

# 東京デンタルフェスティバル

## 2016 in 目黒

11月13日開催  
紙上採録



現在、日本は、女性の平均寿命は87.05歳、男性が80.79歳と世界的にもまれにみる超高齢社会を迎えています。高齢となっても一人ひとりが元気に過ごす社会であるために、今、歯の健康が急速に意識されるようになりました。歯の数が多い人ほど寿命が長いという学術的データのもと、80歳で20本の自分の歯を残そうという“8020”運動の意識が高まっています。



東京都歯科医師会 会長 高橋哲夫氏(中央)  
東京都目黒区歯科医師会 会長 益山純太氏(右)  
クラクソ・スミスクリライン・コンシューマー・ヘルスケア・  
ジャパン株式会社代表取締役社長 宮原伸生氏(左)



会場となった目黒区パシモホールにはたくさんの聴講者が訪れた。

ゲストトーク  
思いっきり生きよう!  
知っておきたい お口の話



フリーアナウンサー 生島ヒロシさん  
●プロフィール/フリーアナウンサー、東北福祉大学客員教授。1950年宮城県仙台市生まれ。76年TBS入社、ラジオ番組を振り出しに、アナウンサーとして活躍。89年独立。親善大使、講演、セミナー司会、著作など多方面で活躍。

皆さん、こんにちは。生島ヒロシです。僕は65歳になりますが非常に元気です。この源は、口腔ケアに熱心であるからだと考えています。かつては歯周病で口臭が気になったのですが、水を噴射する歯磨きの方法を1年間続けることで良くなりました。食べかすを除去すること、血流が促進されるので、以後も続けています。歯は社交の窓口、たとえばアメリカ人はビジネスでも歯並びの美しさや口の衛生をとても気にしますが、日本人は国際的に活躍している、なぜか口腔への意識は遅れているように思います。

歯の健康が生涯の健康につながることは、近年、急速にわかってきたように、食事のときポリポリと噛む音がすると、それだけで脳の血流が良くなるそうです。歯が丈夫で元気で食べられるということは、生きる力につながるということでしょう。たとえば730万人いるという認知症の方々にとっても、改善につながると思います。歯は一日、一日のきちんとしたケアが非常に重要です。それから口周りの筋肉の体操も大切だと思っています。僕は毎日数回「かいうべー」と大声を出します。これもぜひお勧めです。



ロビーにはGSKコンシューマー・ヘルスケア製品の「ポリデント」(義歯洗浄剤)や「新ポリグリップ」(義歯安定剤)などが展示され、にぎわった。

### かかりつけ歯科医をお持ちですか?

公益社団法人 東京都歯科医師会 公衆衛生担当理事 山本秀樹先生

**痛みが出る前にメンテナンスが必要**  
高齢化が進む現在、2025年には65歳以上の人口が3割に達するといわれており、若者の1.8人がひとりの高齢者を支えていくこととなります。この事態に備えようと1989(平成元)年より厚生労働省が、80歳以上になっても自分の歯を20本以上保とうという健



康目標を立てて、検証を始めた。結果平成5年では東京都に住む80歳の歯は平均5.9本でしたが、平成26年には20本以上残っている人が54.7%いるというデータを得て、皆様の歯の健康に対する意識と対処が年々高まってきたと知ることができます。

しかし20本以上残っているとはいえず、実は歯周病に罹患している場合が多く、定期的な歯科健診、治療、予防が必要となっています。自動車が車検を受けることと同じで、痛みなど症状が出てから行くのではなく、日ごろからメンテナンスを行うことで健康な体を守ることができるとのことです。平成22年に日本歯科医師会の研究機関で1万人

健診や治療を受診するとき、頼りになるのが、かかりつけの歯科医を持つことです。1万人を対象にした調査では67%がかかりつけの歯科医がいると回答され、首都大学研究チームの6年間のデータでは、かかりつけの歯科医がいる人は長生きであるという結果から、歯の健康が全身の健康と深く関わっているということがわかります。

**かかりつけの歯科医がいると長生きする**  
健診や治療を受診するとき、頼りになるのが、かかりつけの歯科医を持つことです。1万人を対象にした調査では67%がかかりつけの歯科医がいると回答され、首都大学研究チームの6年間のデータでは、かかりつけの歯科医がいる人は長生きであるという結果から、歯の健康が全身の健康と深く関わっているということがわかります。

かかりつけの歯科医の役割は、患者さんの症状をよく診て、悩みに耳を傾け、丁寧な説明と治療を行うこと、疾患予防のための手入れの仕方、助言を行うことです。患者さんのアンケートでも話しやすい歯科医が求められており、歯科医たちも力になりたいと考えています。長年、ご自身の全身の状態を把握しており、生活の様子を知っている歯科医がいることは大きな安心につながります。また、歯科医師会では、要介護者や障害者を持つ人、在宅・福祉施設の入所者に対しても連携を行い、地域の実情に応じた訪問診療や口腔ケアに参加しています。生涯、自分の歯で食事をする楽しさと、若々しく元気に暮らしていくために、ぜひかかりつけの歯科医を持つてください。

かかりつけの歯科医の役割は、患者さんの症状をよく診て、悩みに耳を傾け、丁寧な説明と治療を行うこと、疾患予防のための手入れの仕方、助言を行うことです。患者さんのアンケートでも話しやすい歯科医が求められており、歯科医たちも力になりたいと考えています。長年、ご自身の全身の状態を把握しており、生活の様子を知っている歯科医がいることは大きな安心につながります。また、歯科医師会では、要介護者や障害者を持つ人、在宅・福祉施設の入所者に対しても連携を行い、地域の実情に応じた訪問診療や口腔ケアに参加しています。生涯、自分の歯で食事をする楽しさと、若々しく元気に暮らしていくために、ぜひかかりつけの歯科医を持つてください。

