

ヘルシーおおさか21

てんじこうほう
点字広報

だい ごう
第55号

みなお は くち けんこう
「見直そう！ 歯と口の健康づくり」

おお さか ぷ
大 阪 府

1 はじめに

は くち た の こ はな にんげん きほんてき じゅうよう
歯と口は、食べる、飲み込む、話すなど、人間の基本的かつ重要
やくわり にな
な役割を担っています。

は くち けんこう せいかつしゅうかんびょう よぼう しゃかいせいかつ
また、歯と口の健康づくりは、生活習慣病の予防や、社会生活を
いとな ひつよう きのう いじ こうじょう しつ たか せいかつ いとな
営むために必要な機能の維持・向上、そして質の高い生活を営む
うえ きわ じゅうよう
上で極めて重要といえます。

は くち けんこう すいしん は くち せいそう
歯と口の健康づくり推進のためにセルフケア（歯と口の清掃）の
じっせん ていきてき し か けんしん じゅしん せつきよくてき おこな
実践や定期的な歯科健診の受診を積極的に行いましょう。

2 歯と口の機能と全身への影響

は くち きのう じゅうようせい
○歯と口の機能の重要性

た もの か の こ しょうか えいよう せっしゆ
食べ物は、噛んで、飲み込み、消化され、はじめて栄養として摂取
されます。このため、は くち きのう ていか た もの しゆるい
歯と口の機能が低下すると、食べ物の種類や
しょくじ ないよう せいげん めんえきりよく ていか びょうき
食事の内容が制限され、免疫力の低下から病気にかかりやすくなっ
たり、きず なお わる
たり、傷の治りが悪くなったりします。

は くち じゅうよう やくわり は
また、歯と口は、コミュニケーションにかかわる重要な役割も果
たしています。しょくじ かいわ ししょう ひと つ あ
食事や会話に支障をきたすと人との付き合いがおっ
くうになり、いえ と
家に閉じこもりがちになるなど、身体的にも精神的に

かつどうりょう ていか こうれいしゃ ね にんちしょう ひ がね
も活動量が低下し、高齢者では寝たきりや認知症の引き金になると
い
も言われています。

しんしん けんこう たも えいよう かんが しょくじ ところ
心身の健康を保つためにも、栄養バランスを考えた食事を心が
けること、は くち きのう いじ たいせつ
歯と口の機能を維持することはとても大切です。

○「よく噛む」ことの全身への影響

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、
ぜんしん かつせいか たいへんじゅうよう はたら
全身を活性化させるうえで大変重要な働きをしています。

か こうよう ひまん ふせ みかく はったつ うなが ことば はつおん
噛む効用には、肥満を防ぐ、味覚の発達を促す、言葉の発音がは
つきりする、のう はったつ うなが は びょうき ふせ よぼう
つきりする、脳の発達を促す、歯の病気を防ぐ、がんを予防する、
ぜんしん たいりょく こうじょう
全身の体力を向上するなどがあります。

3 歯と口の健康に影響を及ぼす要因について

きつえん どうにようびょう は くち けんこう およ えいきょう しょうかい
喫煙と糖尿病が歯と口の健康に及ぼす影響について紹介しま
す。

○喫煙と歯周病

くち さいしょ ちよくせつてき きつえん えいきょう う ぞうき
口は最初に直接的に喫煙の影響を受ける臓器です。

さんだいゆうがいぶっつ いっさんかたんそ
たばこには三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素を
やく しゆるい ゆうがいぶっつ ふく
はじめ約200種類もの有害物質が含まれています。

ししゅうびょう は まわ そしき ほね えんしょう お びょうき ば
歯周病は、歯の周りの組織や骨に炎症が起こる病気で、むし歯
くら いた じかくしょうじょう で とくちょう
に比べて痛みなどの自覚症状が出にくいのが特徴です。たばこの
ゆうがいぶっしつ ししゅうびょう あっか ちりょう かいふく じかん
有害物質により歯周病は悪化しやすく、治療しても回復には時間
がかかるといわれています。

また、ニコチンによる影響^{えいきょう}としては、歯ぐき^はが炎症^{えんしょう}を起こして
いても、出血^{しゅっけつ}などの症状^{しょうじょう}がみられにくく、気づかぬうちに症状^{しょうじょう}
が進^{すす}んでいってしまうこと、タールによる影響^{えいきょう}としては、タールが
は ちんちやく は こっかつしよく
歯に沈着し、歯が黒褐色^{こっかつしよく}になってしまふことがあげられています。

