

平成20年度

保健指導実践者育成研修

歯の健康に関する保健指導

# 今日のお話

1. 歯の健康とメタボリックシンドローム
2. しっかり噛んで肥満予防
3. 歯を失う原因と対策
4. 保健指導に使える！媒体のご紹介（演習）

# 1 歯の健康とメタボリックシンドローム

## 歯の健康とメタボリックシンドローム

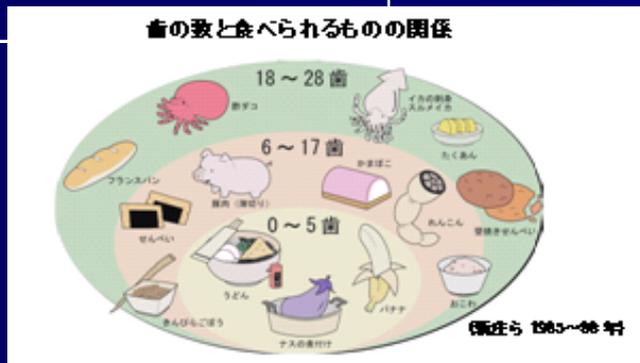
- 国内外の疫学調査から、糖尿病(高血糖)や肥満のある人には歯周病が多く、しかも、重症化しやすいことがわかっています。
- その一方で、様々な研究から、自分の歯でしっかり噛んでゆっくりと食事することが肥満の予防に繋がること明らかになっています。また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病(高血糖)と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。
- 何よりも、メタボリックシンドロームの要件である、肥満(内臓脂肪の蓄積)、高血糖、高脂血、高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康が欠かせません。
- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための**基本は「バランスの取れた適切な食生活」であり、それを支える入り口・土台とも言えるのが「歯の健康」**なのです。

# 2 しっかり噛んで肥満予防

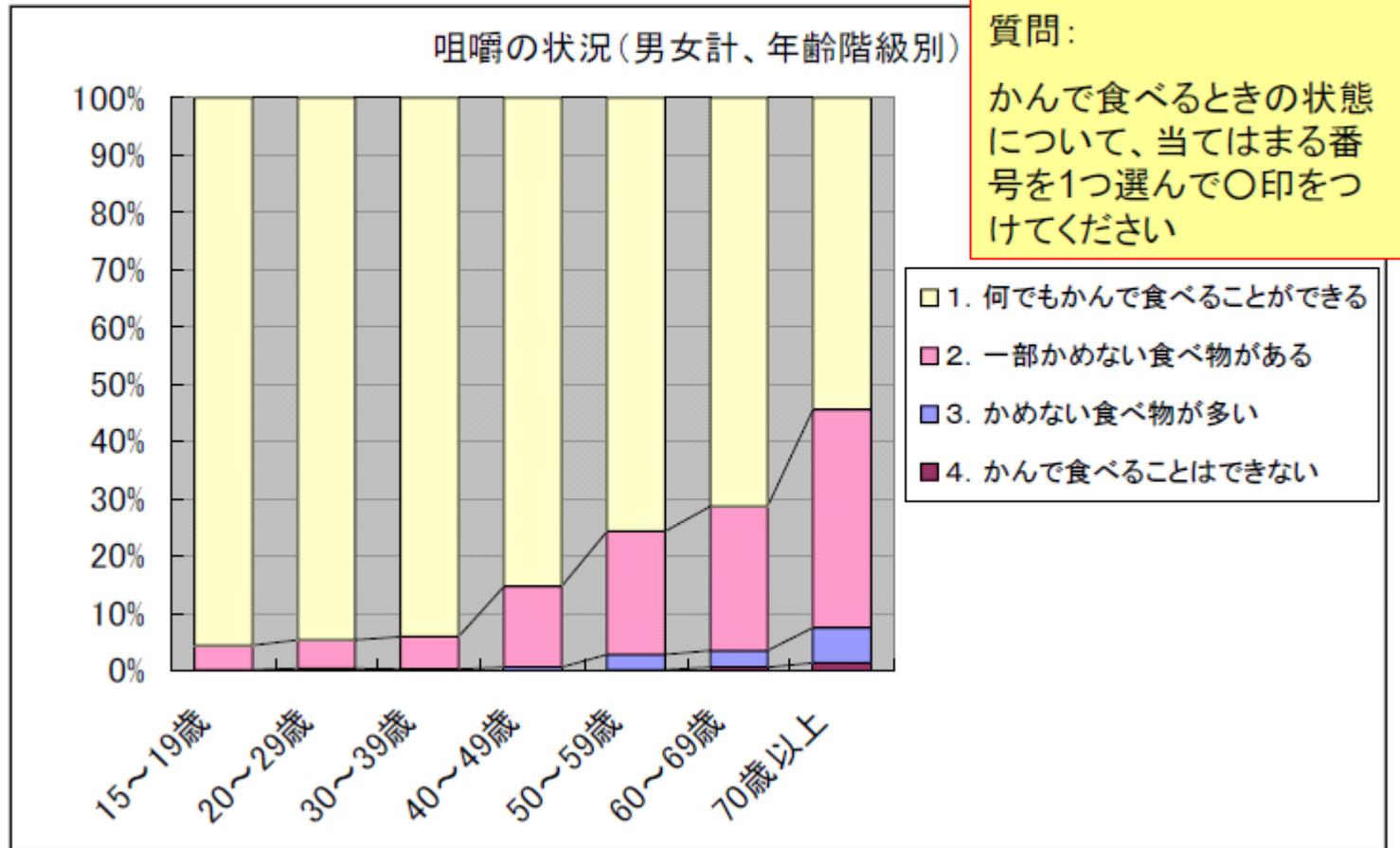
目指せ！8020

# 歯の数と食べられるものの関係

歯の本数	食べられるもの
18～28本	酢だこ・フランスパン・イカの刺身・スルメイカ・たくあん・固焼きせんべい
6～17本	せんべい・かまぼこ・レンコン・おこわ・きんぴらごぼう・豚肉(薄切り)
0～5本	バナナ・うどん・茄子の煮付け・お粥



