



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

歯の喪失^{そしゃく}＋咀嚼回数減少＝認知症発症のリスク大

- 歯の数とアルツハイマー型認知症との関係 2-4
- 見直そう フッ化物入り歯みがき剤の効果と使い方 5
- 歯ブラシの選び方 6-7
- クロスワードパズル・深い呼吸で活力アップ・編集後記 8



歯の数とアルツハイマー型認知症

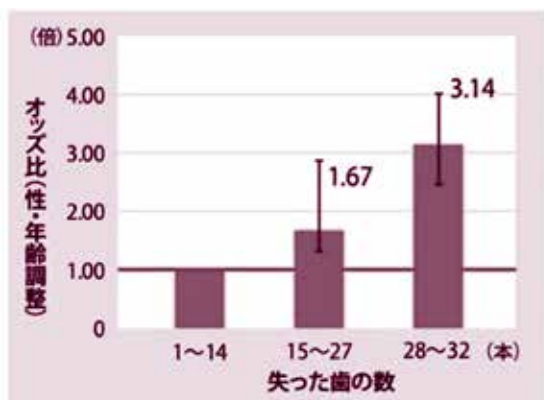
との関係

厚生労働省保険局において管理されているデータベース（NDB）を利用して歯の数と医療費、病気との関連性についての研究が、日本歯科総合研究機構の恒石美登里氏らを中心に行われてきました。

その調査対象となった患者さんは200万人を超える規模だそうです。
その結果、以下のことがわかりました。

歯科医師 永村宗護

図1 欠損歯数別「誤嚥性肺炎」での医科受診



歯科レセプトで欠損歯の病名を持つ65歳以上を対象に誤嚥性肺炎の病名と結合。研究対象となったのは201万8820人。

1~14本の欠損を持つ人を1とした場合、15~27本の欠損を持つ人は1.67倍、28~32本の欠損を持つ人は3.14倍多く誤嚥性肺炎で医科受診をしていたそうです。

歯の欠損が多いほど
誤嚥性肺炎で医科受診を
している

NDB (National Database) は、医療機関から保険者に発行しているレセプト（診療報酬明細書）と特定検診及び保健指導の結果から構成されたデータベースです。保険診療にまつわる様々なデータが含まれており、国民の医療動向を評価するうえで世界でも有数の規模を誇る、信頼性の高い有用なデータであるとされています。

図2 有している歯の数と医科医療費の関連



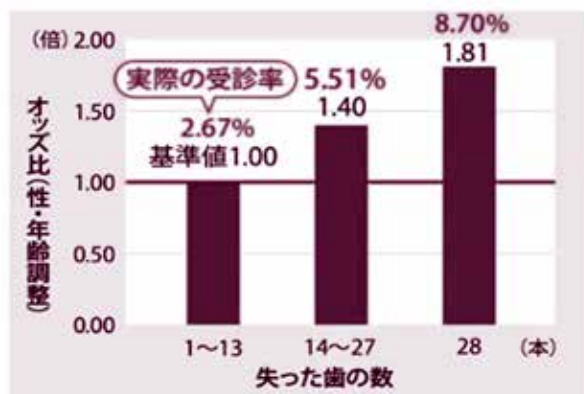
歯科レセプトの中で歯周炎の病名を持つ40歳以上を対象に、歯科レセプト情報のうち、実日数と総点数の合計を結合。研究対象となったのは223万1983人。歯の数が19本以下は20本以上と比べて医科医療費が高額となっている。

歯の数が20本以上ある人は
19本以下の人に比べて
医療費が少ない



歯の喪失から認知症発症に至る過程
 歯の本数が減り咀嚼回数が減少すると、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ます。咀嚼能力の低下により、食べられる食品が限られてしまう。生野菜などのビタミン類の栄養素の摂取不足が起こります。