きつえん えいきょう ほか こうしゅう はっせい みかく ていか せき たん ぞうか
喫煙による影響^{えいきょう}は他に、口臭^{こうしゅう}の発生^{はっせい}や味覚^{みかく}の低下^{ていか}、咳^{せき}や痰^{たん}の増加^{ぞうか}、
しんぞうびょうとう はっしょう たか
がんや心臓病^{しんぞうびょうとう}等の発症^{はっしょう}リスクを高める^{たか}ことなどがあります。これ
ら^{きんえん}は禁煙^{きんえん}することで健康^{けんこう}な状態^{じょうたい}に回復^{かいふく}していくといわれています。

○糖尿病^{とうようびょう}と歯周病^{ししゅうびょう}

とうようびょう ししゅうびょう せいかつしゅうかんびょう ひと そうご
糖尿病^{とうようびょう}と歯周病^{ししゅうびょう}はいずれも生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}の一つであり、相互^{そうご}
かんれん
に関連^{かんれん}することがわかってきました。

とうようびょう けっかん なか けつとう ち たか じょうたい つづ
糖尿病^{とうようびょう}になると、血管^{けっかん}の中^{なか}は血糖値^{けつとう ち}が高い状態^{たか じょうたい}が続^{つづ}きます。
けつとうち たか じょうたい けっかん きず けつえき
血糖値^{けつとうち}が高い状態^{たか じょうたい}は、血管^{けっかん}を傷^{きず}ついたり、血液^{けつえき}をドロドロにしたり、
さまざまな負担^{ふたん}を血管^{けっかん}に与^{あた}え、長い時間^{なが}をかけて血管^{じかん}をボロボロに^{けっかん}

していきます。

また、^{とうようびょう}糖尿病の人は^{ししゅうびょう}歯周病に^{かんれん}関連する^{さいきん}細菌にも^{かんせん}感染しやすくなり、その^{けっか}結果、^{えんしょう}炎症により^は歯の^{まわ}周りの^{そしき}組織が^{きゅうげき}急激に^は破壊されるなど、^{ししゅうびょう}歯周病が^{じゅうしょうか}重症化しやすくなります。

^{ししゅうびょう}歯周病の人は^は歯ぐきに^{まんせい}慢性的な^{えんしょう}炎症^{じょう}症状が見られますが、これを^{とうようびょう}糖尿病の^{じょうたい}状態も^{かいぜん}改善する^{かのうせい}可能性が^{しめ}示されています。

4 ^{せいじん}成人・^{こうれいき}高齢期の^は歯と^{くち}口の特徴

① ^{せいじんき}成人期

^{せいじんき}成人期は、^{おお}多くの^{ひと}人が^ばむし歯を^{ゆう}有しているだけでなく、^{しんこう}進行した^{ししゅうしつかん}歯周疾患を持つ^も人が^{ひと}年齢とともに^{ねんれい}増加する^{ぞうか}時期^{じき}です。特に^{とく}歯^し周病^{しゅうびょう}が^{しんこう}進行すると、^は歯を^{うしな}失ったり、^は歯の^{ねもと}根元に^ばむし歯が^ばできやすくなります。失った^{うしな}歯の^は数や^{かず}歯の^は状態^{じょうたい}により、^{しょくせいかつ}食生活に^{ししょう}支障をきたし^{からだ}体に^{えいようそ}栄養素が^とうまく^こ取り込みに^{しんたいきのう}くくなることで、^{しんたいきのう}身体機能の^{ていか}低下^{まね}を招くおそれがあります。

② 高齢期

高齢期は、歯の喪失に伴い、義歯（入れ歯）を使用する人が増えてきます。

加齢や薬の副作用により唾液の分泌が減少すると、唾液等により口の中の汚れなどが洗い流される作用も低下します。また、唾液の分泌の減少や食べ物をかみ砕いて飲み込む機能の低下により、飲食物を誤嚥しやすくなります。

誤嚥とは、食道を通して胃に入るべき飲食物などが誤って気管内に入ることです。

口の中を清潔に保っていない場合、誤嚥すると口の中の菌を肺に吸い込み、肺炎になりやすくなります。

5 歯と口のケアについて

歯周病とむし歯の予防のためには、普段からの丁寧な口腔ケアが大切です。

口の中の歯垢（プラーク）は食べかすとは違い、細菌があつまつたもので、さまざまな病原菌が含まれています。プラークは水に溶けない性質で、歯の表面にくっつき増殖していき、歯周病をは

