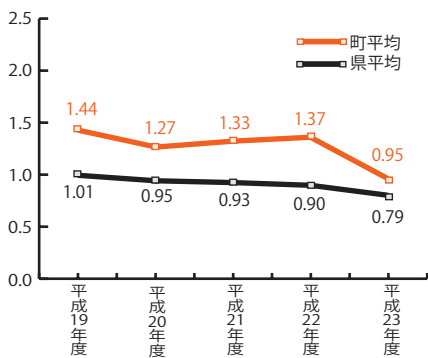


# 特集1

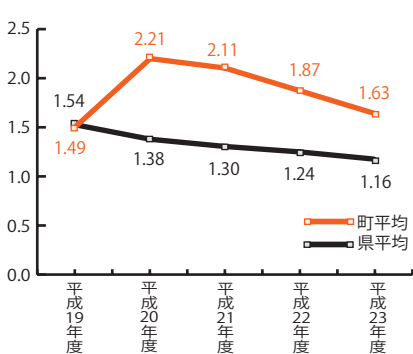


## きちんと歯をみがこう！

3歳児の一人平均う歯本数



12歳児の一人平均う歯本数



11月8日は、「いい歯の日」だということをご存知ですか。「いい歯の日」は、日本歯科医師会が厚生労働省とともに「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いをこめて、決めた日です。また、厚生労働省は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環でもあり、広く国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。

ところで、毛呂山町の歯科保健の現状をみてみると、現在、毛呂山町の3歳児と12歳児のう歯（一般的には虫歯。以下「虫歯」と表記）本数は埼玉県平均を上回っています（左表）。また、平成23年度に保健センターで行った歯周病検診の受診者のうち、実に77パーセント以上の人が要精査・要治療の人でした。

歯は、楽しく食事を行うために欠かせないものであり、大切にすれば一生自分の歯で食事をとることも可能になります。今回の特集では、虫歯や歯周病のメカニズムを考え、その予防法を紹介したいと思います。



### なんで虫歯に なるんだらう？

虫歯は、歯の表面に付着する虫歯菌（主にミュータンス菌）によって発生します。ミュータンス菌は多くの場合、ほかの無数の種類の細菌とともに人の口の中に住み着いています。特にミュータンス菌は、人が普段口にする砂糖などを栄養として、数が増えていきます。またミュータンス菌は増殖と同時に酸を作り出して周囲に放出します。この酸によって歯が溶けてしまい、穴が開いたり、黒い色になったりして、虫歯となってしまいます。ミュータンス菌が増えて歯に付着したかたまりは、プラーク（歯垢）といって、歯磨きが十分でない人の歯の根元付近などに白く見えることがあります。

### どうすれば虫歯を 防げるんだらう？

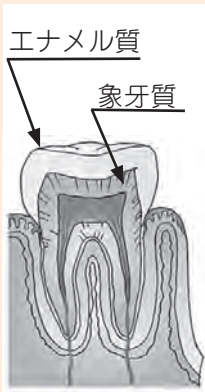
プラーク中のミュータンス菌が虫歯の原因なので、プラークを除去すること、プラークを作らないことが最も重要で簡単な虫歯予防法ということに

なります。プラークは正しい歯みがきを行えば誰にでも取り除くことができます。そのほかにも、フッ素入り歯みがき剤を使用し、歯を強くすることや規則正しい食生活をするなど、虫歯になりにくい丈夫な歯をつくることができます。

### 正しい歯みがきって どうやるの？

子どもや若い人の場合には、歯と歯茎の境目付近、歯と歯の間、そして奥歯です。これらの場所を注意してよく歯みがきをする必要があります。

成人や高齢者の場合は、少し違います。年を重ねると歯茎が弱くなり、エナメル質という丈夫な部分に覆われていない根の部分が増えることが増えてきます。この部分は象牙質といって酸に対する抵抗力が弱いので、虫歯になりやすいのです。歯の根元付近はプラークが付着しやすいところですから、特に丁寧