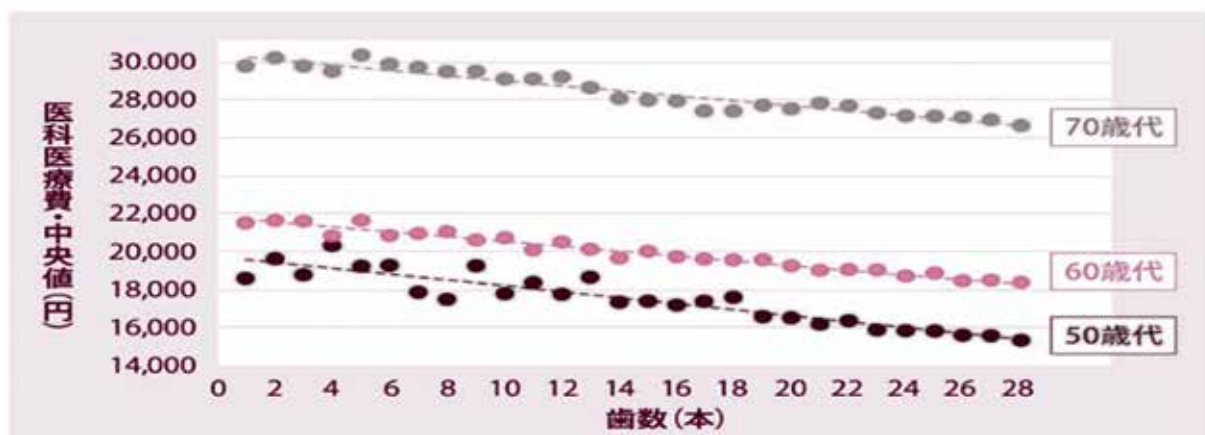
図3 欠損歯数別
「アルツハイマー型認知症」病名での受診率



1~13本の欠損歯がある人を1とすると、14~27本の欠損歯では1.40倍、28本の欠損歯では1.81倍もアルツハイマー型認知症のリスクが高い。

歯の数が少ない人、欠損歯数が多い人ほどアルツハイマー型認知症のリスクが高い

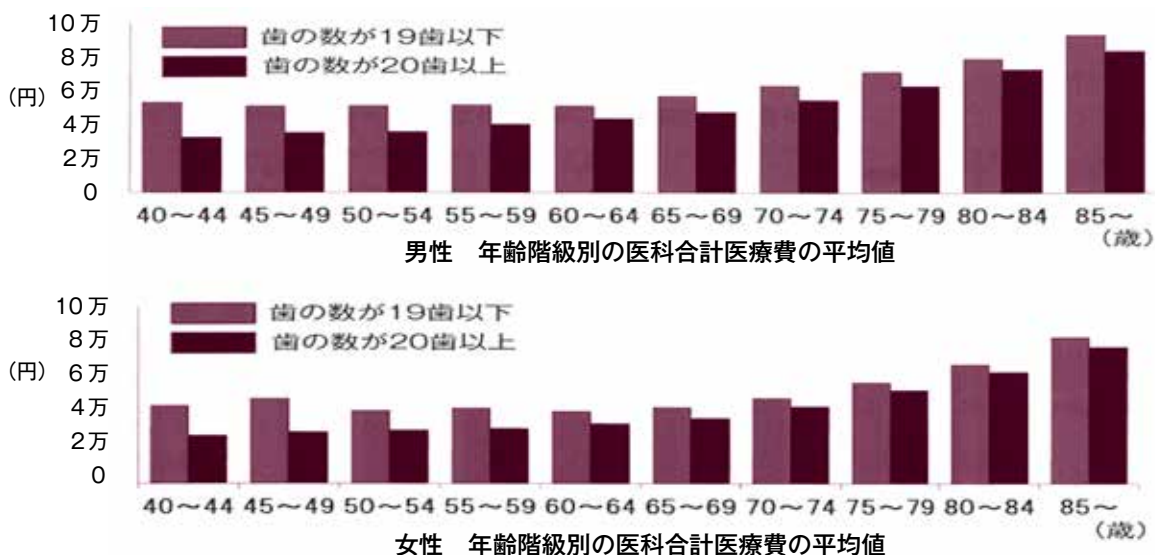
図4 年代別・有している歯の数と医科医療費の関連



健康状態が比較的良好な50歳代、60歳代においても、歯の本数が減るほど医科医療費が高くなっていき、高齢者と同様の傾向を示している。
 (Health Science and Health Care 2017;17(1):36-37)