# 国民健康・栄養調査(2004)

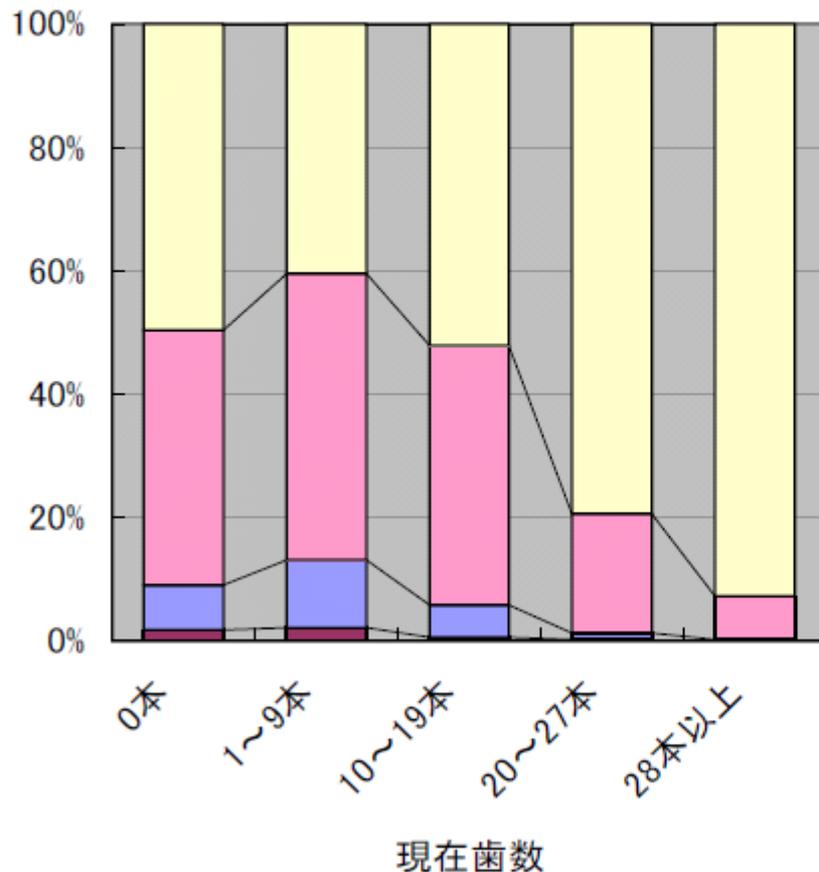


# 国民健康・栄養調査(2004)

質問:

かんで食べるときの状態について、当てはまる番号を1つ選んで○印をつけてください

歯の本数別、咀嚼の状況(男女計、40歳以上計)

