



第11回 区民のための「お口の健康講座」

平成27年2月8日



“健康”は“健口”から。健康・長寿とお口のケア

1. お口と体の密接な関係
 - (1) 総論 ・ 噛み合わせ
 - (2) 各論 ・ 歯周病
2. はじめよう！『予防歯科』
 - (1) プラークコントロール
 - ① プロ・ケア …… 歯科医院・定期健診
 - ② セルフケア …… 毎日の自宅での歯磨き
 - (2) 生活習慣・食習慣
3. レトロ・アンティーク 歯科の世界 《昔なつかし！》



東京都中野区歯科医師会

川崎 洋介

九州 ⇒⇒ 福岡 ⇒⇒ 博多



九州大学・病院地区



モニュメント『神の手』

医療法人 博成会 川崎歯科クリニック



8020達成、おめでとうございます。

80年前の『口腔衛生週間』のポスター



第6回；昭和8年6月4日
※標語 『歯は健康の第一線』



第7回；昭和9年6月4日
※標語 『護国を守れ、歯を護れ』



軍人さんが、鉄砲をかつぎ、
左手には、なんと、『歯ブラシ』

古来より歯は、健康長寿の源。

鏡餅と「歯固め」の意外な関係



お正月にお餅を食べる風習は、平安時代に健康長寿や良運を祈念して宮中で行われていた「歯固めの儀」に由来すると言われてしています。

年齢の『齡』の字に、『齒』という文字があるのも、健康に長生きするためには“歯が不可欠”であるということが、古くから認識されていたのでしょう。

【齒齡】

※「歯固め」＝「新年の季語」



【羊歯】

羊歯（シダ）植物は、花も種子もなく増え、常緑で茂ることから、“繁栄と長寿”を願う縁起物として正月の飾りに使われています。

徳川家康も駿（ゲン）かつぎとして、兜に、シダを愛用したそうです。

※「羊歯・歯朶」＝「新年の季語」



平成27年2月8日

“健康”は“健口”から。健康・長寿とお口のケア

1. お口と体の密接な関係

(1) 総論・噛み合わせ

(2) 各論・歯周病

2. はじめよう！『予防歯科』

(1) プラークコントロール

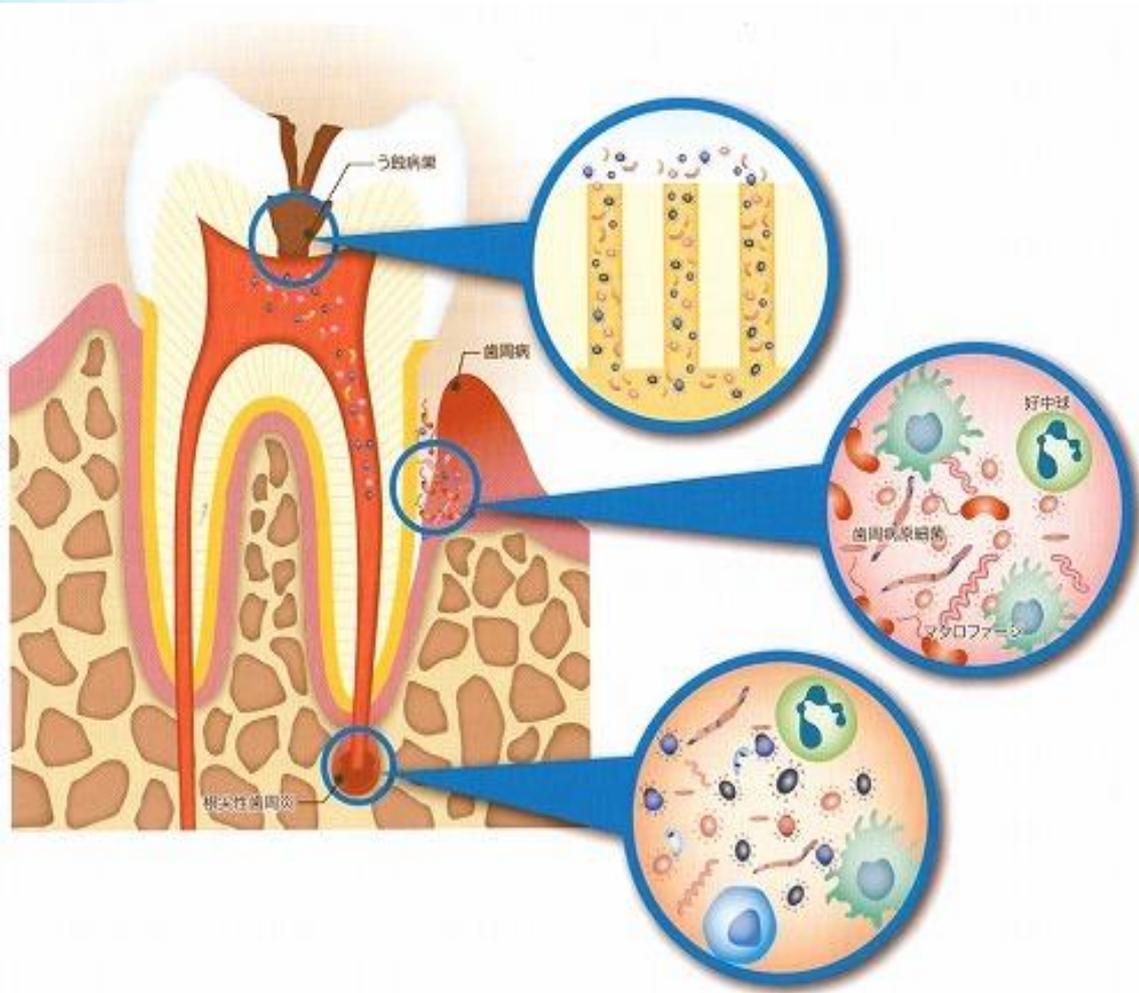
- ① プロ・ケア …… 歯科医院・定期健診
- ② セルフケア …… 毎日の自宅での歯磨き

(2) 生活習慣・食習慣

3. レトロ・アンティーク歯科の世界



歯を失う原因



1 むし菌

2 歯周病

【原因】

むし菌にせよ、歯周病にしても、**細菌の感染**が原因で、始まります。

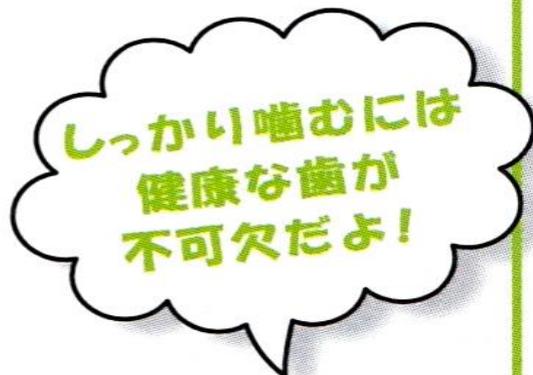
- ① 細菌感染 ; プラーク
 - ・ 酸 (砂糖を利用)
 - ・ 細菌の毒素
 - ・ 炎症性物質
- ② 生活習慣 ; 食生活



歯には6つの重要な役割があります

歯には6つの重要な役割があります

- 1 食べ物を「かみ砕く」「噛み切る」「すりつぶす」
- 2 そしゃく 咀嚼する
- 3 発声や発音を助ける
- 4 顔の形を整える
- 5 底力を発揮させる
- 6 脳の働きを活性化させる