歯の本数が減っていくと医科医療費もそれに反比例して増えていく

図5 歯数と医科医療費の関連



いずれの年代においても1歯少なくなること、医科医療費が直線的に増加

読者の声

●キシリトールがむし歯予防効果にあることが分かりました。キシリトール入りのガムなどを噛んでみたいと思いました。チェアチェアサイズは難しかったけれど、効きました!! 読みやすかったです。ありがとうございました!! (横浜市保土ヶ谷区 N.F様) ●娘の口臭が気になっていて、「歯周病では?」と思っていました。一度、歯科医院で見てもらおうと思っていますが、私も食物が歯の間に挟まることが増えてきており、私も一緒に歯科へ行こうかと悩んでいます。考えるより、行った方が早いですが、...。色々な病気があり、怖いですね。予約を取ろうと思います。(小田原市 T.T様)

すべての年齢において歯数が20本以上の人は、19本以下の人と比較して医科医療費の平均値が低い。

これらのことから、40～60歳代の働く世代の歯予防対策が最も重要です。歯の健康寿命をいかに延伸するかということが、アルツハイマー型認知症の予防に繋がります。

歯の数が多いほどしっかり食べられるし、噛みしめることもできます。

食物の質も当然違ってきますから摂取できる栄養素の種類・量も大きく変わります。

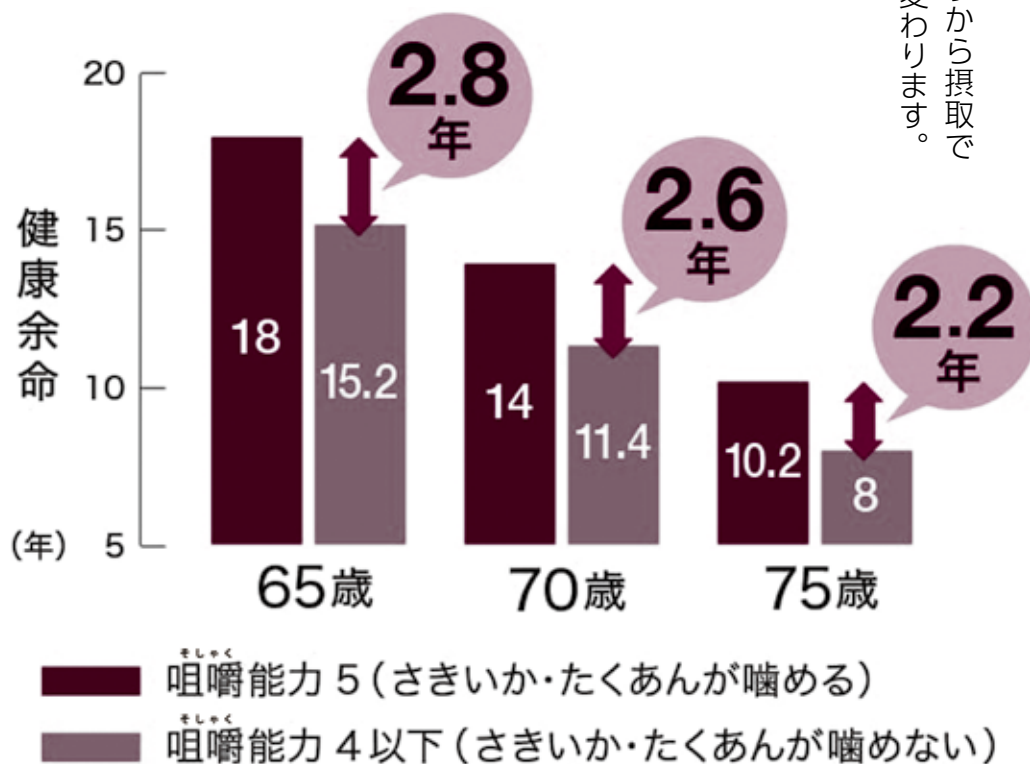


図6 噛む力と健康寿命の関係

平成28年の厚生労働省歯科疾患実態調査の結果で、40歳代で1本、50歳代で3本、60歳代で6本の歯を失っています。20本以上自分の歯を持つことで、何でも噛んで食べられる可能性が高くなります。また、噛む力がある人ほど健康でいられる期間が長いという研究報告がされています。(図6)