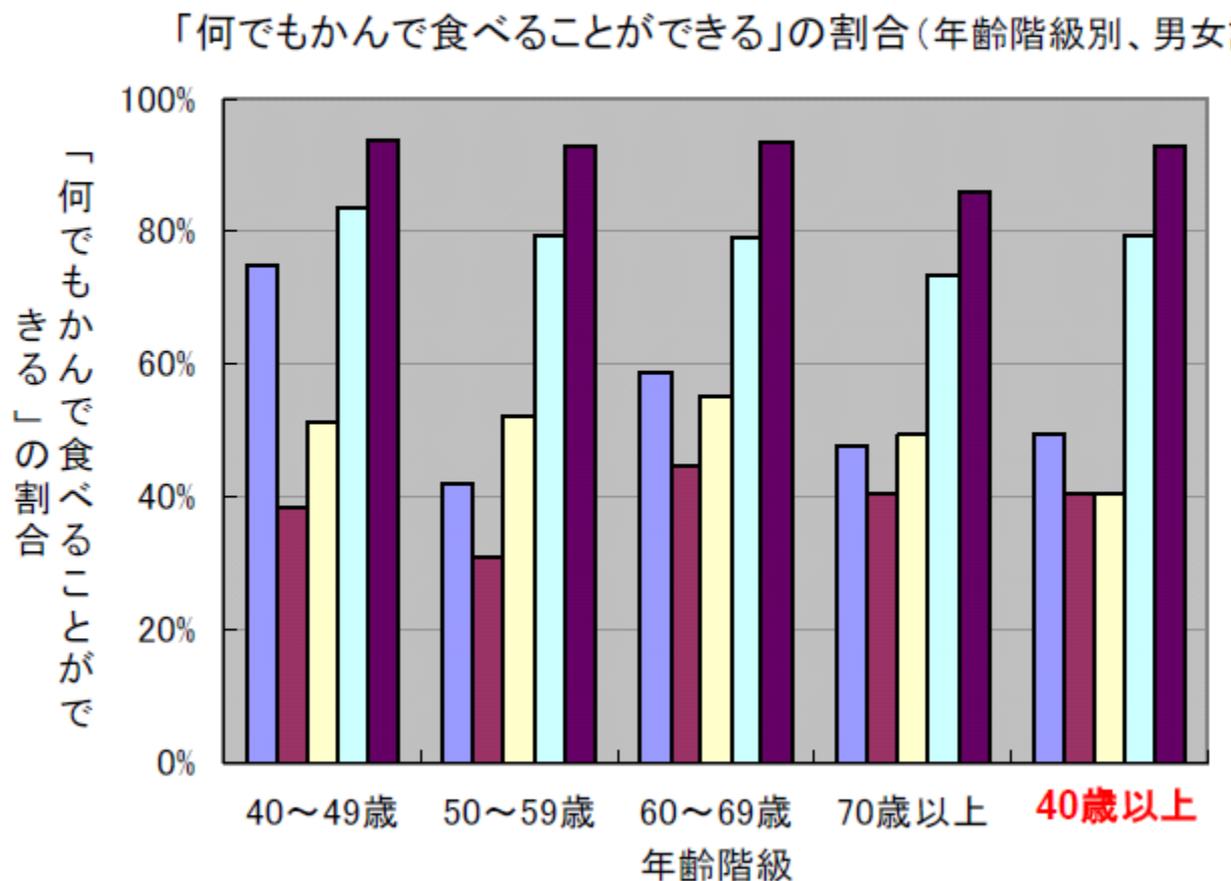


- 何でもかんで食べることができる
- 一部かめない食べ物がある
- かめない食べ物が多い
- かんで食べることはできない

# 国民健康・栄養調査(2004)

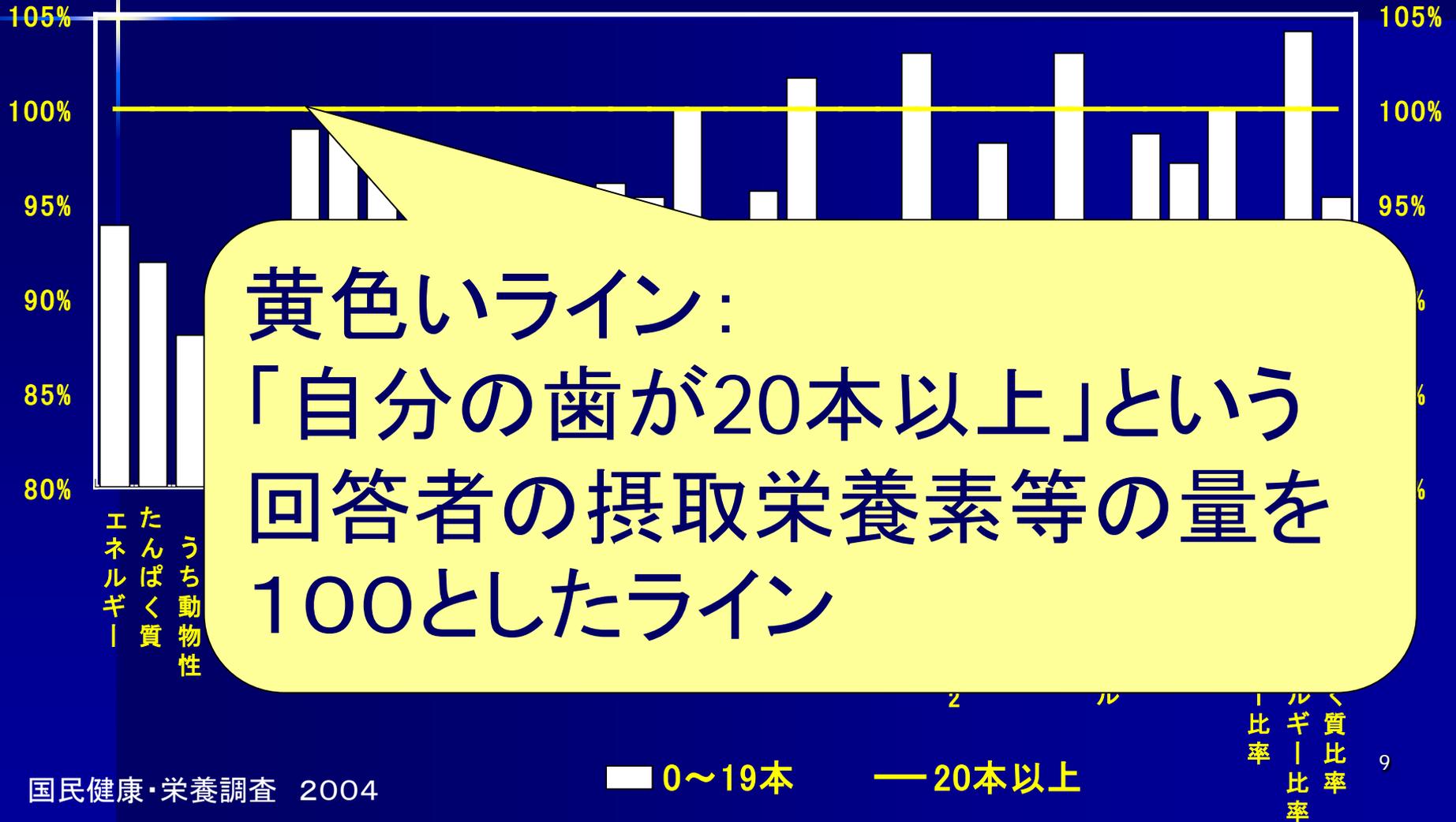
質問:

かんで食べる  
ときの状  
態について、  
当てはまる  
番号を1つ選  
んで○印を  
つけてくださ  
い

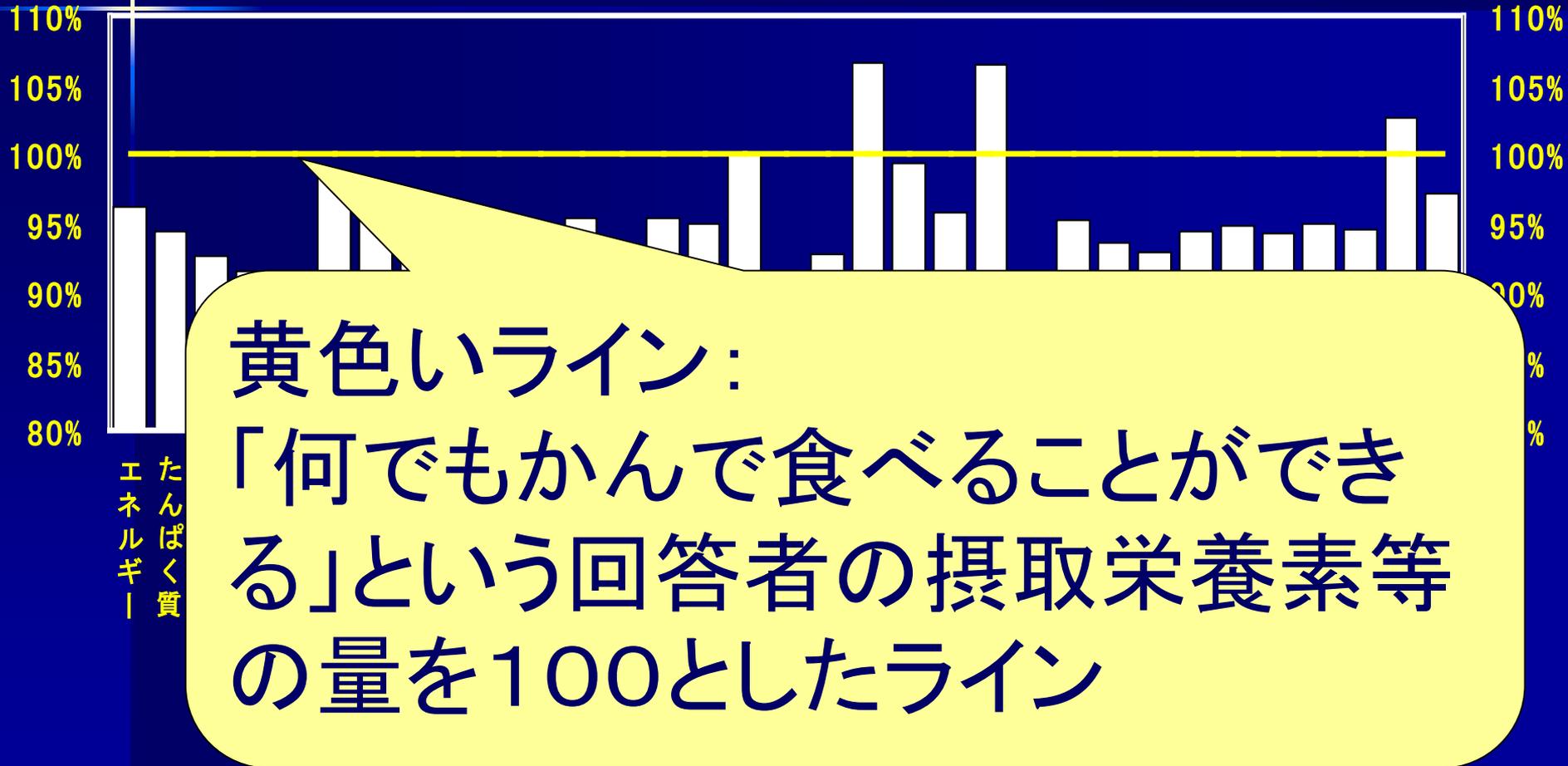


- 0本
- 1~9本
- 10~19本
- 20~27本
- 28本以上

# 歯の本数別、栄養素等摂取量 ～ 20本以上を100として比較～



# 咀嚼の状況別、栄養素等摂取量 ～「何でもかんで」を100として比較～



# 目指せ8020！

20本以上の自分の歯のある人は

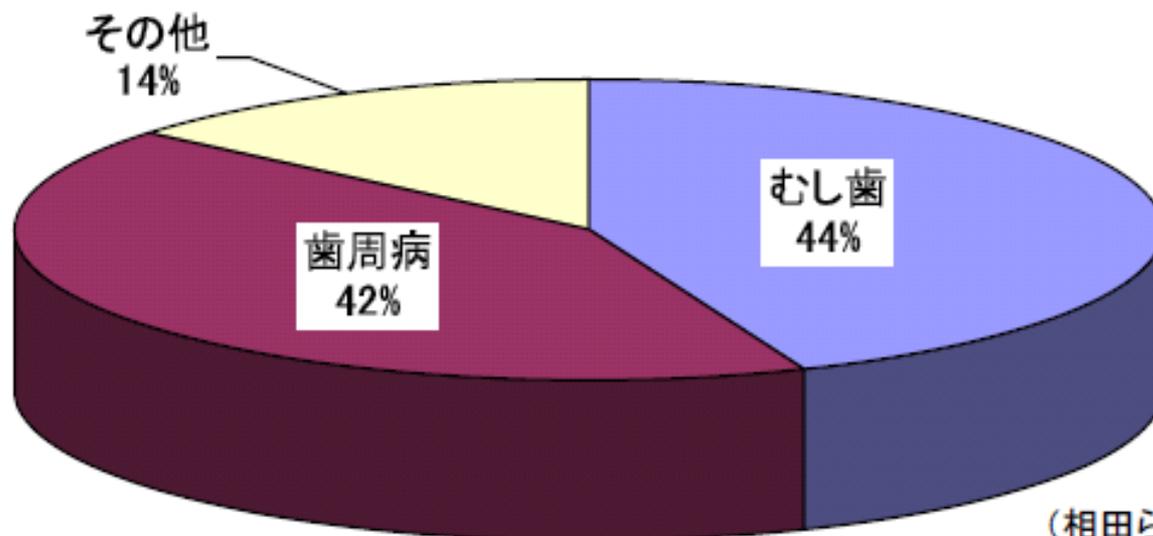
- いろいろな食品が食べられる
- バランスよく食事が摂れる
- しっかり噛むと食べ過ぎない
- そしてなにより、おいしい！

# 3 歯を失う原因と対策

歯周病予防がポイント

## 歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です

歯を失う原因



(相田ら:2006)

- 成人期のむし歯と歯周病は適切な手入れ（セルフケアとプロフェッショナルケア）で確実に予防ができます
- 一生自分の歯で美味しく食べるために、むし歯と歯周病をしっかり予防しましょう

# 歯周病の原因は歯垢



リスクファクター