### 講演 2

## かかりつけの歯科医がいると安心感

### 講演 1

## 中高年以降のオーラルケアの重要性

若林歯科医院 院長 若林健史先生

**歯周病菌が引き起こす動脈硬化**  
私の専門は歯周病です。最近の研究により、いろいろな全身疾患、特に主な死因といわれるがん、心疾患、肺炎、脳血管疾患の原因となる動脈硬化に、歯周病が関係しているということがわかってきました。「人は血管と共に老いる」といいますが、血管が老いると血液の流れが悪くなり、栄養や酸素が



十分に行き渡らないことで、細胞の機能が低下し老いていきます。この血管の寿命を短くしているのが、歯周病菌です。歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から血管へ流れ込み、動脈の内側に入り込むことで動脈硬化を引き起こし、全身疾患の原因につながっています。

ヒトの歯は上下各14本、28本ありますが、歯が失われる原因のトップは歯周病で48.1%という高い割合となっています。調査では全国の30歳以上の8割が罹患しており、このような高い罹患率の病気が歯周病だけではありません。歯周病は、歯周病菌によって歯ぐきの下にある骨が溶けてしまい、やがて歯を支えられなくなってしまう状態をいいます。

予防の第一は、食後の歯磨きを丹念にして、食べかすを残さず歯垢を作らないことです。第2は食

**自分の歯でおいしく食べる楽しみ**  
症状としては、主に歯ぐきの色が赤い、歯と歯の間に隙間ができ、歯磨きをすると出血する、冷たいものが歯にしみる、歯が長くたった気がする、口臭がする、膿が出るなどですが、ひとつでもあれば歯周病の疑いがあります。原因は食事のあとに食べかすです。ここに細菌が付着して歯垢ができ、さらにだ液の中のカルシウムやリンと合わさることで、骨を溶かす状態となり、歯と歯肉の間のポケットと呼ばれる穴の深さの測定で歯周病がわかります。深くなるほど深刻です。

治療により歯ぐきの症状が改善すると、全身の血管のしなやかさも回復して健康寿命も延びていきます。自分の歯でおいしいものを食べられるのは生きがいに通じます。歯がいかに大きく健康に関わっていることを知っていただき若く健康な毎日を送っていただきたいと思えます。

生活、つまり生活習慣の見直しです。いちばんには糖分の取り過ぎがあります。糖分を摂取した30分後に行った血液検査では、白血球の数が低下することがわかっており、つまり免疫力が弱まることにつながります。日ごろから食事や間食の内容には気を配るようになるとよいでしょう。また、喫煙者は吸わない人の5から8倍歯周病になるというデータが出ています。

## シンポジウム 「旅を楽しむ・食を楽しむ 口腔ケアで人生充実！」

「鉄は熱いうちに打て」といいますが、歯科治療も、中学生のうちから指導していくことが大切だと考え活動しています。私にも子供時代からお世話になっている歯科医がおりまして、現在にも月に1回は受診しています。目黒区では先生方のご協力を得て在宅療養支援マップを作り歯科医院を紹介しております。ぜひ利用していただき、かかりつけの歯科医を見つけたいと思います。



目黒区区长 青木英二氏

歯周病は、インプラントの場合でもかかり、歯ぐきが腫れます。骨に癒着していますから簡単に外すことができません。処置が普通の歯よりも大変になります。インプラントの上に乗せられる歯が外れるのであれば、外してきれいに清掃する、あるいは、入れ歯に変えることも選択肢のひとつです。いずれにしてもインプラントだからと安心せず、しっかりと歯磨きなど口腔ケアを心がけてください。



東京都目黒区歯科医師会 会長 益山純太先生

僕は歯ぎしりがひどくて、かかりつけの歯科医に相談したところ、最初マウスピースを薦められました。ところが装着するとうも気になってしまっていて眠れない。そこで1カ所だけ簡単に着けられるものを作ってもらいましたら大変に調子よく安心して眠れるようになりました。昼間も着けています。歯ぎしりや食いしばりをしていての方は多いと聞きます。歯にストレスをかけないためにぜひかかりつけの歯科医に相談してみてください。



フリーアナウンサー 生島ヒロシさん

旅は人生の楽しみです。特に旅先での食事は幸せをもたらしてくれるもの。そのためには歯が健康であることが第一です。ただ旅のアテンドをしております。お客様に歯痛が起ることから、ぜひ海外への受診は、海外から、ぜひ渡航前にかかりつけの歯科で診察を受けられることをお勧めします。また入れ歯の方は安定剤や洗浄剤も忘れずにしっかりと準備をして旅を存分に楽しんでください。



ツアーコンダクター 山上幸代氏

高齢で寝たきりとなり、胃ろうをしていた方が、口腔機能向上トレーニングを受けていくうちに、徐々に食べられるようになり、さらに座るようになられたケースがあります。家族はあきらめずにかかりつけの歯科医や地域の歯科医師会にご相談なさるとよいかもしれません。また、健康な歯であっても痛みあわせが気になったら、すぐに相談して不具合を調整するなど、早めに治療していくことが肝心です。



東京都歯科医師会 公衆衛生担当理事 山本秀樹先生

歯磨き後の、すすぎについての質問を受けることが多いですが、歯磨き粉の多くは歯をガードするフッ素が含まれていますが、何度すすぐとすすぎ効果がなくなってしまう。コップ8分の1ぐらいの水で十分です。また姿勢はとても重要で、日ごろの姿勢が体のゆがみを作り、歯に影響することがわかっています。頭の上にひもがついていて天井に引っ張られているような意識をして過してみてください。



若林歯科医院 院長 若林健史先生