

# 歯と口の健康週間 歯周病について

---



Avenir

2020 Jun.

- ・ 歯と口の健康週間（6月4～10日）
- ・ 歯と口の機能
- ・ 年齢階級別の自覚症状
- ・ 歯周病とは
- ・ 歯周病セルフチェック
- ・ 歯周病と全身疾患
  - ①糖尿病②肥満③喫煙
- ・ 歯科診療医療費
- ・ 口腔ケア

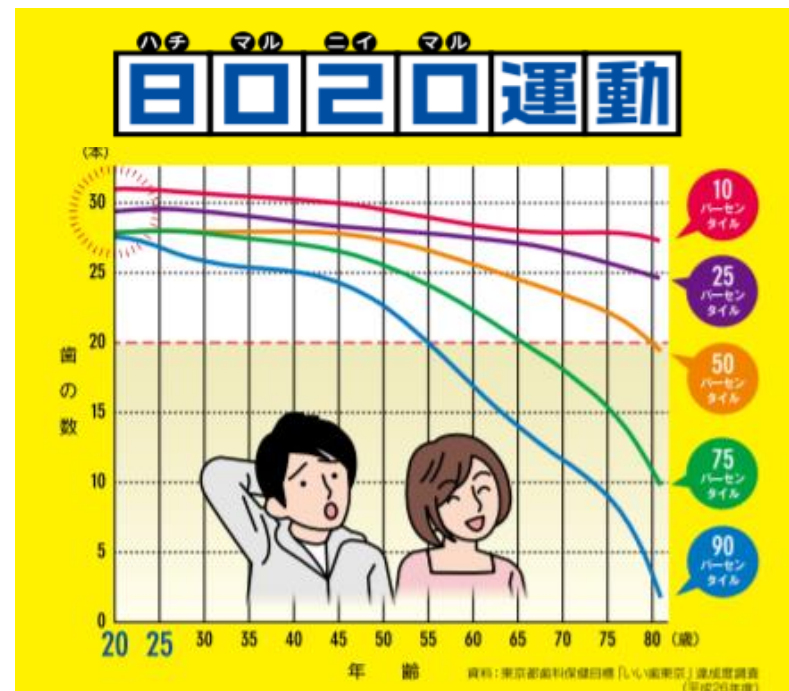
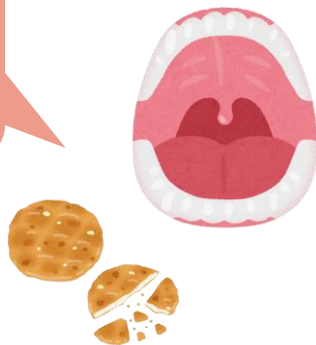
# 歯と口の健康週間（6月4～10日）

歯と口の健康週間は、**歯科疾患の予防、早期発見、早期治療等**を徹底することにより**歯の寿命**を延ばし健康を保持・増進することが目的です。

## ■8020(ハチ・マル・ニ・マル)運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。**生涯にわたり自分の歯で物を噛むことを意味します。**

20本以上の歯が残っていれば**硬い食品**でもほぼ満足に噛めます！



参考文献：e-ヘルスネット／歯・口腔の健康 総論 8020運動とは

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-003.html>

東京都福祉保健局発行／いい歯東京 将来のために、今できること！

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo\\_hoken/shikahoken/pamphlet/imadekirukoto.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/imadekirukoto.html)