喫煙・糖尿病・肥満

悪い噛み合わせ  
など



# 禁煙宣言

Declaration of Opposition to Smoking



## — 市民の皆さんへ —

### 喫煙者は歯周病にかかりやすい!

喫煙者は非喫煙者に比べ2~8倍の危険度で歯周病にかかりやすくなります。さらに、喫煙による不快な口臭、味覚の鈍化、肉の黒色化や歯面の着色など口腔内環境は悪化します。

### 喫煙者は歯周病の症状に気づきにくい

タバコに含まれている化学物質が喫煙者の歯肉出血を減少させ、歯肉表面を硬くすることで歯周病の症状が隠されてしまいます。

### 喫煙者では歯周病の治りが悪い!

歯周病の進行に応じて様々な治療が行われています。しかしながら、どのような歯周治療に対しても喫煙者では治りが悪いことが報告されています。

### 歯周病は全身疾患のリスクを高める!

歯周病は糖尿病、心筋梗塞や低体重児出産、早産などの発症と関係しています。つまり、喫煙している歯周病患者では、これらの病気にかかりやすくなります。

### タバコをやめましょう!

タバコをやめれば歯周病を含め様々な病気のリスクが著しく低下し、周囲に対する悪影響も減ります。歯周病だけのためではなく、全体的な健康のためにも1日も早い禁煙をおすすめします。

