市都筑区 HH 様）

「口腔ケアによるウイルス感染症予防」大変参考になりました。With コロナの時代、口腔ケ
アの大切さが良くわかりました。私は朝起きた時と食後3回歯みがきと、外出帰宅後はマウ
スウォッシュでうがいをするように心掛けています。88歳の両親も歯のメンテナンスは心掛
けており、今も元気で、私も見習いたいところです。ありがとうございました。（秦野市 KY 様）

クロスワードパズル

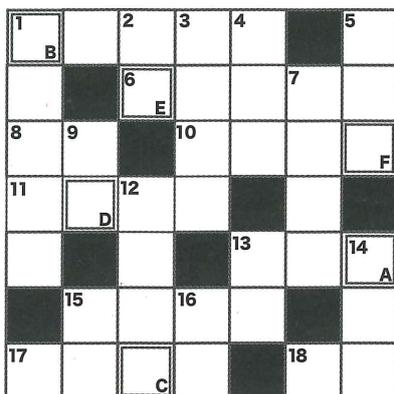
タテ、ヨコのかぎをヒントにパズルを解いて、A～Eの文字をつないで、できることばを教えてください。

解答	A	B	C	D	E	F
----	---	---	---	---	---	---

ヒント 2月14日。3世紀にローマで殉職した聖人。

タテのかぎ

1. 駅を降りたら、これに乗ってひとつ走りする。
2. 軒先に設けられた管。
3. 不意をつかれて気持ちが落ち着かなくなる。
4. 仲間のないこと、ひとりぼっち
5. 自転車はこれで走る。
7. うしろの正面
9. くさい物には〇〇をしない!
12. 仲間にはかきかした肉まんがある。
13. 〇〇矢。息をこめて飛ばす。
14. 車を後ろへ下げる。
15. かおのこと。
16. はかりごと。



ヨコのかぎ

1. アイスcreamはここに入れます。
6. それより先へは進めない。
8. てごわいこと。
10. 運が悪いこと。
11. なわとびに〇〇〇〇とびがある。
13. 「湯屋」ともいいます。
15. 「足の指の先」をいう。
17. 旅行用の長方形のかばんのこと。
18. 人の悪夢を食べるといわれる動物。

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4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

歯周病を考える

歯科医師 高橋 韶光

歯を失う原因のトップは歯周病。この歯周病は生活習慣病ですが、増えてきていることは食生活の変化と大きな関係があるので、硬くて繊維質の豊富な食べ物の多かった時代には細菌の温床になる歯垢(プラーク)の歯茎への沈着が防がれていたのみならず、硬いものを良く噛むことによって沈着した歯垢の除去効果さえあったのです。

歯周病は細菌感染による炎症で増殖した細菌は炎症を引き起こす物質を生み出します。口の健康な人と比較して致命的な心臓発作が起

歯科の待合室で

頭の体操にチャレンジ

(公財) かながわ健康財団

健康運動指導士 高垣 茂子

指の体操は頭の活性にいいらしい!

1950年代にカナダの脳外科医ペンフィールドが、脳の中の場所ごとに手や足、口、目などといった感覚や運動が分業で行われていることを示す地図(マップ)を発表しました。

このなかで手に対応する脳の面積はとても大きいものになっています。指を動かすと脳の大きな領域が刺激されるので、脳の血液循環が良くなり、脳の活性化が期待できるとされています。

今回は、指で頭の体操にチャレンジしましょう!

動画をチェック



歯医者さんのひとりと

この確率が高いことが示されています。歯周病菌が心臓の血管の内側の壁にとりつき血管の太さを狭める物質を作る手助けをするといわれ、脳の血管でも同じことが起こると考えられています。

そして、歯周病は認知症にも関連しています。人生、最後まで尊厳を持って自分らしく生きたいと誰もが望むところですが、この願いが阻まれるのが認知症です。認知症を予防するには記憶力をきたえること、社会活動や趣味に取り組むこと、規則正しい生活習慣が大事だそう。記憶力の回復には神経細胞の活性化が必要で、多くの歯を失ってもしっかりと合った入れ歯を入れることが大切です。

- 1 まず、頭の中で1〜15まで数えてください。
- 2 次に、右手で3(指3本)を出します。5回くり返し練習しましょう
- 3 次に、左手で5を出します(じゃんけんのパー) 5回くり返し練習しましょう
- 4 次に、右手で3 ↓ 左手で5 ↓ 右手で3 ↓ 左手で5 ↓ 右手で3 ↓ 左手で5、と、3と5を交互に数回くり返し練習しましょう
- 5 いよいよステップアップ
- 6 次に3の倍数で右手で3を出します。15になるまで繰り返しましょう
- 7 次に5の倍数で左手で5を出します。15になるまで繰り返しましょう
- 8 次に1〜15までの3の倍数の時には右手で3を出し、5の倍数の時には左手で5を出し15までチャレンジしましょう。

編集後記

前号も、沢山のご感想をどうもありがとうございました。年代を問わず、分かりやすくを「モットー」に工夫を凝らしております。今号は「歯周病」を特集いたしました。自覚症状が乏しいだけに後回しになりやすい歯周病を、よりご理解いただければと思います。今号も皆様のご感想をお待ちしております。(西村)



歯とお口の情報は

神奈川県歯科医師会



かわカムのバックナンバーは

歯科保健 かわカム