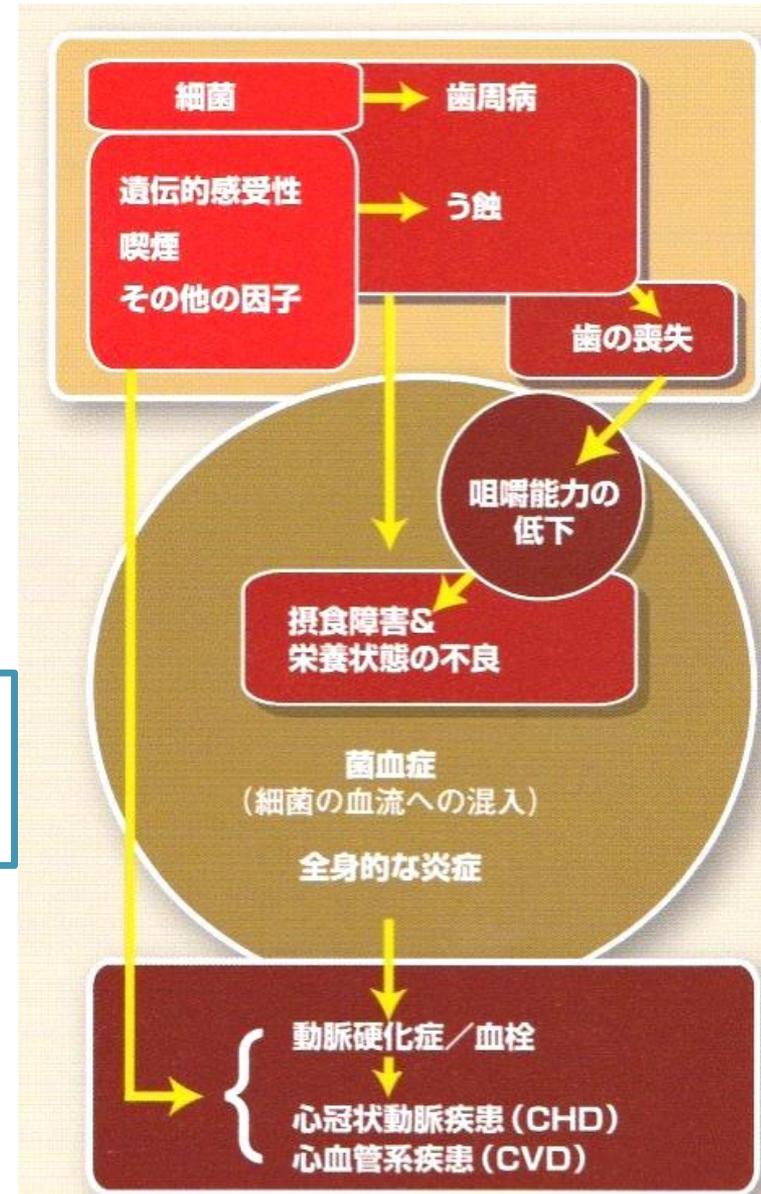


全身の健康は、まず口の中から

子供のころから「節制ある生活態度」を身に付けることは、将来的に“心身の健康”につながります。

その中でも特に「食習慣」を築くには、まず「口腔内の健康」です。

お口の中は、歯科医師にとって、「健康を総合的に見分ける窓」になります。



むし歯・歯周病⇒⇒歯の喪失⇒⇒咀嚼機能の低下
⇒⇒栄養状態の不良⇒⇒抵抗力の低下⇒⇒全身へ

「全身の健康は、まずお口の中から」
…と言えます。



かかりつけの歯科医師がいる方ほど、長生きします。 その理由は？

お口は健康の入り口です。

この大切な場所をかかりつけの歯科医師に定期的にチェックしてもらうことにより、大事な歯を残せます。

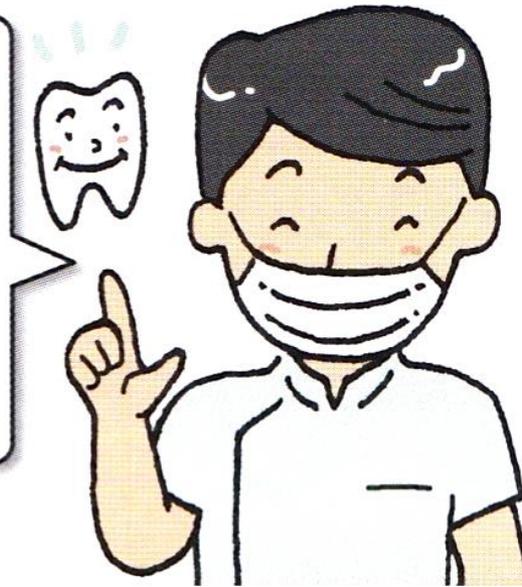
前ガン病変（＝ガンになる前の状態）も早期発見が可能です。

お口の中に繁殖する菌をお掃除することで、肺炎や心臓病なども防ぎ長生きができます。口腔ケアをしっかりとしている人は、将来寝たきりになることも少ないのです。

これらのことは、エビデンス（根拠）があり、世界的に証明されています。

歯が残れば…

1. 好きな物が何でも良く食べられます。
2. よく噛むことが、バランスの良い栄養補給と、全身の活性化に！
3. あごを動かすことで、脳への栄養も潤って認知症も予防できます。





噛むことで得られる効果



①

唾液の分泌を促し

ガン予防、歯の病気予防、体力向上に！

よく噛むことで、食物を小さく砕きます。

また、唾液や胃酸の分泌を促し増加させるので、
食物の消化を助けます。

これは、ガンの予防にもつながります。

唾液は、口腔内にある細菌の増殖を抑え、同時に
浄化作用も促すので、むし歯や歯周病の予防にもなります。

体力向上にもつながるのです。



噛むことで得られる効果



② 脳を活性化させ、肥満・老化防止に！

食物をよく噛むためには、顔や顎の周りにある多くの筋肉を使います。

よく噛むことで、脳の血流がよくなります。

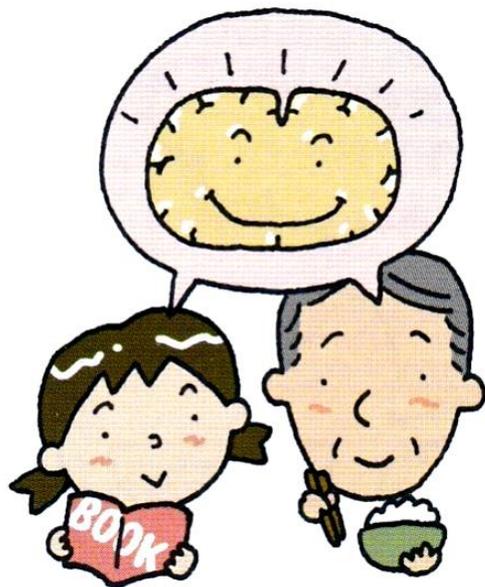
脳に十分な酸素と栄養が送られます。

脳の代謝が活発になるのです。

その結果、頭がさえて集中力が高まり、記憶力増加にも影響。

勉強もはかどり、成績アップにつながるかもしれません！？

また、噛むことがストレスの発散になり、老化防止・脳卒中の予防にもなります。





カムカム雑学



① 噛んでやせた、フレッチャーさんのお話

百年も前のお話。

『噛んでやせる』方法を発見した時計屋さんがいました。

事業を成功させた彼は、運動もせず、グルメ三昧の日々。
体重は100kgに。

お医者さんから、色々な病気になっていると言われます。

そんな彼が『健康に戻るには??』と考えながら散歩をしていた時、

貧しいながらも楽しそうな食事の光景を見ました。ひらめきました!!