はじめ歯の病気を引き起こします。このため、プラークの量を増やさないよう、口の中を清潔に保つことが大切です。

特に、歯と歯ぐきの境目を清潔にすることは歯周病を防ぐのに効果的です。自覚症状に乏しい歯周病は気づかぬうちに進行してしまうおそれがありますので、日頃から丁寧なセルフケアを心がけましょう。

まずは基本的なブラッシングの方法を理解して、自分にあった磨き方をすることが大切です。

○歯ブラシの持ち方について

歯ブラシをにぎるように持つと、力が入りすぎたり、歯ブラシを大ざっぱに動かすようになり、歯ぐきを傷つけたり、歯を丁寧に磨くことが難しくなります。歯ブラシはペンを持つようにすると、力が入りすぎず、丁寧に磨けます。

○歯ブラシのあて方

歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシの毛先を歯ぐきに対して約45度の角度にあて、横に小刻みに動かします。歯の並びや形に合わせて、

歯^はブラシの角度^{かくど}やあて方^{かた}を変^かえるとよいでしょう。歯^はがでこぼこした場所^{ばしょ}は歯^はブラシを縦^{たて}に入れ^いるとうまく磨^{みが}くことができます。年齢^{ねんれい}とともに歯^はぐきが下^さがり、歯^はの根元^{ねもと}が露^ろ出^{しゅつ}する人^{ひと}が増えてきます。歯^はの根元^{ねもと}が露^ろ出した部分^{ぶぶん}は歯^は磨^{みが}き剤^{ざい}をつけて磨^{みが}くと削^{けず}れてしまう場合^{ばあい}がありますので、歯^はを磨^{みが}くときは、歯^はブラシの圧力^{あつりょく}に注意^{ちゅうい}しましょう。

○お手入れしにくい部分^{ぶぶん}について

抜^ぬけた歯^はの両端^{りょうたん}の歯^はを支^{ささ}えとして人工^{じんこう}の歯^はを橋^{はし}のように架^かける治療法^{ちりょうほう}をブリッジ^{かぶ}といいます。ブリッジ^{かぶ}の下部^はは、歯^はぐきが下^さがり、歯^はと歯^はの間^{あいだ}にすき間^まがあることが多いので、歯^は間^{おお}ブラシ^{しかん}を使^{つか}って清掃^{せいそう}したり、フッ素^{そい}入り歯^は磨^{みが}き剤^{ざい}を併^{あわ}せて使^{つか}うとよいでしょう。

また、入れ歯^いを使^ば用^{しよう}している場合^{ばあい}は、入れ歯^いの裏側^{うらがわ}のくぼみ^たに食べ物^{もの}が詰^つまったり、金属^{きんぞく}バネとつなが^{ぶぶん}っている部分^{よこ}は汚^{よご}れがたまりやすいので、専用^{せんよう}ブラシ^{せいけつ}をつか^{たも}って清潔^{せいけつ}に保^{たも}ちましょう。

○孤立^{こりつ}した歯^はや歯^はの根^ねだけが残^{のこ}っている場合^{ばあい}

隣^{となり}の歯^はが無^ない場合^{ばあい}は、孤立^{こりつ}した歯^はの周^{まわ}りを磨^{みが}くようにします。歯^はブラシの側面^{そくめん}を使^{つか}って磨^{みが}くとよいでしょう。また、歯^はの根^ねだけが残^{のこ}つ

ている^{ばあい}場合には、^た食べかすが入りやすいので、^は歯^{さき}ブラシの先を使っ
て^{みが}磨き、^は歯^{きず}ぐきを傷つけないように^{ちゅうい}注意しましょう。

○^は歯^{ばあい}がない場合

^は歯^{こうくうせいそう}がなくとも口腔清掃をするようにしましょう。

^{さいきん}細菌は、^は歯^{した}だけでなく^{こうくうねんまく}舌や口腔粘膜、^{うわ}上あごにも^{ひそ}潜んでいるので、
^{しんたい}身体の^{めんえきりよく}免疫力が^{ていか}低下すると、^{かんせん}感染しやすくなったり、^{えんしょう}炎症が^{あつか}悪化し
やすくなってしまう。口腔^{こうくうせいそう}清掃には、口腔^{こうくうねんまくよう}粘膜用の^{もち}スポンジを用
いと^よ良いでしょう。

