



健康一口メモ

～歯と口の健康について～



2024年6月

歯と口の健康を守ることは会話や食事を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。今回は歯と口の健康についてお伝えします。

8020運動の推進

現在、歯科保健の分野では、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、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保持し、健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）運動を推進しています。

代表的な歯と口の病気

歯周病

しこう
歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が増殖することにより、歯ぐきに炎症が発生し腫れて出血をします。炎症が歯ぐきに限定された「歯肉炎」と、炎症が進んで歯を支える骨が溶けてしまう「歯周炎」の2つがあります。ありふれた病気ですが、歯を失う原因の1位になっています。

むし歯（う歯）

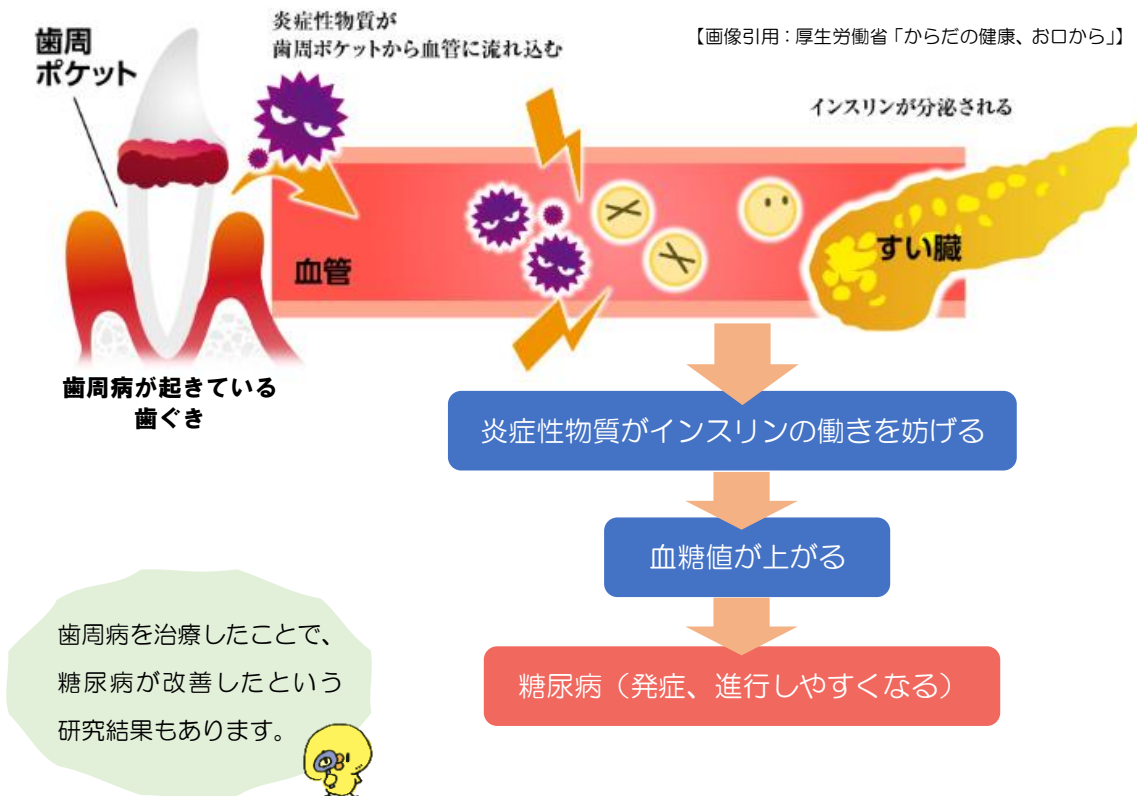
歯に歯垢がたまると、細菌が増殖します。細菌は砂糖などの甘味料を分解して酸を作り、この酸によって歯の表面からカルシウムが溶け出す状態が続くと「むし歯」が発生します。

オーラルフレイル

高齢になると、噛めない、飲み込めない、むせる、滑舌が悪くなる、口内の乾燥など、口の機能の低下症状が多く見られ、こうした状態を「オーラルフレイル」と言います。対策として舌の体操や唾液腺マッサージなどを行います。

歯周病との関連が高い糖尿病

歯周病になると口の中の細菌や炎症物質が歯周ポケットから血管に入り込んだり、唾液と一緒に飲み込まれたりすることで全身に広がっていきます。歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されていますが、なかでも歯周病と糖尿病は関連が高いものと知られています。



その他に、動脈硬化、大腸がん、アルツハイマー病なども歯周病との関連があると報告されており、歯周病やむし歯によって歯を失ったままにしておくと体の筋力バランスが崩れ、転倒しやすくなることもわかっています。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにも繋がります。



歯周病の症状

以下の症状が一つでも当てはまれば歯周病の可能性あります。早めに歯科医院を受診して、検査をしてもらいましょう。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 口臭がなんとなく気になる
- 指で触ってみて、少しぐらつく歯がある
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯ぐきから膿が出たことがある
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- 歯を磨いたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じる



歯と口の健康を守るために

歯と口の健康を維持・向上させるには、歯磨きなど自分で行う「セルフケア」と、歯科健診や治療など歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」の両輪で取り組むことが大切です。

セルフケア

定期的な歯磨き



プロフェッショナルケア

定期的な歯石除去
歯科健診と早期治療



参考

- ・厚生労働省「からだの健康、お口から」 <https://iiha.mhlw.go.jp>
- ・厚生労働省「歯と口の健康が生活の質を爆上げする」 <https://mhlw-communication-gov.note.jp/n/n0a5e3b0e10ef>
- ・厚生労働省「歯の健康」 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b6.html