

健康づくりを

応援
したい!

第 18 回

口からはじめる健康づくり



鈴木 安由
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝、NPO法人「科学的なむし歯・歯周病予防を推進する会」理事長 西真紀子

★歯科検診に行こう

皆様が最後に歯科を受診されたのはいつでしょうか？ 歯科検診は3カ月に1回¹⁾、少なくとも3年に1回²⁾は受けた方がよいとされています（個々の口腔状態や生活習慣によって、必要な頻度は異なります）。

私は引っ越しを機にかかりつけの歯科に通えなくなり、新しく近所の歯科を探すのも億劫だな...と思っていたうちに、前回の受診から1年以上が過ぎてしまいました。さすがにまずいと思って先日受診すると、「歯ぐきが少し腫れていますね。歯周病の初期症状が出ています」との診断が。1日3回ブラッシングを行っており、痛みもなく問題ないだろうと思っていたため、驚きました。

★歯周病と生活習慣病の関係

このように、歯周病の初期段階では自覚症状のないことが多いです。しかし、原因が除去されないと歯周病は進行し、共通リスクファクターをもつ糖尿病や心疾患、高血圧などの生活習慣病の悪化にもつながります。特に糖尿病は、歯周病と相互作用にあるのではないかと示唆されています³⁾。糖尿病患者は免疫力が低下し、傷が治りにくくなるため、歯周病が進行しやすいといわれています。また、歯周病が悪

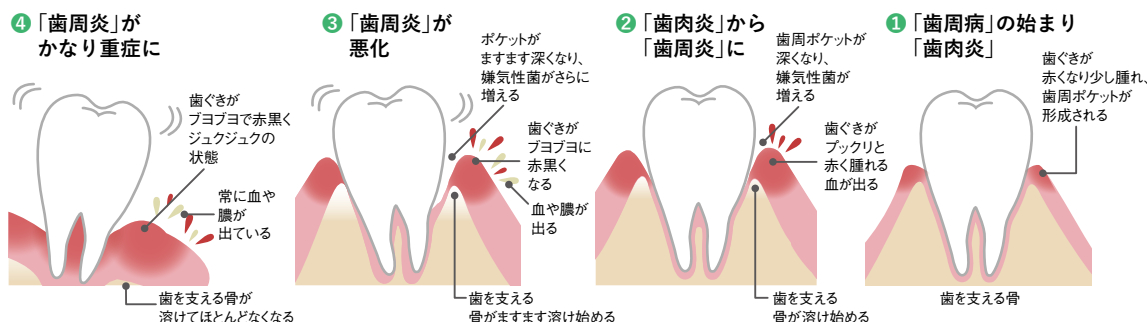
化すると、全身に炎症が広がり、血糖値のコントロールが難しくなると考えられています。生活習慣病予防のためにも、歯の健康との共通の原因を取り除くことが重要です。

★「8020」運動

現在、歯科保健の分野では、「生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、すこやかで楽しい生活を過ごそう」という「8020（ハチマル・ニイマル）」運動が提唱・推進されています。これは、高齢者においても歯の喪失が10歯以下であれば、食生活に大きな支障を生じないとの研究に基づきます⁴⁾⁵⁾。また、「8020」達成者は食事の満足度が高いだけでなく、生活の質（QOL）を良好に保ち、社会活動意欲があるとの研究結果や、残っている歯の本数と寿命の長さに関連性があるという調査結果もあるようです⁶⁾。ただ、20本は通過目標であり、近年では自分の歯28本を生残残そうという真の目標が視野に入ってきています⁷⁾。

歯の喪失原因の約9割は、う蝕（むし歯）と歯周病で占められています。これらを予防するには、問題がなくても定期的に歯科医院へ行き、専門家による検診、歯石除去・歯面清掃、行動変容のための助言、必要ならば早期の治療を受けることが重要です。

図 歯周病の進行



NPO法人 最先端のむし歯・歯周病予防を要求する会著／西真紀子監修「あの人の口がにおったのはなぜ?」（オーラルケア、2013）P69-77に掲載のイラストを参考に、一部改変して作成

参考文献はこちらから➡

