

口からはじめる全身の健康 ～歯周病と全身の病気～

2017年2月15日福岡市特定給食施設研修会

福岡歯科大学口腔治療学講座歯周病学分野

吉永 泰周

歯を守りましょう

おいしく食べるために必要な歯の本数

18~
28歯



たくあん



フランスパン



酢ダコ



堅焼きせんべい



スルメイカ

6~17歯



せんべい



れんこん



かまぼこ



きんぴらごぼう



豚肉(薄切り)



おこわ

0~5歯



バナナ



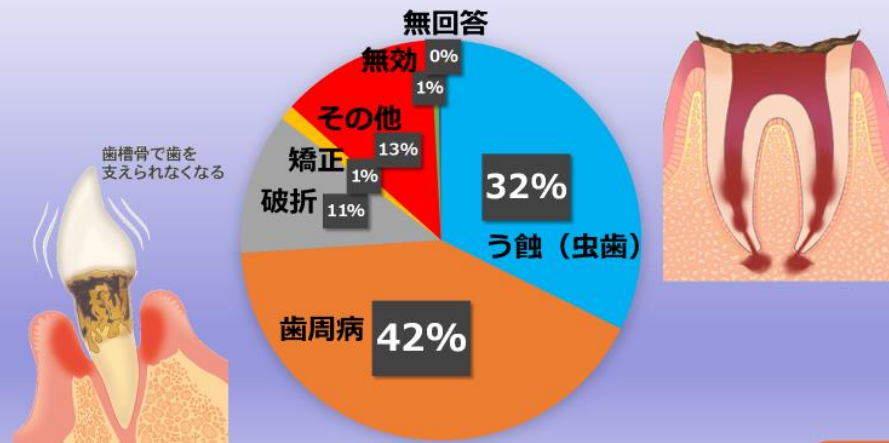
ナスの煮付け



うどん

新庄ほか:老人健康法に基づく歯の健康教育 歯の健康相談の担当者になったら 1989より引用

歯を失う原因



永久歯の抜歯原因調査報告書 (8020推進財団, 平成17年3月)より引用

8020運動

「80歳になっても自分の歯を
20本以上保とう」という運動

しっかり咬むと、

- 唾液の分泌が促される
- 胃や腸での食べ物の消化・吸収が良くなる
- 20本以上あればほとんどの食べ物を噛み砕くことが出来る

歯に寿命はない

歯が抜けるのは**老化現象**ではありません。

手入れ次第で歯の寿命は延ばせます。

歯の寿命を決めるのは、あなた自身。

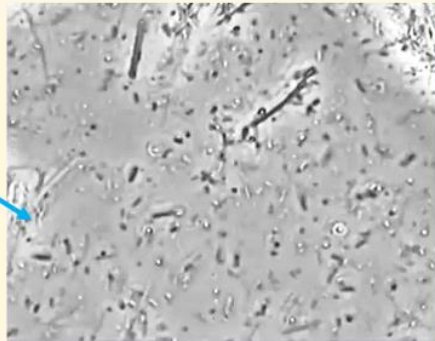
歯周病とは？

「歯周病」って知っていますか？

歯周病の多くが以前は**歯槽膿漏**と呼ばれていました。これは「歯槽（歯ぐき）から膿が漏れる」といった症状を表したものです。

歯周病には**歯肉炎**と**歯周炎**があります。歯肉炎は、炎症が**歯ぐきだけ**に限られている状態を言い、歯周炎は、炎症がさらに広がって、歯を支えている**骨も溶けている**状態です。

歯周病の原因はプラーク（歯垢）



プラークは食べ物のカスではなく、**細菌の塊**

歯周病(歯槽膿漏)のセルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきた感じがする
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- とくどき、歯が浮いた感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血がまじることがある



チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性がります。

念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

歯周病とからだの病気

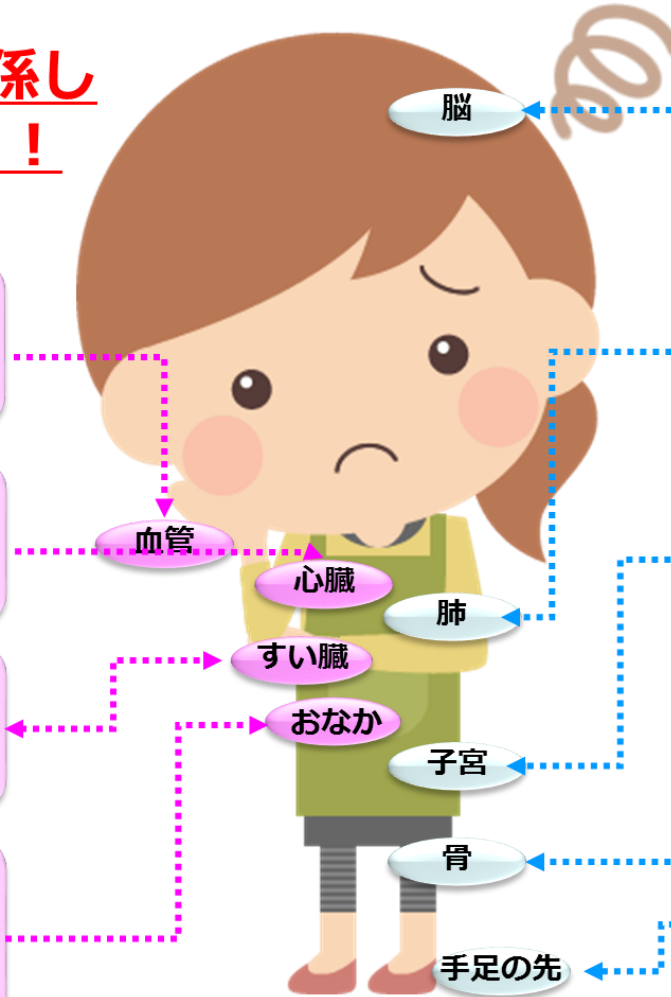
こんなに多くの病気に関係していると言われてます!!