# 歯と口の機能

## ■様々な機能

咀嚼  
そしゃく



歯で食物を噛み、飲み込む

味覚



食物を味わい、楽しむ

唾液



唾液には咀嚼の補助、口腔内の自浄作用、  
歯や粘膜の保護作用などがある

発音と発語

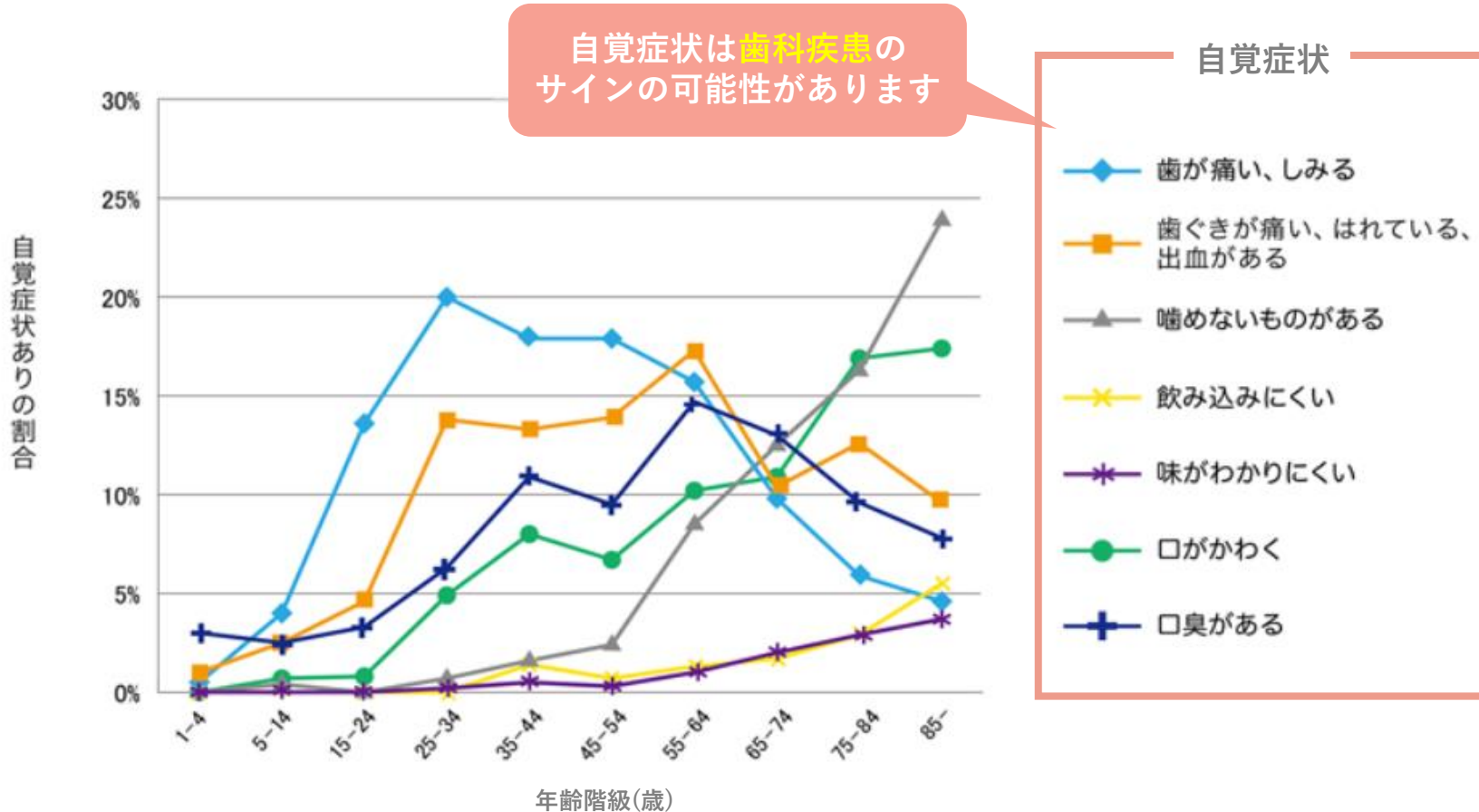


コミュニケーションをはかる



# 年齢階級別の自覚症状

日本全体の**約4割**の人が歯や口に何らかの自覚症状があります



# 歯周病とは

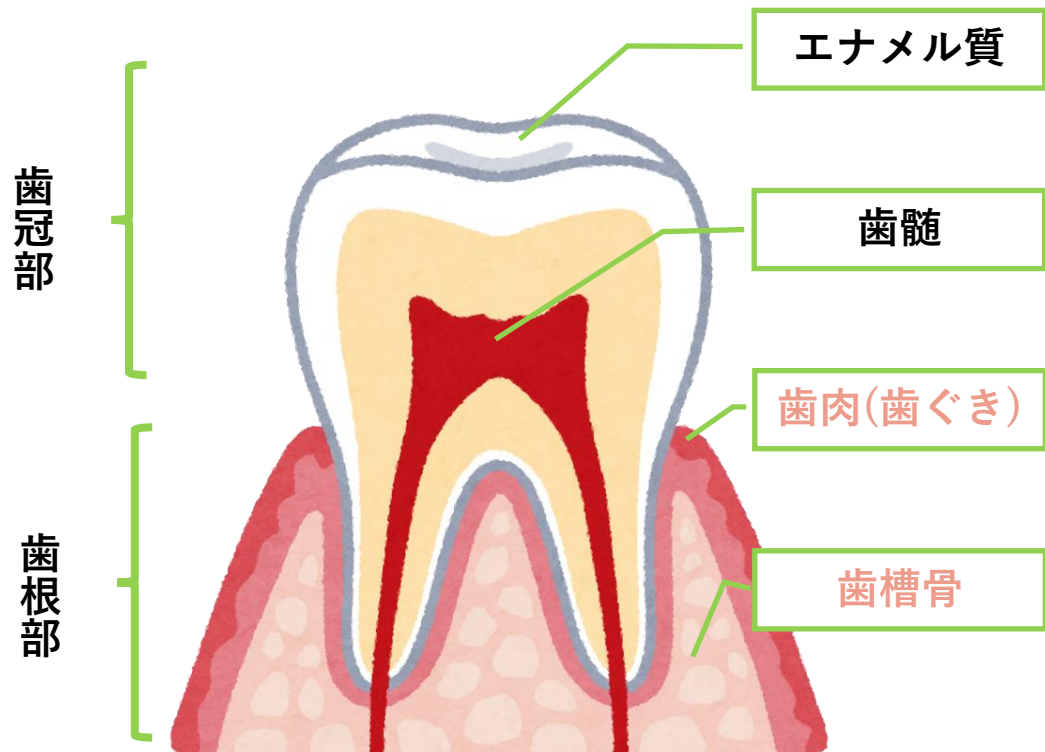
歯周病は歯そのものではなく歯を支える歯ぐきや歯槽骨に炎症性的変化が起こる病気です。

日本人において、  
40歳以上の  
約8割が歯周病！