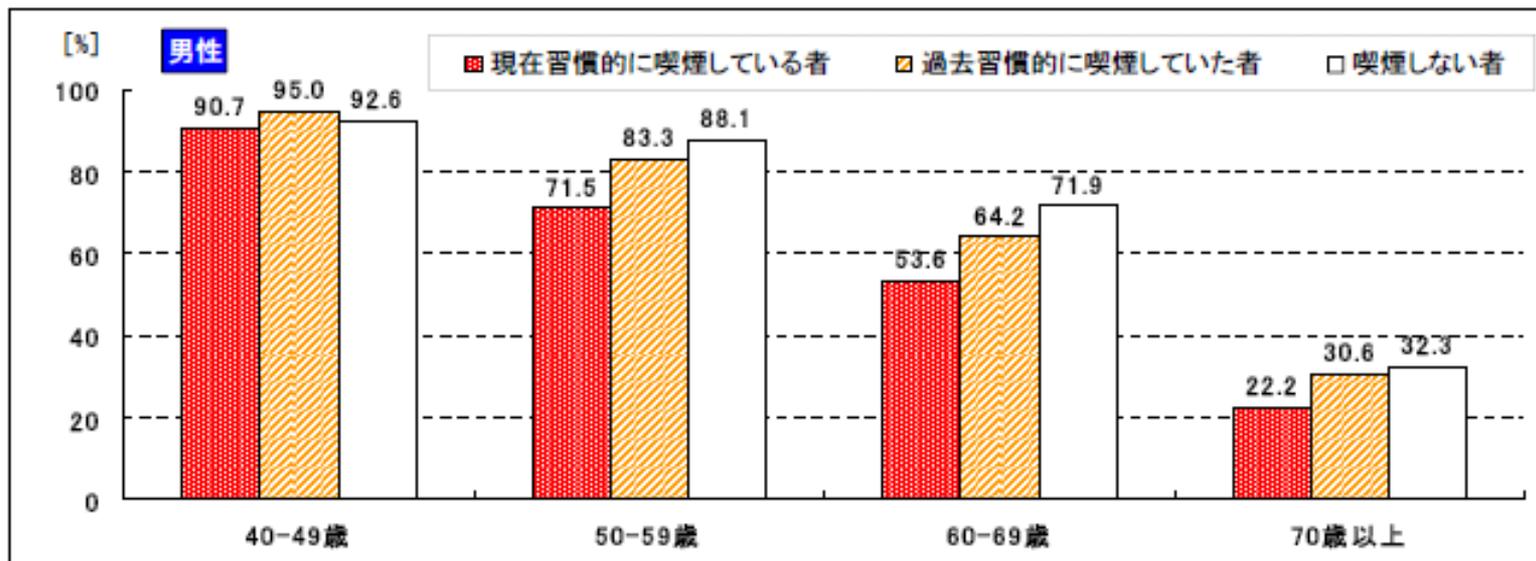


喫煙者は歯周病に  
かかりやすい  
気づきにくい  
治りにくい

## 参考

厚生労働省が実施した平成 16 年国民健康・栄養調査においても、40 歳以上の男性で、現在習慣的に喫煙者は喫煙しない人に比べ、歯の本数が 20 本以上の人の割合が低いという結果が出ています。

喫煙習慣別、歯の本数が 20 本以上の者の割合 (40 歳以上)



## ご存じですか？

—『歯周病』は糖尿病の第6番目の合併症と  
言われています—

『歯周病』は腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ、  
第6番目の慢性合併症とも言われています。

国内外の調査から、糖尿病の人はそうでない人と比べて、  
『歯周病』に罹っている率が高く、しかも、重症化しやすいこと  
むし歯も多く、残っている歯の数が少ないこと がわかっています。