な歯みがきをする必要があります。

このように歯みがきは、年齢に応じて重点的にみがく部分が違ってくるのです。そのためにも正しく歯をみがく習慣をつけましょう。

### 虫歯は治療したら 終わり？

健康な歯と比べ、虫歯の治療をした歯は、詰めたものやかぶせたものがあるため、これらのものと歯の境目部分から虫歯になることもあります。実は、一度治療した歯というのはとても虫歯になりやすい歯なのです。

治療したあとの手入れはもちろん、治療後の定期的なチェックは、歯を長持ちさせるためにはとても大切です。そのためにはかかりつけの歯医者さんを決めて定期的に受診することも重要です。

### 正しい食生活を！

- 規則正しく、食べよう
- 栄養バランスのよい食事をとろう
- よくかんで食べる習慣をつけよう
- 食事のときはテレビを消そう
- だらだら食いはやめよう
- 食事は楽しくとろう



食事は、家族みんなで楽しくとりましょう



食後には、きちんと歯みがきを！



食後の歯みがき（上町保育園）

## 歯周病は怖い!?

歯周病とは、歯と歯茎のまわりを細菌が壊していく歯の病気です。歯周病の原因となるのは、主にプラーク（歯垢）であり、プラークの中の歯周病原性細菌が産生する毒素で歯茎を腫らし、血や膿を出したり、歯の周りの骨を溶かしたりします。

現在、日本人の55歳から64歳の約50パーセントがこの病気を患っているといわれます。また生活習慣病のひとつとも考えられ、歯周病にかかると歯が抜けて食事がしにくくなるだけで

なく、全身への影響が問題となっています。

## 全身への影響

プラークや歯石にいる細菌が、歯周ポケットから血中に侵入すると歯血症（敗血症）になる場合があります。このような状況になると、もはや歯だけの問題ではなくなりません。

では、歯周病を悪化させると具体的にどのような病気にかかりやすくなるのでしょうか。主なものとして、心筋梗塞や脳梗塞、老人性肺炎、腎炎、皮膚炎があげられます。また、糖尿病を患っている人の場合は血糖値を増加させることがあり、女性の場合は未熟児出産などがあげられます。

## 歯周病の原因

歯周病にかかるのは、原因があるからです。さらにその病状を悪化させるといわれる次のような危険因子（生活習慣における悪化因子）があります。

- ① 歯みがき不良
- ② 喫煙
- ③ 歯ぎしり、くいしばり、不正

咬合（咬み合わせが悪い）

④ 口呼吸（歯肉の乾燥）

⑤ 糖尿病や膠原病、白血病、工

イスの全身疾患

⑥ 骨粗鬆症

⑦ 降圧剤や精神安定剤などの薬

の長期服用

※現在、薬を服用している人が多いと思いますが、薬のなかには歯肉が増大しやすい、口が乾きやすい、味覚障害を起しやすいものがあり、これらの副作用は虫歯や歯周病を悪化しやすいので注意が必要です。

⑧ ストレス

⑨ ダイエットなどでの偏った栄養

養摂取

歯周病は、肥満や糖尿病とも関連しているとされ、現在、歯周病の予防・治療が緊急の課題となっています。まずは、このような危険因子を取り除くことが歯周病の予防や改善に効果があります。

## 予防と治療

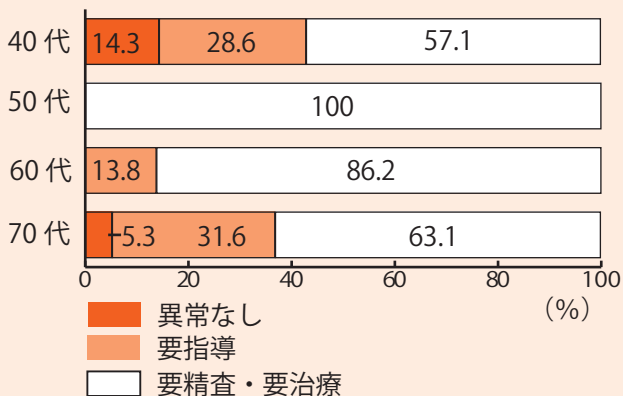
虫歯や歯周病は、感染性の慢性生活習慣病なので、細菌の感染のみならず、日常生活習慣における危険因子を取り除くことが歯周病予防・改善に効果があ