## ■歯の構造

歯は、歯ぐき(歯肉)の外に見える部分の歯冠と、歯ぐきの下の歯を支える骨(歯槽骨)に埋まった歯根に分かれます。



# 歯周病とは

## ■歯周病までの過程

不十分な歯磨きにより**プラーク**がたまる



プラークに含まれる細菌が**毒素**を生産



毒素により歯肉に**炎症**が生じる（歯肉炎）



炎症が進行すると**歯周ポケット**ができる



歯周ポケット内に侵入した細菌が  
歯槽骨などの**歯周組織を溶かす**（歯周炎）



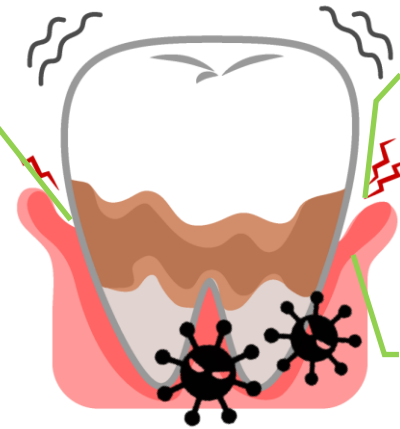
**歯周病**

つまり、**歯周病**とは、  
歯肉炎・歯周炎が進行し  
**歯がグラグラ**になる病気！

プラーク  
(歯垢)