健康余命とは…

健康余命とは 国民の健康状態を表す指標として、従来では、平均余命（平均寿命）が用いられてきました。それとは別に、健康で身体的な能力を発揮できると期待される寿命を「健康余命」と呼んでいます。

参考文献

恒石美登里 日本歯科医師会雑誌 vol.74 No.12 2022-3 1089～1098

Midori Tsuneishi

Association between number of teeth and Alzheimer's disease using the National Database of Health Insurance Claims and Specific Health Checkups of Japan

PLOS ONE April 30, 2021

恒石美登里 アルツハイマー型認知症は歯数と関連する

医歯協MATE 2021.11 No.327

那須 郁夫 日本補綴会誌Ann Jpn Prosthodont Soc 4:380-387,2012

歯の喪失は年齢や遺伝によるものではなく、歯周病による原因が約半数です。「噛む力」があなたの健康寿命を延ばすことに繋がります。今ある歯を1本でも多く守りましょう。

1本でも多く歯を残したうえで、口腔機能を維持するオーラルフレイルの対策に取り組んでいくことが、いつまでも元気に明るく健康に楽しく過ごしていく秘訣です。

●歯の根本的な作り方や仕組みを知ることで、いざという時、どうしたら良いのか簡潔に学ぶことができ、とても参考になりました。体育の授業で転倒し歯が欠けてしまった小学生の患者さんの症例を見て、いかに適切な処置が今後に影響するか考えさせられました。抜けた歯の応急処置として牛乳につけておくのが良いというのは迷信かと思っていましたが、保存方法として専用保存液に次に効果的であるという事実には驚きました。私自身も小学生の頃、遊園地のコーヒークップに前歯をぶつけた経験があるので、もしあの時、大きな外傷をおっていたらと考えるとゾッとしました。後記にも記載されていた通り、事故はいつ起こるか分からないので護身のためにも内容をしっかり把握しておこうと思います。今回も面白かったです。ありがとうございます！（秦野市 MA様）

見直そう

フッ化物入り歯みがき剤の使い方

歯科衛生士 佐野孝子



B. フッ化物（フッ素）の効果を発揮するため、歯みがき後のうがいは1回だけ、10～15ccの水でうがいをします。

ご存知ですか？

現在売られているほとんどの歯みがき剤にはフッ化物（フッ素）が入っています。

このフッ化物入り歯みがき剤は、効果的なむし歯予防法として世界で広く利用されていますが、意外と使い方が知られていないのが現状です。上手なフッ化物入り歯みがき剤の使い方を知って、むし歯ゼロを目指しましょう。

フッ化物入り歯みがき剤は、泡タイプ、ジェルタイプなども売られています。ペースタイプがほとんどですので、今回はこのペースタイプの使い方を紹介します。

試してみよう！効果的な使い方

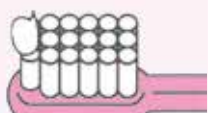
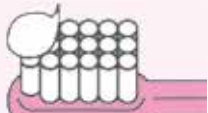
A. 年齢に応じた「フッ化物濃度のもの」を選びましょう。年齢に応じた適切な「使用量」も決まっています。歯の表面全体（歯の裏、表、咬む面）に塗ってから2分間みがきます。

* 年齢によって濃さが変わるので注意しましょう。

* 14歳までは仕上げみがき時に保護者が行いましょう。

* 6歳児までは大人用のフッ化物高濃度（1450～1500ppm）歯みがき剤の使用を控えましょう。

* 濃さの表示は、「1450ppmフッ素配合」や「高濃度フッ素」などと表示されているもの、「500ppm」と表示の幼児対象のものがあります。とくに数値が表示されていないものは、ほとんどが950ppm前後のフッ化物が配合されています。

