

皆さんの歯は健康ですか？ 歯科疾患は多くの人にとって、「身に覚えのある疾患」である点が大きな特徴です。歯科疾患には、痛みが出る「虫歯」や、歯肉に炎症を起こし歯が自然に抜け落ちることのある「歯周病」などがあり、日常生活はもちろん仕事にも影響を及ぼすため、早期治療が欠かせません。そこで今回から、歯科疾患の現状や、歯の健康を守るために実践してもらいたいことについて紹介していきます。

国では「8020運動」を推進

「8020運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。1989年に厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

「8020」のうち、「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。一方、歯の本数は上下合計32本であり、「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味していて、20本以上の歯が残っていれば、堅い食品でもほぼ満足に噛めることが

科学的に明らかになっています。

この運動が開始された当初、「8020」の目標を達成している高齢者(後期高齢者:75歳以上)は10人に1人にも満たない状況でした。しかしその後、達成者の割合は増加し、最近の全国調査(平成28年歯科疾患実態調査)では高齢者の2人に1人以上、51.2%が達成しており過去最高の割合になりました。

「虫歯」「歯周病」の予防で「8020」を達成

「8020」の目標を達成するには、生涯にわたる歯科保健対策が必要です。「8020運動」は「80歳」という目標年齢が設定されているため、高齢者の歯科保健対策と受け取られやすい面もありますが、小児期からの対策を充実させることが大切です。

目標達成のためには、「歯の喪失をいかにして防ぐか」がポイントになります。歯の喪失の2大原因は「虫歯」と「歯周病」です。つまり、虫歯予防と歯周病予防を充実させることで、歯を失わず、生活の質の維持にもつながります。右に、それぞれに対して有効な予防法をあげました。

虫歯予防法

「歯磨きの励行」はもちろんですが、最も効果的な方法はフッ化物を用いる方法です。現在、国内で実施されている方法では、「フッ化物洗口」や「フッ化物歯面塗布」などがあります。お近くの歯医者にご相談ください。

歯周病対策

「歯磨き(口腔清掃)」が有効です。この方法には自分自身のケアと専門家によるケアの二通りがあります。セルフケアでは、歯ブラシによる適切な清掃に加えて、デンタルフロスや歯間ブラシによる清掃が重要です。一方、専門家による口腔清掃では、セルフケアでは取り除けない歯垢や歯石を除去する方法です。

「歯周病」をセルフチェック

歯と歯ぐきのすきま(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気が歯周病です。虫歯と異なり痛みが出ることが多く、気づかないうちに進行し歯肉からの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちることもあります。歯を失う80%以上の原因は、歯周病または虫歯によるものです。

歯磨きが充分でないと、歯垢(プラーク)や歯石が歯と歯ぐきの境目に繁殖します。そしてプラークの中に含まれている、1mgあたり1億個もの細菌が毒素をつくることによって、歯肉が腫れたりして、歯周ポケットができてきます。またプラークの中の細菌などは、唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して、「歯石」として歯の表面に付着。細菌はこの歯石を足がかりにして、さらに歯周ポケットの奥深くへと繁殖し、歯周病を進行させるのです。右のような症状があったら、歯周病を疑ってみてください。歯科医療機関で検査を受けてみる必要があるかもしれません。

歯周病が疑われる症状とは

- ・朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- ・歯みがきのときに出血する。
- ・硬いものが噛みにくい。
- ・口臭が気になる。
- ・歯肉がときどき腫れる。
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- ・歯がグラグラする。

など



鏡を見ながら歯周病をセルフチェック！
早期発見・早期治療が重要です。

長時間労働が歯周病に悪影響

喫煙によるタバコの煙は、口腔、特に歯肉を含めた歯周組織に直接悪影響を与えます。よって、歯周病も喫煙と関連性が強いことは多くの研究により支持されています。また、歯周病は糖尿病とも関わりがあることはご存じでしょうか？ 出血や膿を出しているような歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を経由して体中に放出されています。ポケットから出て血流のついた化学物質は、体のなかで血糖値を下げるインスリンを効きにくくするため(インスリン抵抗性)、糖尿病が発症・進行しやすくなるのです。

さらに、ドライバー職に従事している方も、歯周病の

リスクがあると先頃発表されました。岡山大学の研究グループは、歯科検診を受けた3,400人近くを職業別に追跡調査したところ、運輸従事者(男性ドライバー)は歯周病発症のリスクが高いと発表。精神的なストレスは、歯に悪影響を及ぼすことが分かっており、ドライバーは長時間労働や十分な休息・睡眠がとれない傾向があるため、発症率が高くなっていると推測されます。

歯の健康は、毎日の食事や会話にもつながる大切なもの。体の健康管理に加え、「歯の健康チェック」もしっかり行ってください。