ります。

その治療には、自分でできる治療（セルフケア）と歯科医が行う治療（プロフェッショナルケア）があります。自分でできることでは、正しいブラッシングや定期的に保健センター・歯科医で検診を行うこと、禁煙、正しい栄養摂取、運動などでのストレス回避があげられます。また、歯科医では歯石の除去や咬み合わせ治療などができます。

いずれの場合であっても早期の発見、早期の治療が重要になります。ご自分の歯で一生おいしく食べられるように、日ごろから自分の歯に関心をもち、定期的に検診を受けるなど注意してください。

平成23年度歯周病検診の状況  
(対象年齢は40歳以上)



歯周病検診（「健康まつり」保健センター）



# 歯医者さんに聞きました

## 3歳と12歳

毛呂山町では、3歳と12歳の虫歯の本数が県の平均本数より上回っています。なぜ、3歳と12歳の虫歯の本数が多いことが問題とされるのでしょうか。これは、3歳ごろというのは、乳歯がおおよそ生えそろう年齢であり、12歳ごろが永久歯がおおよそ生えそろう時期だからなのです。

乳歯は永久歯に比べエナメル質が薄いため、虫歯になりやすく、乳歯が虫歯になると、生え変わる永久歯にも影響を及ぼすことがあるだけでなく、生活習慣病の予備軍にもなりやすくなります。また、永久歯は、一度虫歯になると治療はできませんが、元に戻ることはありません。このため3歳と12歳の時期は重要視されているのです。

### 生活習慣を見直す

では、どのように対処をすればいいのでしょうか。第一にもっと、ご自分の歯に関心をもってもらいたいと思います。虫歯は、

正しい歯みがきをすることだけでなく、生活習慣を見直すことで予防できます。

例えばまず、規則正しい食生活を送ることがあげられます。だらだらと不規則に食事をとることはやめましょう。規則正しく食事をとり、そして、よくかむ習慣をつけることが重要です。虫歯の予防には唾液の分泌が深く関わっています。加えて、よくかむことは、あごの発達にも良い影響を与えます。

次にテレビなどを見ずに家族みんなで楽しく食事をするようにしましょう。食事中にテレビを見たりすることは、正しい姿勢で食事ができていないことになりやすいです。正しい姿勢で食事をとらないとあごの発達に支障をきたし、歯並びが悪くなる原因にもなります。何といたっても食事は人が生きていくうえで不可欠なことです。家族皆で楽しい時間を共有できるように各家庭で工夫をしてください。

### 「酸蝕歯」

近年、小学生などお子さんを

対象に「酸蝕歯」が問題になっています。これは、スポーツドリンクや清涼飲料水、ジュース類を飲んだ後にすぐ歯をみがくと歯が溶けやすくなることをいいます。これらの飲料に加えアルコール類を飲んだ後、そのままにしておくことも歯に悪い影響を与えるため、それらを飲んだ後にはすぐにお茶や水を飲むように心がけてください。歯みがきは、その後唾液の力で歯の軟化がおさまる30分ほど後がよいと思います。特に育ち盛りのお子さんは、水の代わりにスポーツドリンクなどを飲むことも多いと思いますが、飲んだ後はすぐにお茶か水も飲むようにしてください。

### 「かむ」ことは生きている

歯科医師会では、「8020運動」という運動を推進しています。これは80歳で自分の歯を最低20本維持しようというものです。高齢になっても自分の歯でおいしいものをおいしく食べられるということは、その人の人生にとってとてもすばらしく意義があります。私たち歯科医師も一人でも多く

の人が「楽しくおいしく安全に」食生活を送れるように、そして一人でも虫歯になる人を減らすために努めています。

かむとその行為が脳に伝達され、生きたいという意欲が湧くのです。それは人の生命力につながります。そのためにも一本でも多く自分の歯を残し、自分の歯でいつまでもおいしく食べられるように努めましょう。

### かかりつけ医

虫歯を予防する第一歩は、生活習慣を見直すことです。それと同じくかかりつけ医をもち、定期的に検診を受けることも重要です。虫歯の予防に遅いということはありません。今からでもご自分の歯の健康を見直してみませんか。



人間都市歯科医師会第4支部副支部長  
毛呂山町担当 鷲谷 剛 歯学博士