『自然の食べ物を、楽しく、よく噛んで食べること』

実行するにつれ、30kgものダイエットに成功。

彼の『噛む健康法』は、栄養学の権威者にも証明され
『フレッチャイズム』と名付けられました。





カムカム雑学



② 歴史が語る。噛むことで顔の形も変わる？

徳川家康は、「一口で48回噛んだ」と言われています。
家康の顔は「えらの張った四角い顔立ち」をしています。

時は流れ、12代将軍；徳川家慶の歯は、ほとんどすり減っていません。
よく噛んでいなかった証拠です。

食べ物も豊富になり、いかに柔らかいものばかり食べていたかが、分かります。
顎の骨も発達せず、顔の形も「うりざね顔・らっきょ顔」。

家康（いえやす）
没年；75歳



家慶（いえよし）
没年；61歳

平成27年2月8日

“健康”は“健口”から。健康・長寿とお口のケア

1. お口と体の密接な関係

(1) 総論・噛み合わせ

(2) 各論・歯周病

2. はじめよう！『予防歯科』

(1) プラークコントロール

- ① プロ・ケア …… 歯科医院・定期健診
- ② セルフケア …… 毎日の自宅での歯磨き

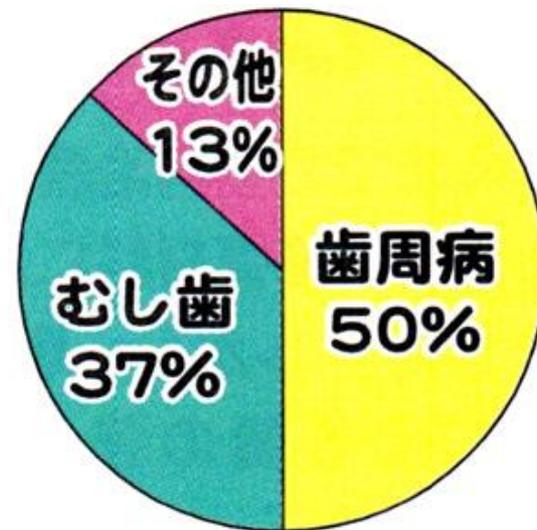
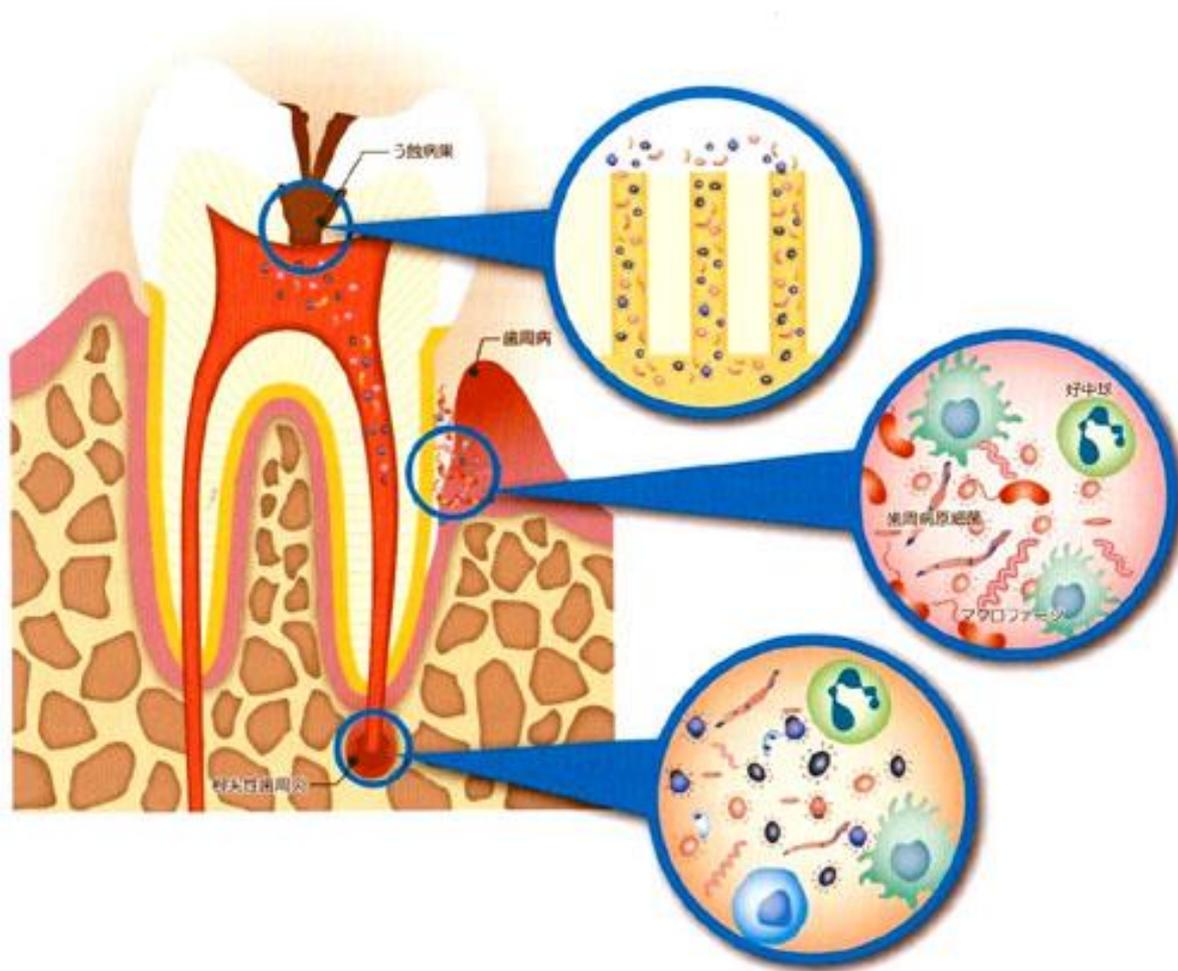
(2) 生活習慣・食習慣

3. レトロ・アンティーク歯科の世界





歯を失う原因



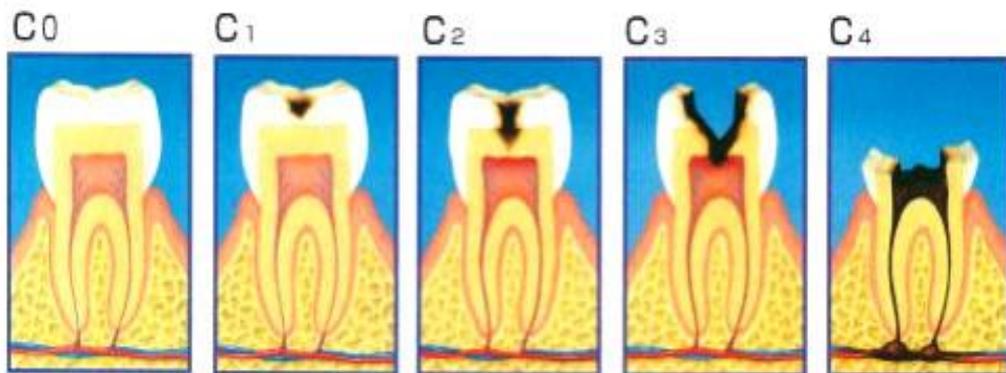
1 歯周病 ⇒⇒ 2 むし歯

【原因】

- ① 細菌感染 ; プラーク
- ② 生活習慣 ; 食生活



むし歯の進行



【原因】

※ 歯の表面（エナメル質）にプラークが、たまることがスタート。

1. プラーク（細菌感染）・バイオフィルム
2. 細菌が糖から作った“酸”が歯を溶かす
3. 生活習慣（食生活）

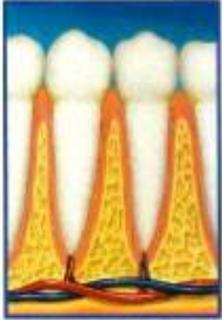


①むし歯菌 ②砂糖 ③歯質

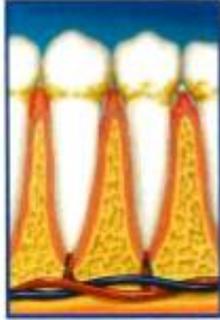


歯周病の進行

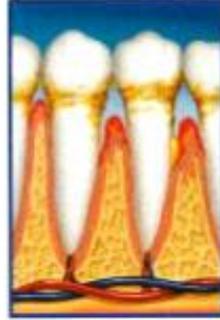
歯肉炎



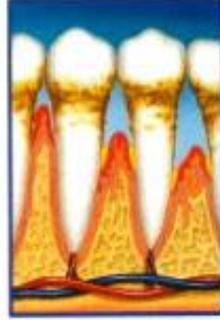
歯周炎(軽度)