年齢	フッ化物濃度	使用量	すすぎ時の水の量
6カ月（歯の萌出）～2歳児まで	500ppm	 切った爪程度の少量	仕上げみがき時に保護者が行う
3歳～5歳	500ppm	 5mm以下	5～10mlの水で1回先口
6歳～14歳	1000ppm	 1cm程度	10～15mlの水で1回先口
15歳以上	1000～1500ppm	 2cm程度	10～15mlの水で1回先口

フッ化物は、なぜ、むし歯予防に効果があるの？

歯とプラーク（歯垢）両方に働きかけます。

歯 歯の表面（エナメル質）を硬くしたり、再石灰化を助けます。

プラーク プラーク中の細菌の活動を邪魔し、歯を溶かす酸を出しにくくします。

参考文献

- 1) ライオン衛生研究所・ライオン(株)
- 2) 文部科学省学校保健統計調査
- 3) 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
- 4) 日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会
フッ化物応用の科学 第2版

一生健康な歯をめざしましょう

C. 歯みがきは、とくに就寝前が効果的ですが、毎回の食事の後にみがくとさらに効果が上がります。

また歯みがき剤は子供の手が届かないところに保存します。

生えだての子供の歯は柔らかくむし歯になりやすいため、また成人は歯ぐきが下がると、歯の根のむし歯にとってもなりやすくなるため、毎日のケアが重要です。つまり一生を通じてむし歯予防が大切ということになります。

その後1～2時間の飲食は控えましょう。

* どうしても十分にうがいがしたいときは、うがいの後にもう一度歯みがき剤を歯の表面に薄く塗るのがおススメです。

* 乳児やうがいがうまくできない幼児は、保護者があまった歯みがき剤を拭きとりましょう。

読者の声

●知っておきたいキシリトールのことが参考になりました。（横浜市緑区 H.A様） ●歯は、いつも側において当たり前に使用していますが、思わぬケガや進んだ病気（むし歯）になった時、食事ができないことや、痛みによる苦痛で眠れない、そして精神的苦痛に気づきます。そうならないように歯磨き、定期的な検査を当たり前なことをしていこうと思いました！（横浜市青葉区 I.F様） ●交通事故にあい、現在骨盤、歯等リハビリ中です。体感バランスを整えるは参考にさせていただいています。助かりました。（相模原市 S.K様）