歯周  
ポケット

歯肉の  
腫れ



# 歯周病セルフチェック

こんな自覚症状ありませんか？

- 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

これらのような症状があったら歯周病の可能性あります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう！



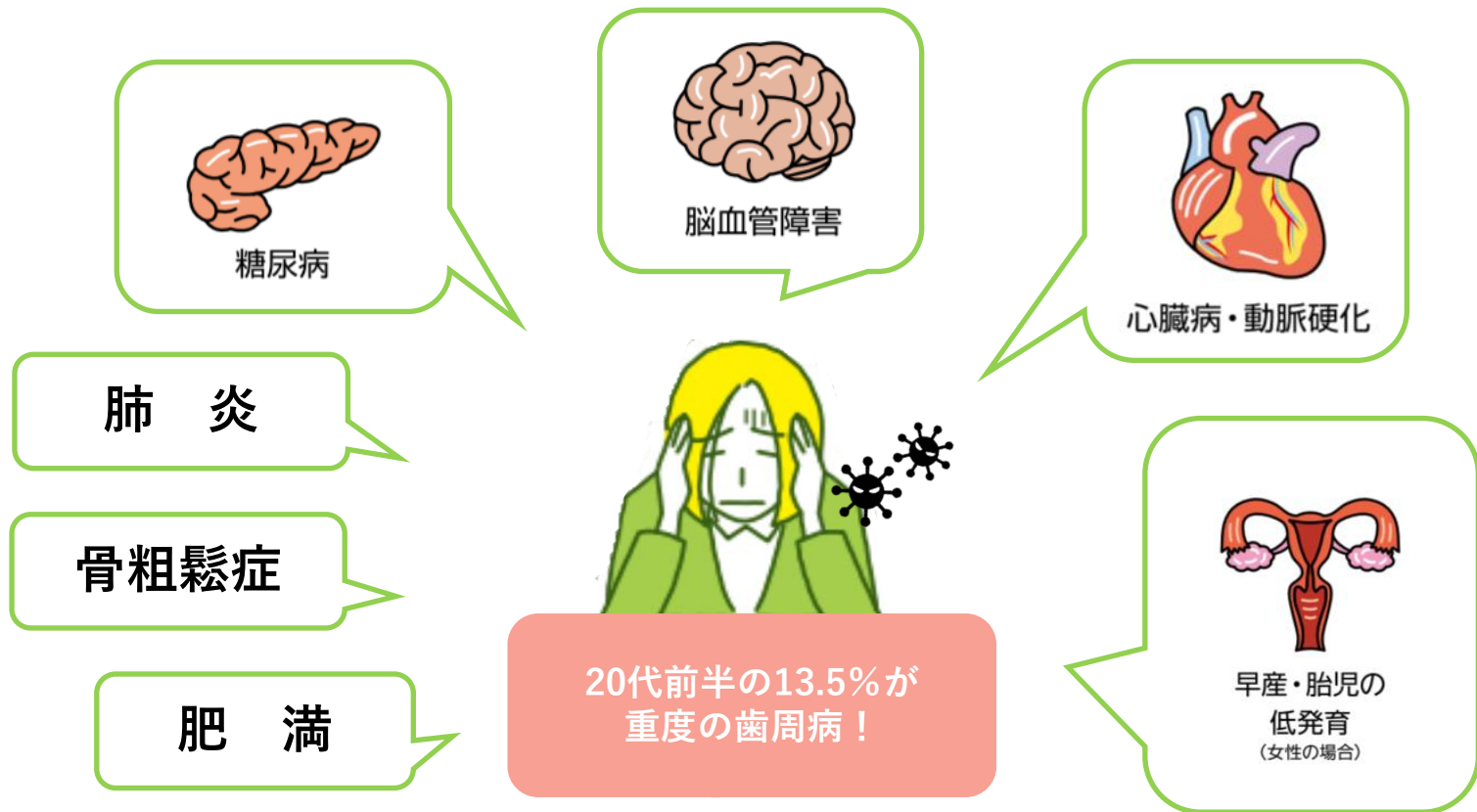
## ■歯周病が起こりやすい方

- ・45歳以上の方
- ・喫煙者
- ・妊娠中
- ・糖尿病にかかっている方
- ・歯みがきの悪い方



# 歯周病と全身疾患

歯周病菌は全身をめぐり、様々な疾患の原因になります。



参考文献：e-ヘルスネット／健康用語辞典 歯周炎 歯槽膿漏

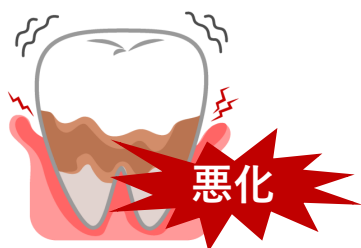
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-003.html>