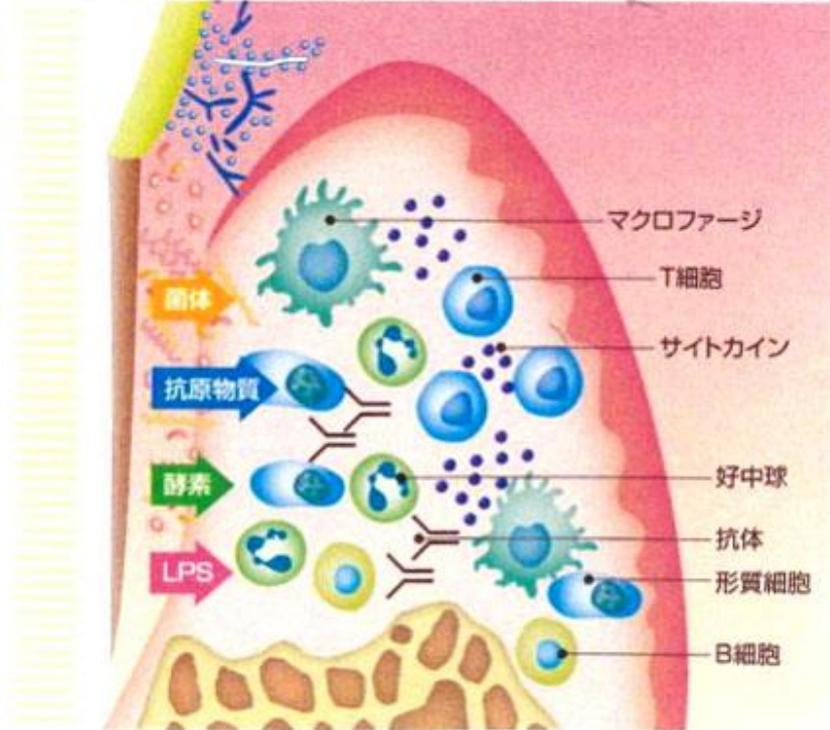
歯周炎(中等度)



歯周炎(重度)



■ バイオフィルム菌体と毒性物質の侵入と宿主応答



歯周ポケットから侵入する菌体、内毒素、酵素と抗原物質に対する宿主応答。浸潤する細胞、産生されるサイトカインや抗体などが歯周組織でのバイオフィルム細菌とのバトルを激化し、全身に波及してしまう。

細菌の出す“毒素”や“炎症性物質”が“血流”を介して“全身”へ

【原因】

- ※ 歯周ポケットに、プラークや歯石が、たまることがスタート。
- 1. プラーク（細菌感染）・バイオフィルム
- 2. “毒素”や“炎症物質”により骨が溶ける
- 3. 生活習慣・食生活

歯周病と全身の関係

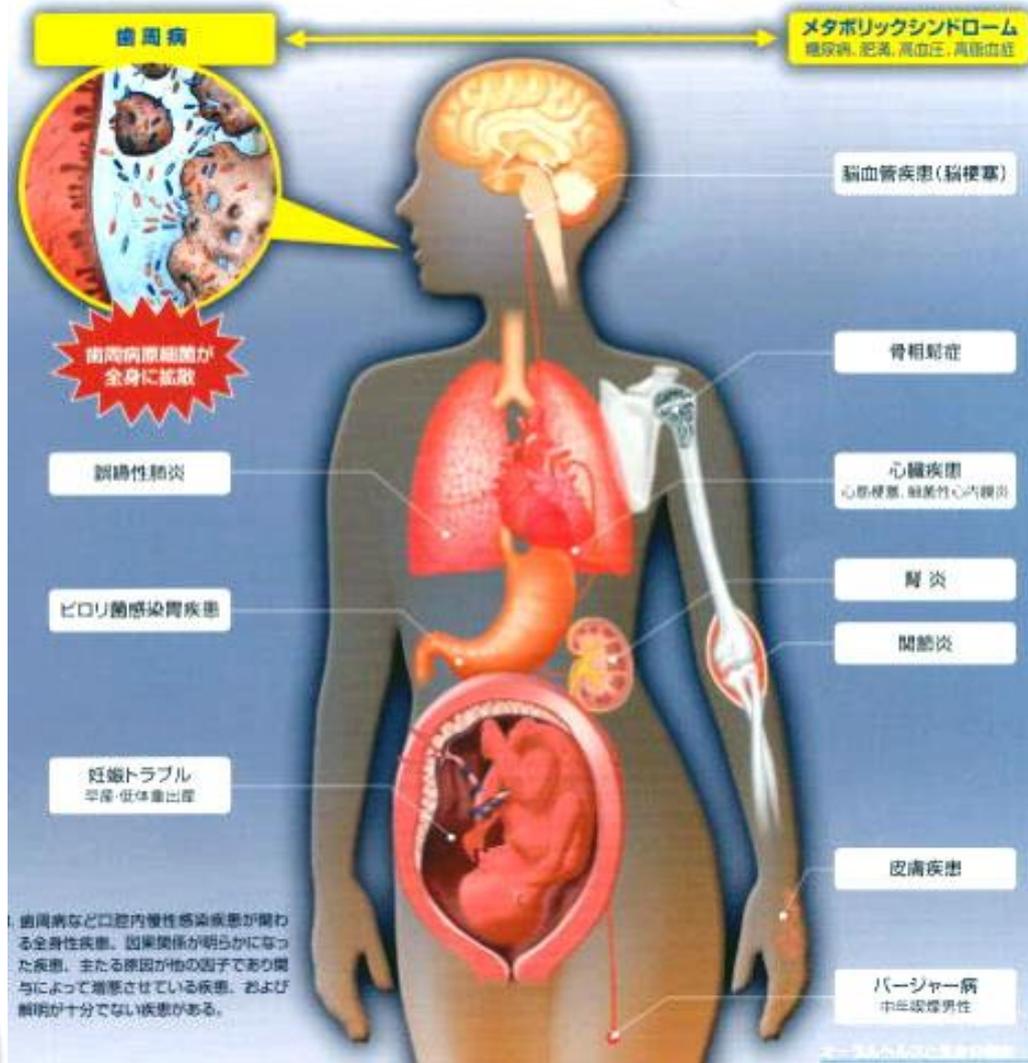
歯周病は、口の中の病気と捉えるのが、かつては一般的な考えでした。

しかし、研究が進み、実は歯や口だけではなく、全身の健康に深く関わっていることが明らかになってきています。

逆に、全身の状態が歯周病の状態を含め、口の健康に大きく影響することも報告されています。

歯周病と関係が深い5つの症状をご紹介します。

- ① 糖尿病
- ② 心疾患
- ③ 誤嚥性肺炎
- ④ 早期低体重児出産
- ⑤ 認知症

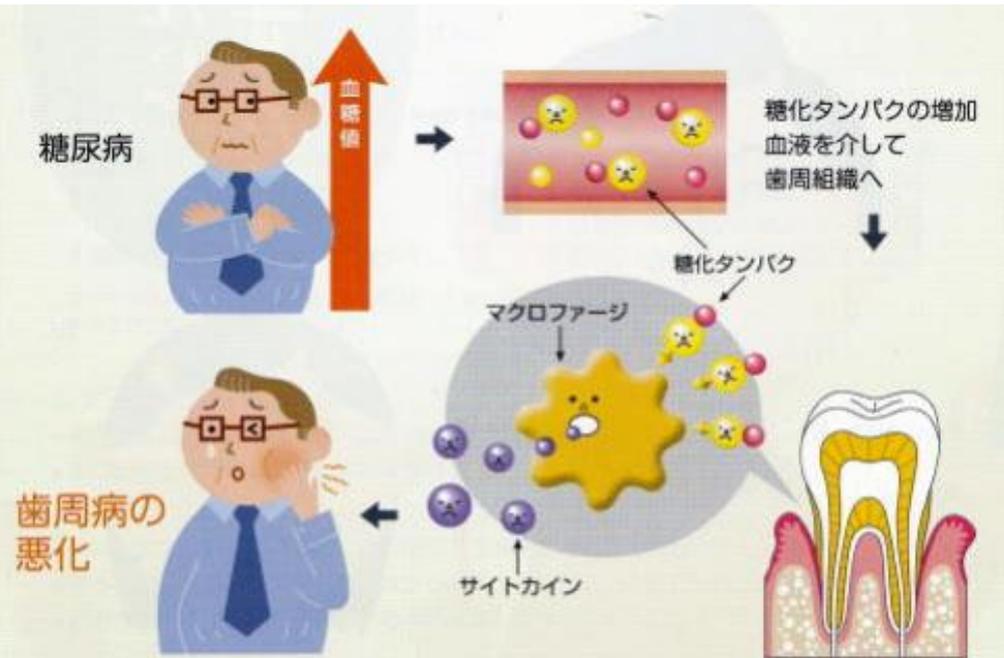




高血糖が続くと歯周病も悪化する



糖尿病 VS 歯周病



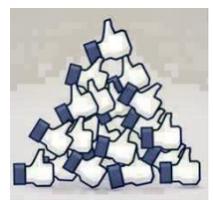
- ※ 血糖値が上昇する。
- ↓ ↓
- ※ 血液中の糖化タンパクが増える
- ↓ ↓
- ※ 糖化タンパクが、マクロファージを刺激する
- ↓ ↓
- ※ マクロファージが（特定の）サイトカインを放出
- ↓ ↓
- ※ 歯ぐきで、炎症が起こる。歯周の悪化