### 糖尿病があると・・・



# 糖尿病と歯周病

- 高血糖による血管症→血管のつまりや破れ
- 細菌を貪食する多形核白血球の機能低下→炎症の拡大
- コラゲナーゼの機能亢進→歯周組織の破壊

# 歯周病を予防しよう！

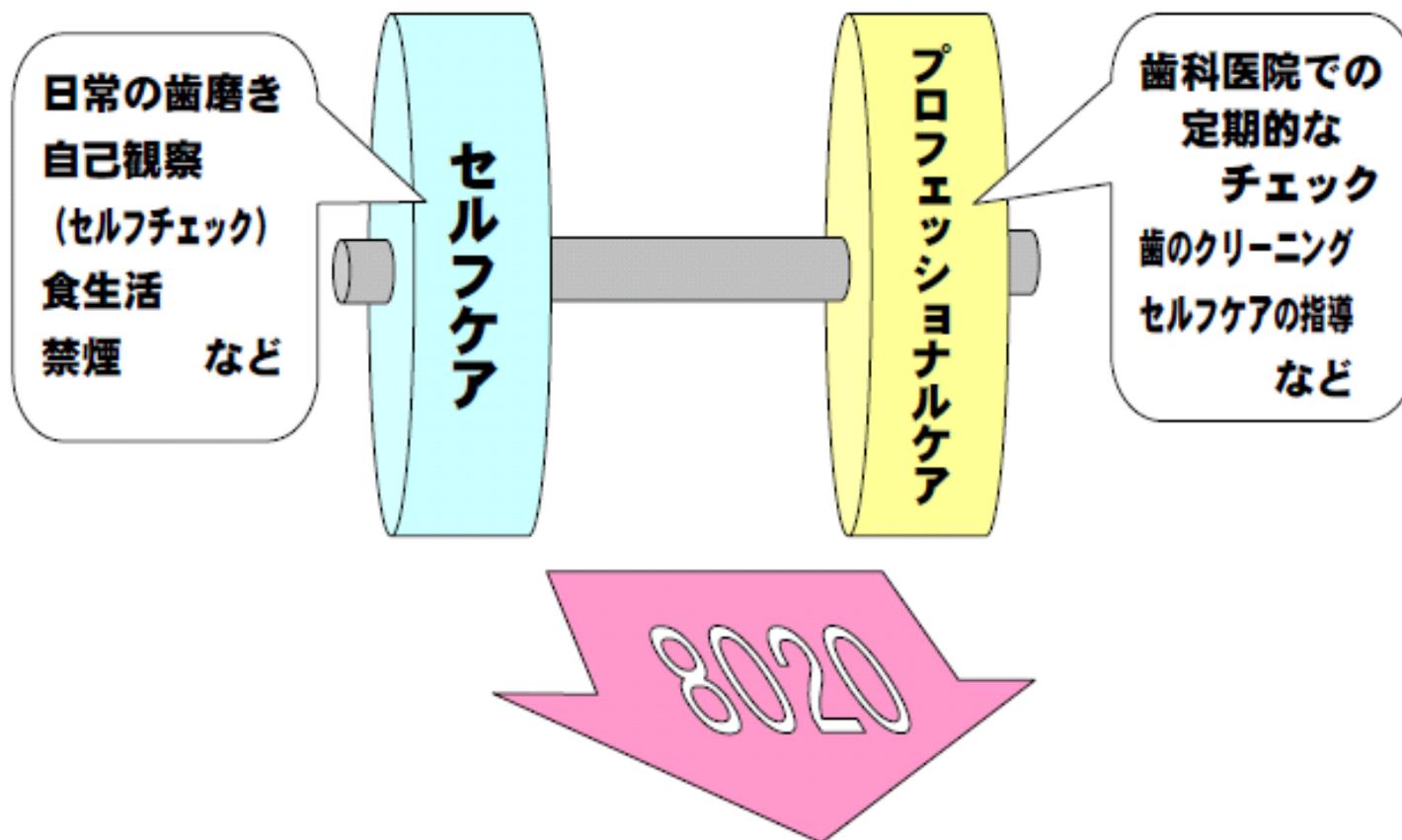
セルフケア  
と



プロフェッショナルケア



- セルフケアとプロフェッショナルケアは『車の両輪』、どちらが欠けても歯の健康を保つことは難しくなります



## あなたの歯の健康を保つための セルフケアとプロフェッショナルケア

### 【セルフケア】

- むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢（プラーク：歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまり）です。
- 予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢（プラーク）を取り除くことです。

#### 正しい歯みがきのチェックポイント

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- 磨き残しのないよう、奥歯から順番を決めて磨いている
- フッ素入り歯みがき剤を使っている
- デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている

- 磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう（下図参照）。
- むし歯と歯周病を予防するためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることはプラークを作りやすくします。
- 喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。禁煙・減煙に努力しましょう。

## 【プロフェッショナルケア】

- 歯垢（プラーク）が唾液のなかのカルシウム分で少しずつ固まったものが歯石です。歯石は細菌の住みかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。
- 歯石は歯ブラシでは落とせません。3カ月～1年に1回（ご本人の状態により異なります）、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう必要があります。
- 痛みや腫れなどの自覚症状が出た時に受診するのではなく、定期的に歯科医師や歯科衛生士によるチェックを受け、必要に応じてセルフケアの指導や歯のクリーニング（プロフェッショナルケア）を受けることが8020（ハチマル・ニイマル）<sup>\*</sup>を達成するための近道です。

※ 8020（ハチマル・ニイマル）運動

20歯以上の自分の歯を保っていれば、ほぼ何を食べるにも困らないことから、80歳になっても20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり自分の歯で美味しく食べられるようにしようという運動

# 4 保健指導に使える!

## 媒体のご紹介

### 1. あなたの歯の数(現在・将来)

東京都福祉保健局医療政策部HP

「豊かなシニアライフはお口から」リーフレット

### 2. 歯周病予防のためのセルフチェックリスト

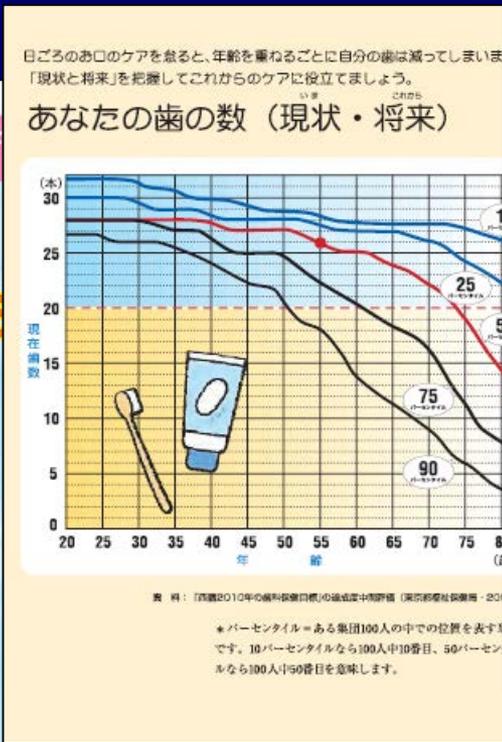
保健指導における学習教材集(確定版)D-36③

# あなたの歯の数（現在・将来）

豊富な  
シニアライフは  
お口から

セルフチェックを  
してみましょう!

東京都福祉保健局 社団法人 東京都歯科医師会



歯は生涯の大切なパートナー。日ごろの予防の継続で、あなたの将来に多くの歯を残すことができます。

あなたの将来の  
歯の本数を予測する

今 あなたは何本の歯がありますか？  
成人の歯は、知らず知らず生えそろうと32本になります。パーセンタイルのグラフに、あなたの年齢と歯の本数が交わる点に●をつけてみましょう。  
例えば、55歳で26本だとします。この点(●)は「50パーセンタイル」の曲線とほぼ重なります。これは、現在の歯の数は同年代の人の中で真ん中ぐらいであることを示しています。同じように、55歳で28本の人は10パーセンタイル曲線上で、100人中10番目の位置にあることがわかります。  
55歳で26本というような50パーセンタイルの曲線に乗る人が、今のままのお口に対する手入れや予防の状況ですと、80歳では約14本になることが予測されます。