はぶらしえらびのおはなし

作 おかもと かおり
(歯科衛生士)
絵 むらかみ のりこ



まいにち おうちで
みんなは どんな
はぶらしを つかって

いるかな？

まず、 おみせに いって

はぶらしを しらべて みよう

いろんな はぶらしが

ならんで いるね。

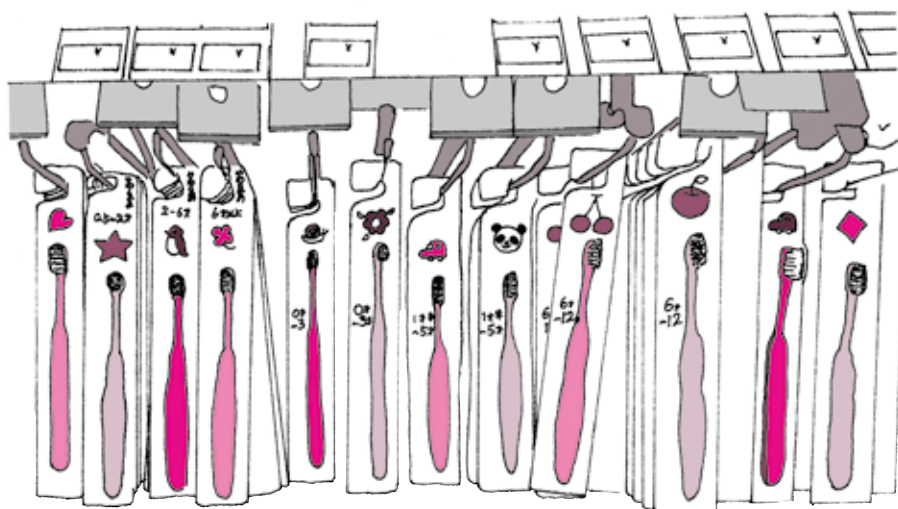
どれを えらべば いいか

わからないよー。

ええっと…

どうしようー

どれを えらぶか まよう



どれがいいの？



はぶらしの えらびかたの
ポイントは？

ひとつめ

ねんれいに あった

はぶらし

おくちも おおきく

なっているよ

はぶらしを えらぶ

ときは チェックしてね。

ふたつめ

じぶんの

おくちのサイズに

あった はぶらし。

どんな おおきさかな？

ママとパパへ

「お子様の歯ブラシの選び方はどうされていますか。」

子ども用歯ブラシは、歯科医院をはじめドラッグストア、スーパーマーケット、コンビニエンス、100円均一ショップ、と幅広く販売されています。

毎日使う歯ブラシだからこそ、お子様のお口のサイズに合った歯ブラシかどうかチェックしてみてください。

お子様の年齢に合った歯ブラシを使っていますか？

お口は年齢と共に成長し、乳歯列から混合歯列、そして永久歯列へと歯も生え変わります。

成長の中で、お口や歯肉の変化に応じた歯ブラシを選んでください。

また、歯ブラシだけでプラークが除去できない場合は、デンタルフロスやタフトブラシをご使用ください。

歯ブラシを選ぶポイントって何？

歯ブラシのパッケージには対象年齢や学年が記載されています。

お子様が喜びキャラクターや好きな色を選び、歯みがきの時間を楽しんでみてください。

また、お子様自身が歯ブラシを選ぶことで、歯みがきに興味を持ってくれます。

低年齢児のひとりでの歯みがきは、のど突き事故にもつながりますので、必ず、保護者の観察下で歯みがきをしてください。歯みがき中に万が一転倒しても、お口の中への衝撃を低減するフレキシブルハンドのような安全性を考えた歯ブラシもあります。

歯ブラシの交換の目安

1カ月を目安に交換しますが、毛先が開いてきたら早めに歯ブラシを交換してください。

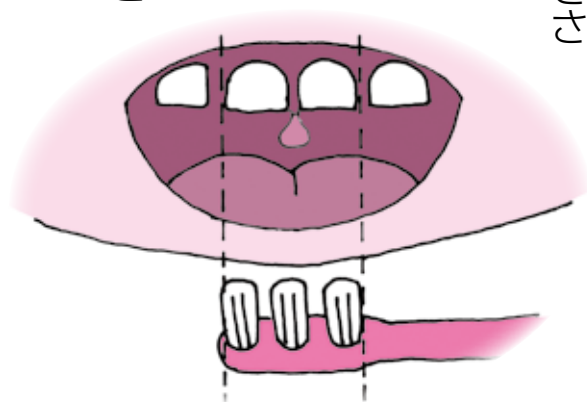
ブラッシングの力が強いと毛先が開いて、プラークを効率的に除去できません。

歯ブラシはいつも毛束が整ったものをお使いください。

また、毛束が整っていないものをご使用になると歯肉や口腔粘膜を傷つけることもありますので、ご注意ください。



まえばの おおきや
にほんぶん
おおきすぎる
はぶらしや
ちいさすぎる
はぶらしを
つかって いると
よけれど
じょうずに とれないよ。



みつつめ
ブラシの けの かたさ
はぶらしは みつつの
かたさがあるよ。
やわらかめ
ふつう
かため
あかちゃんときは

「やわらかめ」のはぶらし
3さいに なったら
「ふつう」のかたさを
ためして みてね
はぶらしの いろも えらんでね
じぶんで えらんだ
はぶらし だから まいにち
ていねいに はみがき してね