糖尿病の人は歯周病にかかりやすい



歯周病の人は糖尿病が重症化しやすい

◎ **サイトカイン** = 細胞どうしの情報連絡する物質。

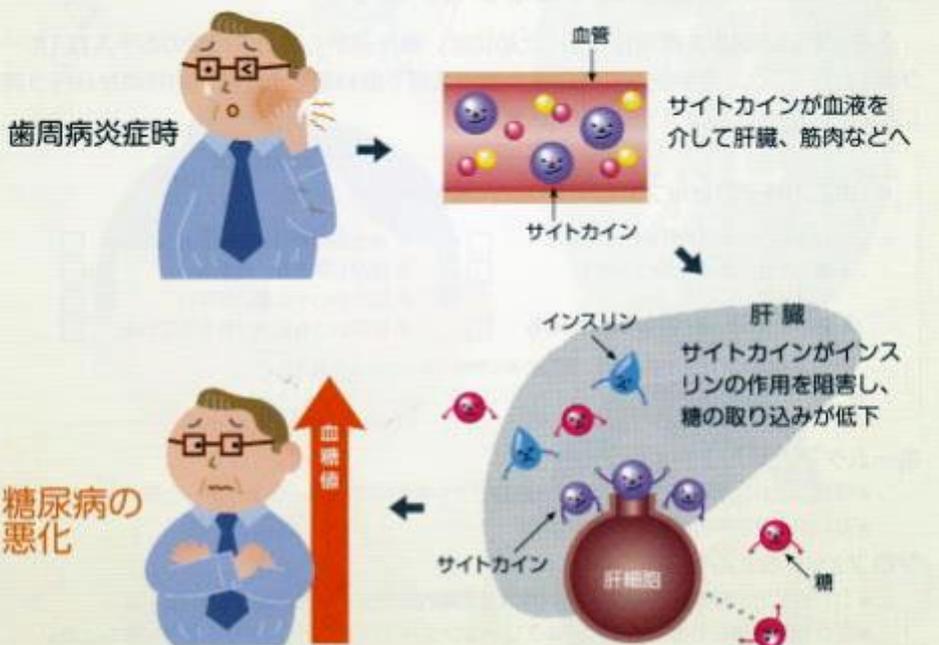


過剰に分泌されると、自分の組織を破壊する働きがある。炎症を起こします。

歯周病治療で糖尿病が改善



歯周病 VS 糖尿病



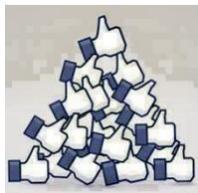
歯周病治療

インスリンの効果が発揮されて血糖値が改善

糖尿病が軽減

- ※ 歯周病の進行。歯ぐきに炎症が起こる。
- ↓ ↓
- ※ 炎症物質であるサイトカインが分泌される。
- ↓ ↓
- ※ サイトカインが、血液を介して全身へ。
- ↓ ↓
- ※ インスリンの作用を邪魔する。
- ↓ ↓
- ※ 血糖値が上がる。糖尿病の悪化。

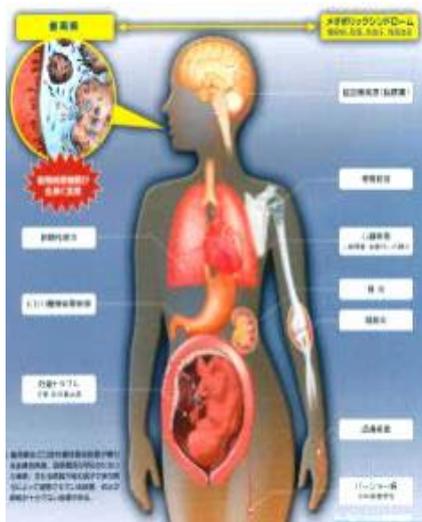
◎糖尿病になっている患者さんに、歯周病の治療をすると、歯ぐきで分泌される**サイトカイン（炎症物質）**が減少する。インスリンの働きがよくなり、血糖値が改善する。



歯周病と全身の関係



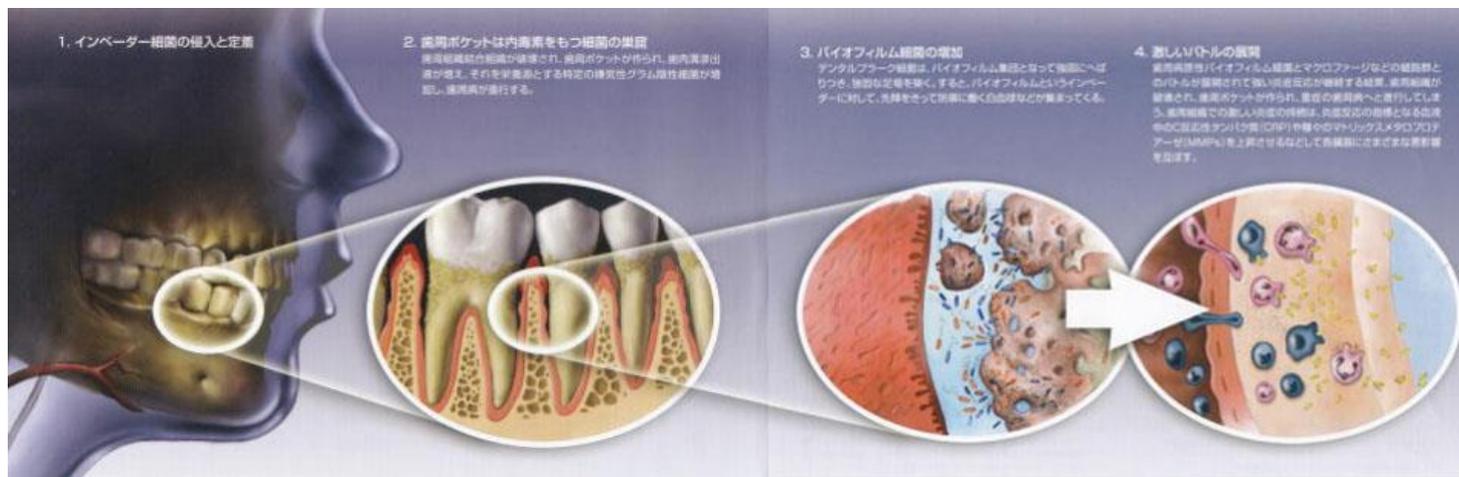
② 心疾患



心疾患は、生活習慣や運動、ストレスなどの積み重ねが引き起こす生活習慣病の一つです。

歯周病の人は、心疾患を発症するリスクが高いことが明らかになっています。

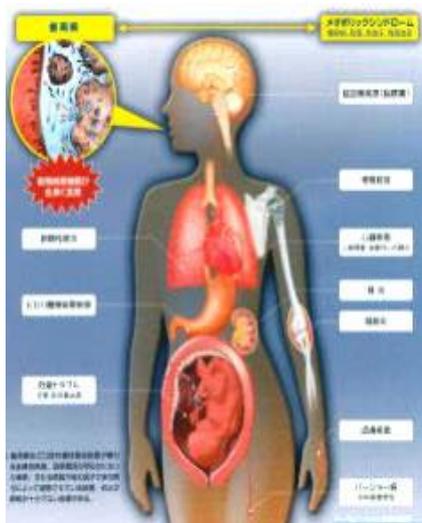
これは、歯周病によって歯ぐき（歯肉）で、生産された炎症物質が、血液を介して心臓の血管にも影響を及ぼすためだと考えられています。