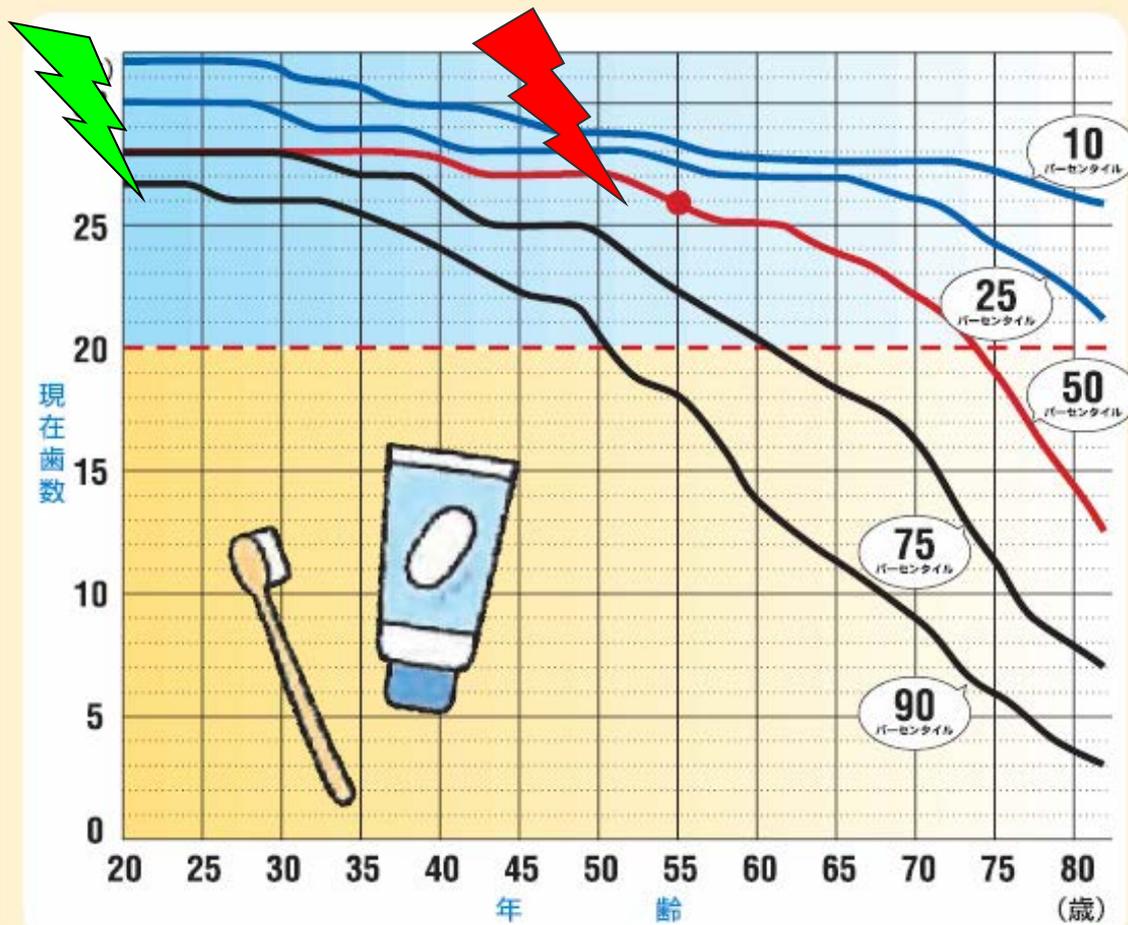
# 自分の歯を数えてみよう！

- 人間の永久歯は「親知らず」が4本すべて生えると全部で32本です。
- 自分の歯の数には、ブリッジの支えとなっている歯や「さし歯」などで根だけが残っている歯は含みますが、入れ歯などのように歯の根が無い部分は除きます。

歯の数

**26本**

# あなたの歯の数 (現状・将来)



資料：「西暦2010年の歯科保健目標」の達成度中間評価（東京都福祉保健局・2005）

\*パーセンタイル=ある集団100人の中での位置を表す単位です。10パーセンタイルなら100人中10番目、50パーセンタイルなら100人中50番目を意味します。

## ☑ 歯周病予防のためのセルフチェックリスト ☑

歯周病は、自分で気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になってしまっていることが多い病気です。**セルフチェック**で早めの対応を！

◇タバコをすう

歯みがきの時に歯ぐきから血がでることがある

◇柔らかい食べ物や甘い物が好き

歯ぐきが腫れることがある

◇歯石を取ってもらったことがない

歯と歯の間にものがはさまる

◇歯並びがわるい

口臭が強いと言われたことがある

◇口を開けて眠るクセがある

歯が浮いた感じがする

◇太っている

歯がぐらぐらする

**週に一度は、ご自分の歯と歯ぐきを鏡でチェックする習慣を！！**

◇にチェックが付いた人：歯周病に罹るリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。

にチェックが付いた人：歯周病に罹っている可能性が高い人です。早めに歯科を受診して検査されることをお勧めします。



### 初期の歯周病(歯肉炎)

- ・ 歯と歯の間の三角の部分が丸みを帯びている
- ・ 赤く腫れぼったい感じがする
- ・ さわると血が出る、痛くないのに血が出る

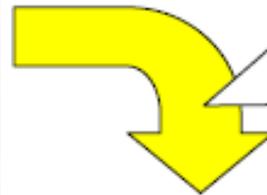


### 進行した歯周病(歯周炎)

- ・ 歯肉が下がって歯の根が見えてくる(歯が長くなったように見える)
- ・ 歯がグラグラする
- ・ 膿が出る
- ・ 口臭がある



1日20本30年間喫煙した人の口のなか



禁煙して、定期的に  
歯のクリーニングを  
受けながら10年経  
過すると……



喫煙は歯周病を悪化させるだけでなく、歯ぐきの色を黒くさせて見た目を悪くしたり、口臭の原因にもなります。さらには口腔がん(歯ぐきや舌にできるがん)の原因にもなります