東京都福祉保健局発行／いい歯東京 将来のために、今できること！

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo\\_hoken/shikahoken/pamphlet/imadekirukoto.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/imadekirukoto.html)

# ① 歯周病と糖尿病

歯周病と糖尿病は関与しており、歯周病をコントロールすることで、**糖尿病が改善する**可能性が示唆されています。



**歯周病**  
“歯周ポケット”から炎症に関連した化学物質が放出

防御力低下  
血管壁の  
変化や脆弱化

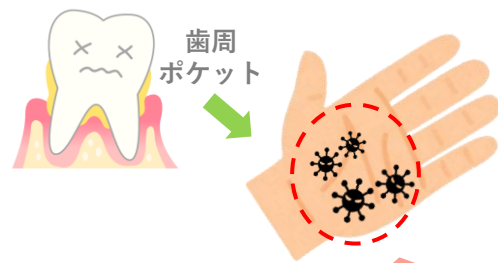


インスリンの  
働きが低下

**糖尿病**  
炎症関連の化学物質は  
血糖を下げる“インスリン”  
を効きにくくする



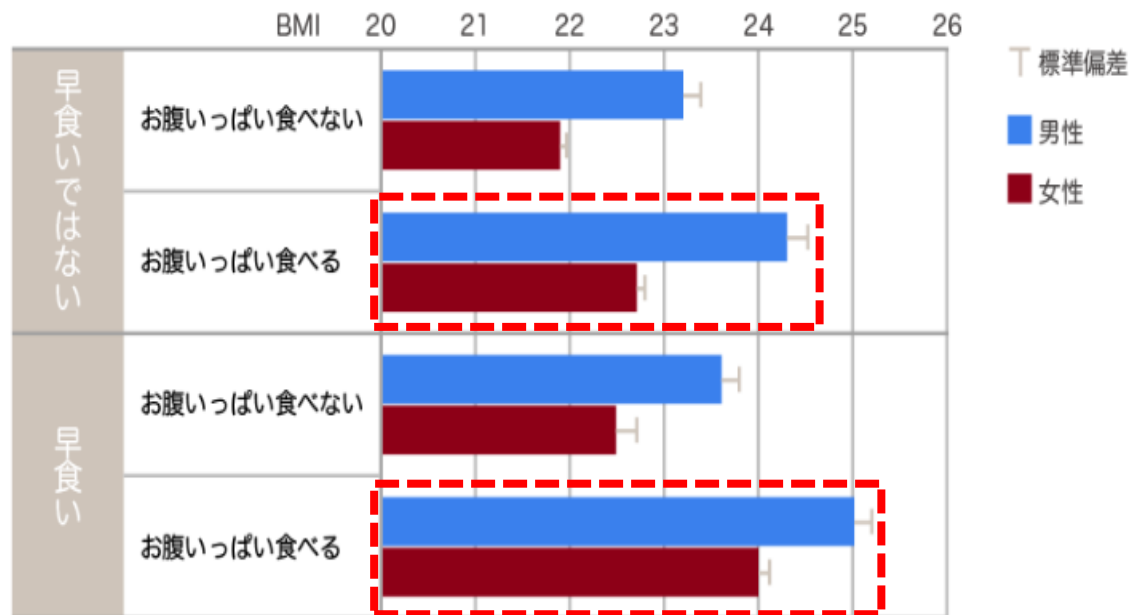
中等度以上の  
歯周ポケットの表面積の  
合計は手のひらと同じ程度！



手のひらサイズの**出血**や**膿**が  
治療なしで放置されている  
と考えると恐ろしい…！

## ② 歯周病と肥満

歯を失うと噛めない状態になり、栄養摂取バランスの崩れにもつながります。ゆっくりよく噛むことは、肥満対策として期待されています。満腹中枢を刺激し食欲を抑える・早食いの防止になります。