歯周病と全身の関係



③ 誤嚥性肺炎



食事中、誤って食べ物が気管支に入ると、自然にむせたり、咳が出ます。

しかし、この機能が弱まると、自らの唾液や食べ物が誤って肺に入り、炎症を起こしてしまいます。これを、“**誤嚥性肺炎**”と言い、その主な原因は、唾液中に含まれる細菌です。

歯周病の人は“**誤嚥性肺炎**”になるリスクが高い。

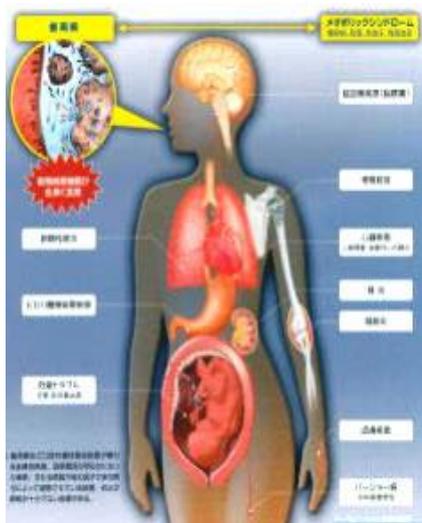
高齢者・認知症・脳血管障害・手術後など、食べ物をうまく飲み込めない人は、特に注意が必要です。



歯周病と全身の関係



⑤ 認知症



(1) 脳血管性認知症

脳卒中が原因で起こります。脳卒中は、動脈硬化が脳の血管で起こるものです。

歯周病を予防して、動脈硬化のリスクを減らすことが認知症の予防になります。

(2) アルツハイマー型認知症

脳に萎縮が見られます。健康な人に比べて、残っている歯数が少ない因果関係があります。

歯周病を予防して、噛む刺激が歯根膜から脳に伝わることにより、アルツハイマー型認知症の予防につながると考えられています。



平成27年2月8日

“健康”は“健口”から。健康・長寿とお口のケア

1. お口と体の密接な関係
 - (1) 総論 ・ 噛み合わせ
 - (2) 各論 ・ 歯周病

2. はじめよう！『予防歯科』

(1) プラークコントロール

- ① プロ・ケア …… 歯科医院・定期健診
- ② セルフケア …… 毎日の自宅での歯磨き

(2) 生活習慣・食習慣

3. レトロ・アンティーク歯科の世界





【予防歯科】

よぼう - ひか

むし歯などになってからの「治療」ではなく、なる前の「予防」を大切にすること。

自分の歯を生涯健康に保ち続けるために「歯と口の健康管理」を生活の中に根付かせていく、オーラルケアの先進的な考え方。

歯科医院などでの定期的な『プロフェッショナルケア』と歯科専門家の指導に基づいた毎日の『セルフケア』の両方の実践が基本。

そのためにも歯科医院で定期的に健診を受けるなど、歯科医師や歯科衛生士との協力・連携が重要となる。

(歯と口の大切な用語辞典；日本歯科医師会 より)