○^{しかいし}歯科医師^{しかえいせいし}や^{ていきけんしん}歯科衛生士による定期健診

^{ひごろ}日頃のセルフチェックに加えて、^{くわ}歯科^{しかいし}医師や^{しかえいせいし}歯科^{しんし}衛生士による
^{ていきてき}定期的な^{けんしん}健診も^{たいせつ}大切です。むし^ば歯や^{ししゅうびょう}歯周病は、^{しょきだんかい}初期段階での^{じかく}自覚
^{しょうじょう}症状はほとんどありません。^{しょうじょう}症状がある程度^{ていどしんこう}進行して^{はじめ}初めて
^{じかく}自覚することが^{おお}多いのです。そのため、^{じかくしょうじょう}自覚^{ていきてき}症状がなくとも定期的
^{けんしん}に^う健診を受けることが、むし^ば歯や^{ししゅうびょう}歯周病の^{そうきはっけん}早期発見・^{そうきちりょう}早期治療に
つながります。

また、^{にゅういんまえ}入院前・^{しゅじゅつまえ}手術前には特に^{とく}歯科^{しか}の^{じゅしん}受診をおすすめしていま
す。^{わたし}私^{くち}たちの^{なか}口の中には^{おお}多くの^{さいきん}細菌が^{そんざい}存在します。^{ふだん}普段は^{しんたい}身体に

えいきょう さいきん びょうき しゅじゅつとう いちじてき ぜんしん
影響しない細菌であっても、病気や手術等で一時的に全身の
ていこうりょく よわ はいえん がっぺいしょう げんいん
抵抗力が弱まると肺炎などのさまざまな合併症の原因となること
があります。あらかじめは くち じょうたい かいぜん せいけつ
とで、手術後の食事開始がスムーズとなり、全身状態の回復を早め
ることが期待できます。

6 おわりに

おおさかふ けんこうじゅみょう さまざま けんこうしひょう ぜんこく ひかく
大阪府は健康寿命をはじめとする様々な健康指標が全国と比較
して低く、これらをかいぜん 改善するためにも、は くち けんこう
にすすんでいくことが必要です。
へいせい ねんど ねん こくみんけんこう えいようちょうさ へいきんち おおさか
平成25年度から 27年の国民健康・栄養調査の平均値では、大阪
ふない じぶん は ぼんいじょうゆう ひと わりあい さい
府内で自分の歯を 20本以上有する人の割合は、80歳で 42.1%となっ
ていました。

ふみんひとりひとり さい ぼんいじょうじぶん は のこす
府民一人一人が 80歳になっても 20本以上自分の歯を残すことを
もくひょう ひごろ は くち けんこう と く
目標に、日頃から歯と口の健康づくりに取り組みましょう。また、
じぶん は か あじ けんこう たの じゅうじつ せいかつ
自分の歯で噛んで味わうことにより、健康で楽しく充実した生活を
めざ
目指しましょう。

いんよう きんこうぶんけん
<引用・参考文献>

1) 大阪府^{おおさかふ} 歯科^{しか} 口腔^{こうくう} 保健^{ほけん} 計画^{けいかく} 平成^{へいせい} 26^{ねん} 年^{がつ} 3月^{おおさかふ} 大阪府

2) 歯^は と 歯^は ぐき^{けんこう} の 健康^{けんこう} づくり 小読本^{しょうどくほん} 「歯^は つけよい^{のこ} 残った

はちまるにいまる^{はちまるにいまる} 平成^{へいせい} 27^{ねん} 年^{がつ} 3月^{おおさかふ} 大阪府

3) 大阪府^{おおさかふ} 歯科^{しか} 口腔^{こうくう} 保健^{ほけん} 計画^{けいかく} 評価^{ひょうか} 報告書^{ほうこくしょ} 平成^{へいせい} 29^{ねん} 年^{がつ} 3月

大阪府^{おおさかふ}
大阪府

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

^{いけん}ご意見、^{かんそう}ご感想、^{こんごきぼう}今後希望されるテーマなどを^{かき}下記

^{たんとうか}担当課まで^しお知らせください。

また、^{こんごてんじこうほうし}今後点字広報誌の^{ゆうそう}郵送を^{きぼう}ご希望されない

^{ばあい}場合も、^{おな}同じく^{かき}下記^{れんらく}あてにご連絡ください。



大阪府

^{けんこういりょうぶけんこういりょうそうむか}健康医療部健康医療総務課 ^{ほけんじょ}保健所グループ

^{へいせい}平成 ^{ねん}30年 ^{がつ}2月 ^{はっこう}発行

〒540-8570 ^{おおさかしちゅうおうくおおてまえ ちょうめ}大阪府中央区大手前2丁目

^{でんわ}電話 : 06-6944-3288 F A X : 06-6944-6263

^{こうほう}この広報は、^{けいさい}ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>