参考文献：全国健康保険協会／お役立ち情報 季節の健康情報 平成30年度 9月脱“早食い”で健康アップ  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/300901001/>

e-ヘルスネット／歯・口腔の健康 食行動による問題点 早食いと肥満の関係-食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-10-002.html>

### ③ 歯周病と喫煙

#### ■ たばこによる歯肉炎・歯周炎

たばこの煙や成分が  
粘膜や歯ぐきから**吸収**

有害物質が血管を**収縮**

歯ぐきの**血流量減少**

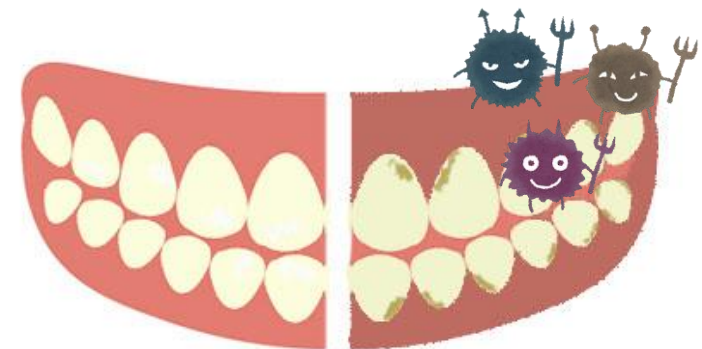
歯ぐきの**酸素・栄養不足**

歯周ポケット内で**歯周病菌が**  
**繁殖しやすくなる**

歯肉炎・歯周炎が**進行**



喫煙者は**歯ぐき**  
の**出血や腫れ**が  
現れにくく、**歯**  
周病の**進行**に**気**  
付きにくいこと  
があります！



非喫煙者

喫煙者

# 歯科診療医療費

歯科疾患と他の代表的な生活習慣病の医療費を比較すると、  
**歯科医療費（2.90兆円）**は、  
第1位の悪性新生物（3.82兆円）に次いで**2番目**となります。



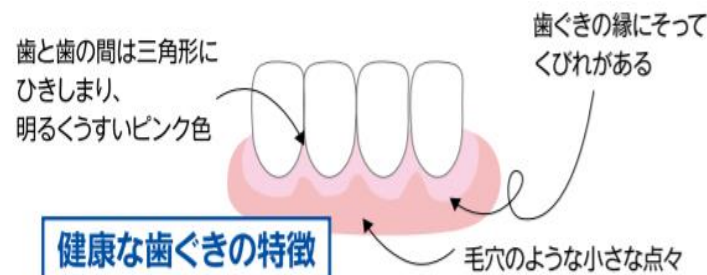
国民医療費  
全体の**6.7%**！



# 日常における口腔ケア

歯ブラシで磨くだけでなく**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**でケアしましょう。

## ■日常におけるケア



特に就寝中は唾液の分泌量が少なく自浄作用が働きにくいいため、就寝前は、時間をかけて丁寧に磨きましょう！

歯垢が溜まりやすいところ

- ・ 歯の噛み合わせの溝
- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 歯と歯の間

参考文献：東京都福祉保健局発行／いい歯東京 将来のために、今できること！

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo\\_hoken/shikahoken/pamphlet/imadekirukoto.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/imadekirukoto.html)

東京都福祉保健局発行／DENTAL CARE FOR

LIFE [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo\\_hoken/shikahoken/pamphlet/lifestagedouga.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/lifestagedouga.html)

# かかりつけ医による口腔ケア

口の健康を保つことは**全身の健康**につながります。  
口腔ケアを見直し**日々のケア**をしっかりと行いましょう！  
気になる方は、一度かかりつけ歯科医にご相談下さい。

## ■かかりつけ歯科医

歯が痛い時だけ行く歯科医院ではありません！  
日ごろから、**口の健康と全身のサポート**してくれる  
歯科医のことです。

### かかりつけ歯科医×活用術

- ・ 正しい**お手入れの仕方**を教えてくれる。
- ・ 口の中の**悩みや疑問**に対して**助言**してくれる。
- ・ 自分ではケアできない部分をチェックして、**専門的な口腔ケア**をしてもらえる。

今から歯を残す  
ための行動を！