予防が大切！

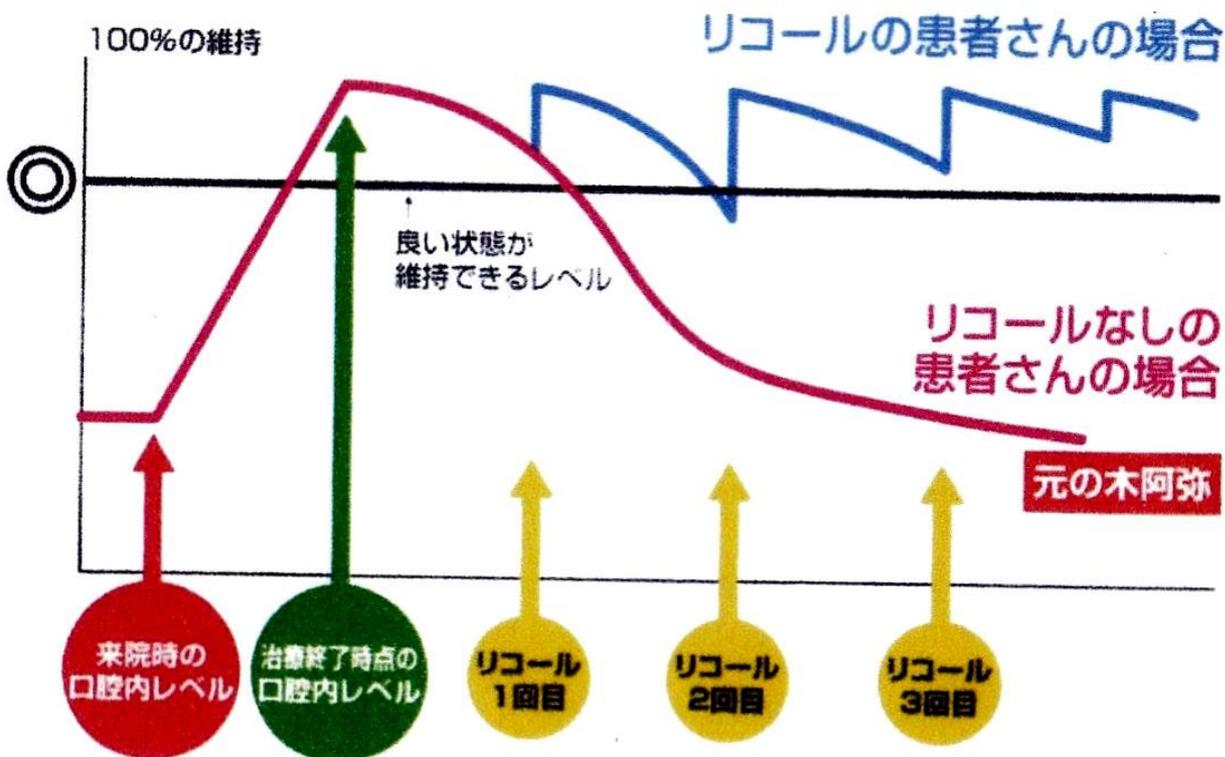


原因を元からの絶つ！

【定期健診の重要性】

日々のブラッシングでは磨きにくい部位を専門家（歯科医師・歯科衛生士）によってプロケアしてもらいます。

『モチベーション』・『動機づけ』・『目標』にもなります。



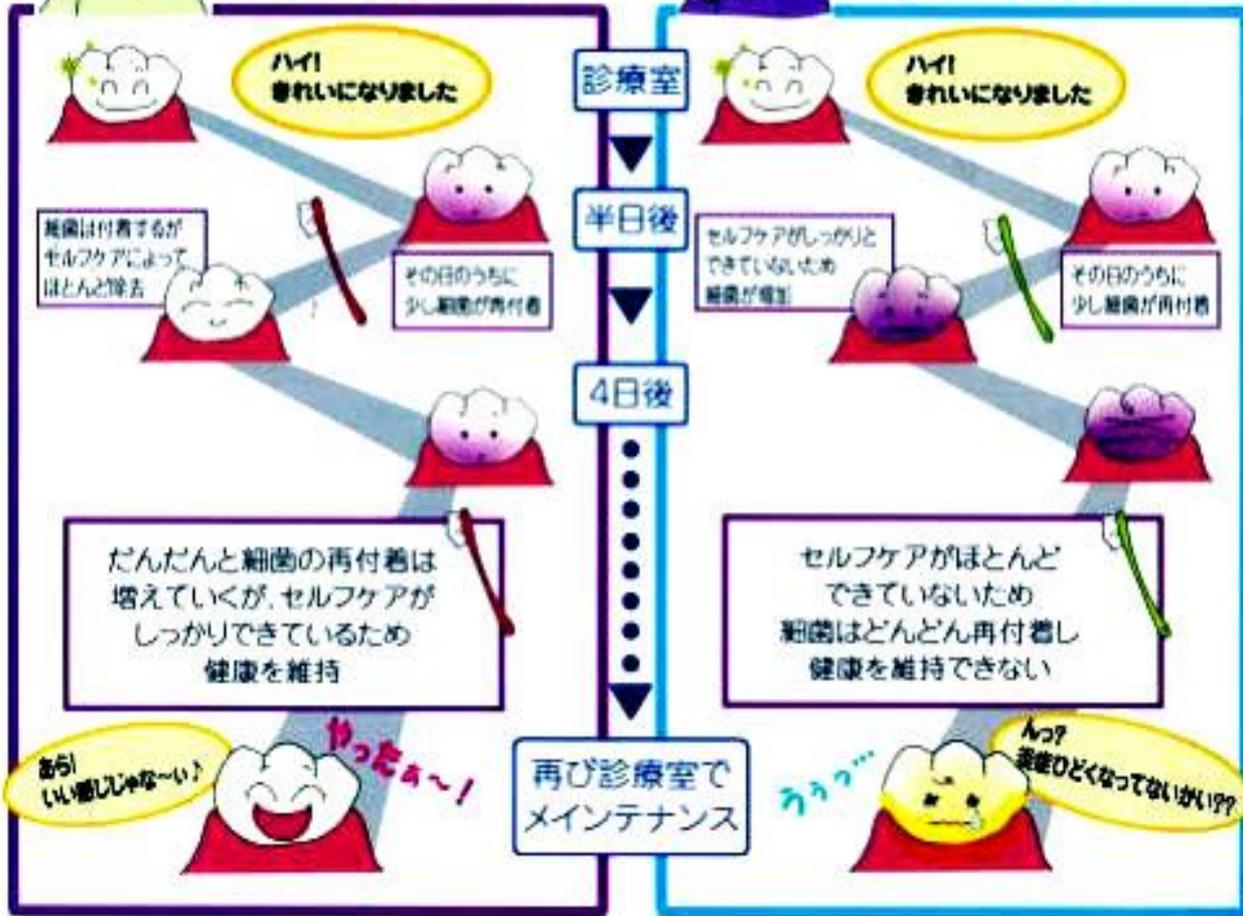
歯 予防が大切！ 原因を元から絶つ！



しっかりセルフケアする
きちんとさん



ほとんどセルフケアしない
ずぼらくん

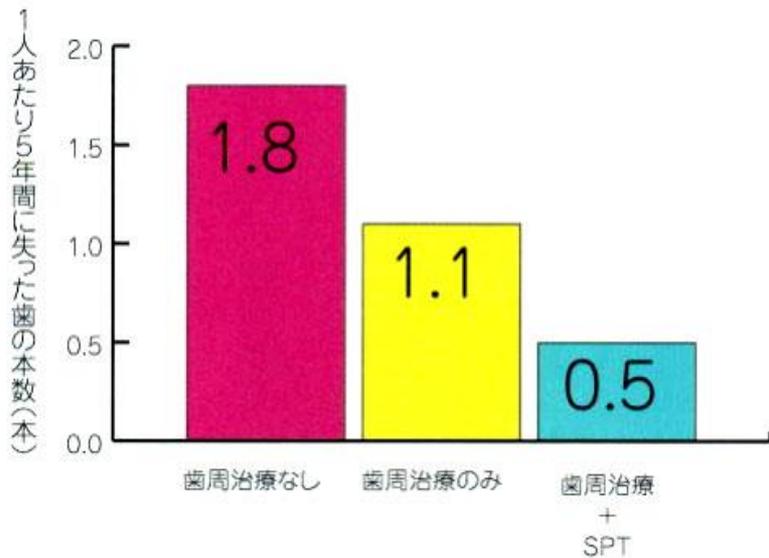


たかが歯磨き、されど歯磨き。

日々のお手入れ・歯磨きは、大切です。

どんなに、いい治療を受けても、日々のお手入れが必要・大切です。

歯 予防が大切！ 原因を元から絶つ！



【メンテナンスと歯の喪失の関係】



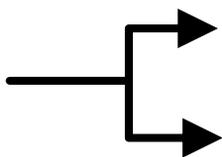


予防が大切！



原因を元から絶つ！

医療機関の役割



その1 : 『虫歯・歯肉を治す』 =

治療

その2 : 『健康の維持・管理』 =

予防

あなたはどちらのタイプ？

① 歯医者さんに
“痛くなったら来る”

||

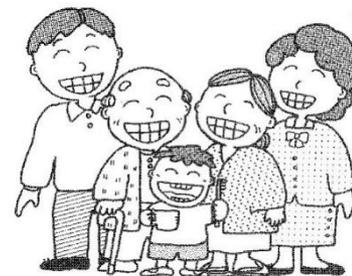
治療



② 歯医者さんに
“痛くなくても来る”

||

予防





予防が大切！



原因を元から絶つ！

P M T C

プロフェッショナル メカニカル トゥース クリーニング

患者さんがホームケアでコントロールしにくい部位を、プロ（＝専門家；歯科医師・歯科衛生士）の手によって隅々まで機械的に清掃する方法。

【P M T C実施前】



タバコのヤニ等で
汚くなった例



機械的に隅々まで
磨きます

【P M T C実施後】



健康的に美しく
白く輝く歯

第11回 区民のための「お口の健康講座」

平成27年2月8日

“健康”は“健口”から。健康・長寿とお口のケア

1. お口と体の密接な関係
 - (1) 総論 ・ 噛み合わせ
 - (2) 各論 ・ 歯周病

2. はじめよう！『予防歯科』
 - (1) プラークコントロール
 - ① プロ・ケア……歯科医院・定期健診
 - ② セルフケア……毎日の自宅での歯磨き
 - (2) 生活習慣・食習慣