動脈硬化 高血圧や脂質異常が進んで、血管が厚く硬くなった状態。血液がスムーズに流れない虚血性の心臓病や脳卒中の原因になる。

狭心症・心筋梗塞 心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることでおこる心臓病。動脈硬化が進行しておこる。

糖尿病 血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなると、さまざまな合併症をもたらす、歯周病もその一つといわれる。

肥満 肥満はさまざまな生活習慣病の温床。最近、おなかに脂肪がつく内臓脂肪型肥満がメタボリックシンドロームの大きな原因になるため、とくに問題になっている。



※赤色が成人病、青色がその他の病気

認知症 物忘れが病的になった状態。何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型と、脳卒中の後遺症としておこる脳血管性がある。

誤嚥性肺炎 歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。高齢者・寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下しているとおこりやすくなる。

胎児の低体重・早産 妊娠中はつわりなどで、口の中のケアがむずかしくなりがち。歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータも。

骨粗しょう症 女性に多く、骨密度が低くなり、骨がすかすかにもろくなる病気。骨折しやすく、高齢者の寝たきりの大きな原因。

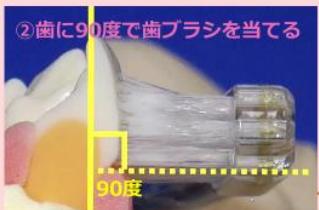
関節リウマチ 関節滑膜の炎症性疾患で、強い痛みがあり、関節の変形などが生じる。原因不明、好発年齢は30～50歳代、女性に多い

歯磨き大丈夫？

歯のみがき方

- ①鉛筆を持つように持つ（力を入れすぎない）
- ②歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを90度に当てる
- ③小刻みに10～20回動かす（振動させるように）

※出血しても痛くなければ磨いた方が良い



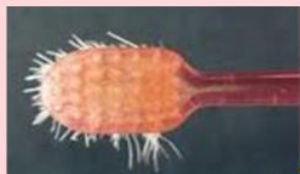
歯間ブラシ

- 針金の周囲に毛がついているものがよい
- ゴム**の歯間ブラシはプラーク除去率が低いものがある
- 歯と歯の間が広いヒト向き
- 歯と歯の間に外側や内側から入れて動かしプラークを除去する



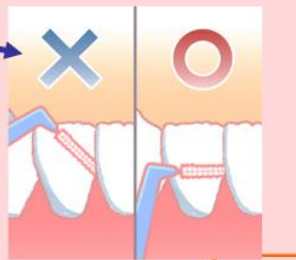
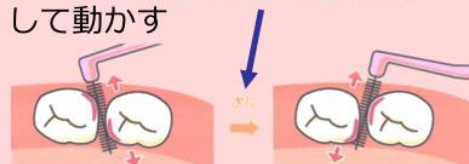
歯ブラシの選び方

- 一横指半ぐらいの長さ、**3列**、毛先は**平**、硬さは「**ふつ**」。
- テーパー毛**（毛先が細い）は歯周ポケット内の掃除のため？
- 歯ブラシは、後ろから見て毛先が見えるようになったら**交換**



歯間ブラシ

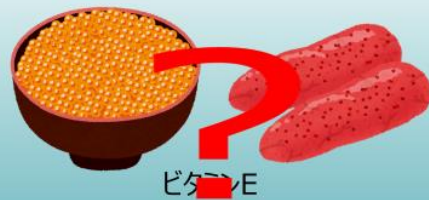
- サイズが4S、3S、SS、S、M、L、LL
- サイズは挿入時に少し抵抗があるぐらいがよい。
- 歯と歯の間にまっすぐ挿入し、前後運動する
- 各歯面に**押し付けるように斜め**にして動かす



歯周病に良いかもしれない食べ物

ビタミンC、E ?

- ビタミンCの低摂取が歯周病の危険因子となる
- メインテナンス期患者において、ビタミンCとEのタブレット摂取により歯周病の進行を抑えた



栗石 聡ら, J Dent Hlth 61: 190-202, 2011より引用

緑茶カテキン ?

- 動物実験で、カテキンを飲ませると歯ぐきの炎症を抑えたり、骨の吸収を抑えた
- 緑茶カテキン入りの歯磨き粉を使用すると、歯ぐきの炎症が抑えられた



栗石 聡ら, J Dent Hlth 61: 190-202, 2011より引用

カルシウムとイソフラボン ?

- カルシウムの1日あたりの摂取量が少ないと、歯周病になるリスクが高くなる
- カルシウムとビタミンDの継続摂取により65歳以上の高齢者の歯の喪失が抑えられた
- 大豆イソフラボンとカルシウムのタブレット摂取により骨の吸収が抑えられた



栗石 聡ら, J Dent Hlth 61: 190-202, 2011より引用

乳酸菌 ?

- 乳酸菌 (L. salivarius) が、
- 培養した歯周病の原因菌を減少させた
 - 動物実験で、実験的歯周炎を抑えた
 - タブレットを4週食べた結果、ヒトのプラーク中の歯周病の原因菌が減少した



栗石 聡ら, J Dent Hlth 61: 190-202, 2011より引用