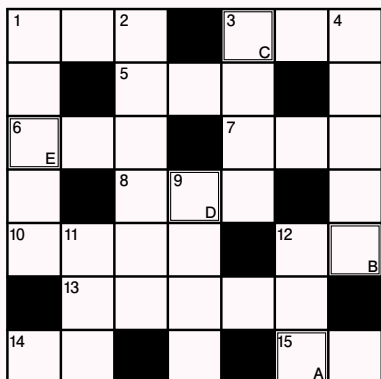
読者の声

●「歯は一生の友達。いくつになっても何でも食べられ、心から笑える歯をどうか大切に。」というお言葉が心にしみました。“かむカムエヴリデイ”...改めて歯を大事にしていこうと思いました。(横浜市旭区 T.E様) ●抜けた歯の保存方法とタイムリミットを見て、牛乳が水道水などと比べ長時間保存できることを知り驚きました。万が一の場合には応用したいと思います。(藤沢市 S.T様)

問題

タテとヨコのカギをヒントにしてパズルを解き、A～Eの文字をつないでできる言葉を答えてください。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 海水浴場をオープンする日。
- バター、チーズなどの原料。
- バレーボールの攻撃。
- 地中や岩間から湧き出る飲み水。
- やせた身体のこと。
- 外国から帰ってきました。
- 甘い味のこと。

ヨコのカギ

- 土用の丑の日に食べる。
- 〇〇〇千金。
- 盆踊りには、着て行きたいね。
- かすかな弱い光のこと。
- もう一度試験を受けること。
- 〇〇〇のわらじを履く。
- バルーンのこと。
- 一から順番に数えましょう。
- 夏の全国高校野球全国大会会場。
- 夢を食べるといわれる霊獣。
- 短いスカートですね。

ヒント じゃぶじゃぶ池で・・・

答え A B C D E

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。
※切は 12 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」はいかがでしたか？ 一生涯を通じて行う歯のお手入れは、「認知症をはじめとして様々な病気を予防します。その歯のお手入れ方法の一つとして「フッ素入り歯みがき剤」をご紹介しました。生活の中でお役立ていただければと思います。これからも、分かりやすく情報を提供していきたいと思っています。皆様からのご感想をお待ちしております。（西村）

呼吸筋エクササイズです

吸う時、
活躍する筋

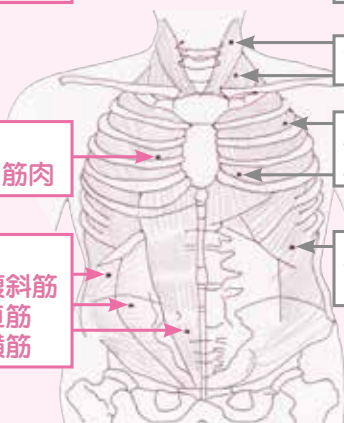
吐く時、
活躍する筋

肋骨の
周囲の筋肉

肋骨の
周囲の筋肉

腹筋
内腹斜筋
腹直筋
腹横筋

腹筋
外腹斜筋



人（私たち）は休むことなく呼吸をしています。起きていた時も眠っている時も。「吸って吐いて吸って吐いて」と意識しないでも、自律神経によってコントロールされ呼吸しています。

無意識な呼吸は浅くなりがちです。浅い呼吸は酸素不足で脳の働きを弱め、心身の疲労回復を遅らせたり、肩こり、頭痛の原因にもなりかねません。

一方、深い呼吸は呼吸筋群の伸縮力、肺の換気力が増し、疲労回復も早くなり、リラックス効果、血液循環効果が期待できると言われています。

呼吸筋エクササイズで、深い呼吸を習慣化して心身ともに活力アップしましょう。

健康運動指導士 高垣茂子

深い呼吸で活力アップ



元の姿勢に戻ります。



息を吸いながら腕を、頭上にあげます。あごで天井を見上げるように首に負担を感じない程度で行います。



息を吐きながら、あごで天井を見上げるように首をねじり伸ばします。



息を吸いながら、からだを横に倒します。



基本姿勢 肩幅に脚を開いて腰に手を当てたままです。

ちょこっと時間で呼吸筋エクササイズ

発行 〒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
☎045-243-2008 令和4年9月1日発行



歯とお口の
情報は

神奈川県歯科医師会



かむカムの
バックナンバーは

歯科保健 かむカム