3. レトロ・アンティーク歯科の世界



レトロ・アンティーク

歯科の世界

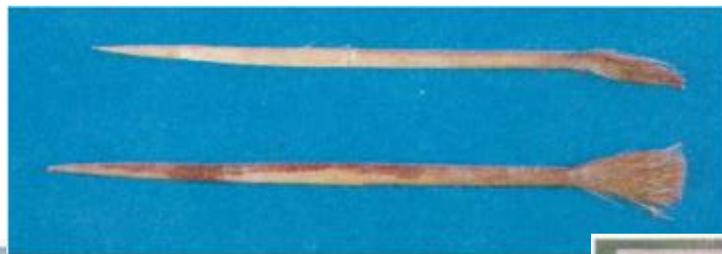
RETRO ANTIQUE

医療法人社団 博成会 川崎歯科クリニック

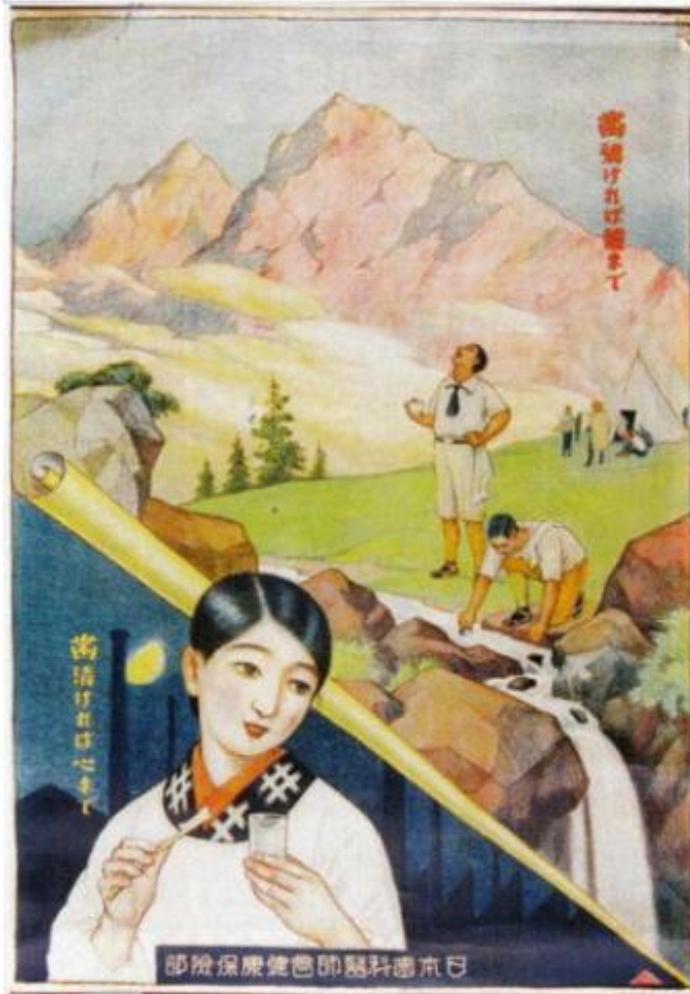
浮世絵・おはぐる



浮世絵・爪ようじ&房ようじ



口腔衛生週間



第1回；ムシ歯予防デー 最初のポスター
(昭和3年6月4日)

『歯強ければ、體まで。
歯清ければ、心まで。』



(昭和30年)



(昭和53年)

日本：戦前～戦後(昭和期)のポスター



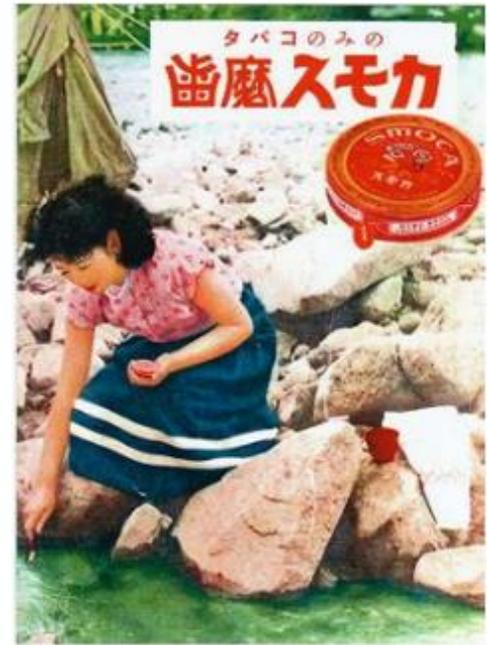
今治水 (昭和5年)



仁丹 (昭和初期)



クラブ歯磨 (戦前)



スモカ (戦後)

歯の守護聖人・アポロニア



【ルーブル美術館】
1992年シエラネオ発行
の記念切手



【手彩木版画】
15世紀；独

【銅版画】
16世紀；仏



アメリカ：1930年代～40年代の雑誌の広告



For whiter teeth change to Pepsodent
because of all leading toothpastes—
Nothing gets teeth as clean, as white as Pepsodent!



For whiter teeth change to Pepsodent
because of all leading toothpastes—
Nothing gets teeth as clean, as white as Pepsodent!



"What?...You haven't tasted **NEW IPANA?**"

Ipana-a-ah!

"Your teeth never had it so good," says Garry Moore.
"It's the **BEST-TASTING** way to **FIGHT DECAY**."

New-Formula IPANA.
NEW BACTERIA-DESTROYER W.D.9



New-Formula Ipana
with **Bacteria-Destroyer W.D.9**

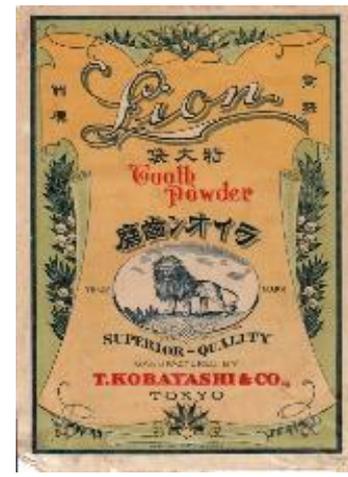
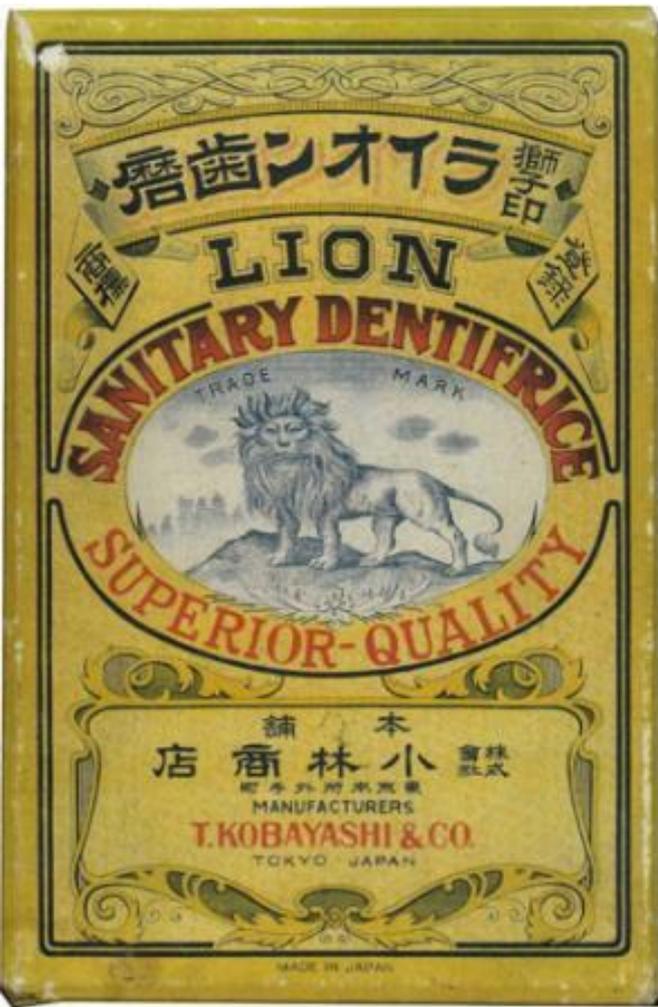
Fights decay the best-tasting way!

Ipana-a-ah!

1939 TASTE TESTS PROVE IPANA BEST

おおよそ、80年前の広告です。
モノクロで、シンプルなデザイン。
洗練されていて、お洒落ですね。

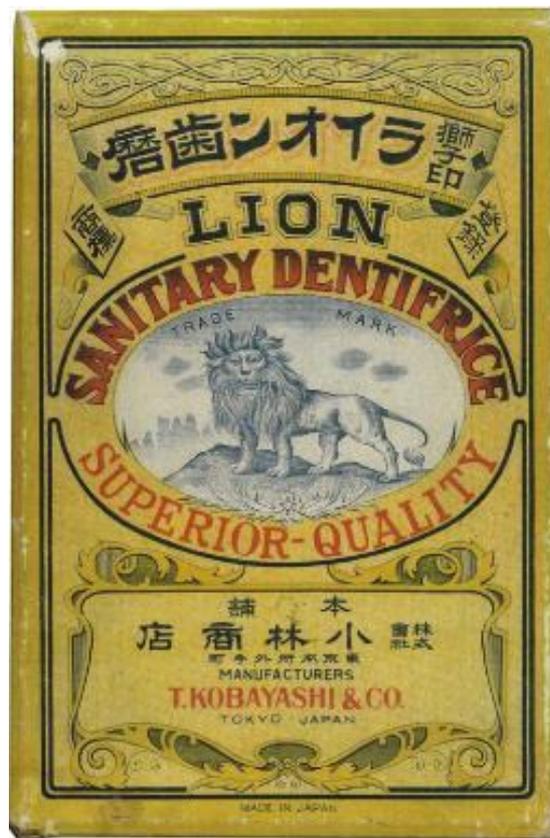
歯みがきは、“ライオン” !!



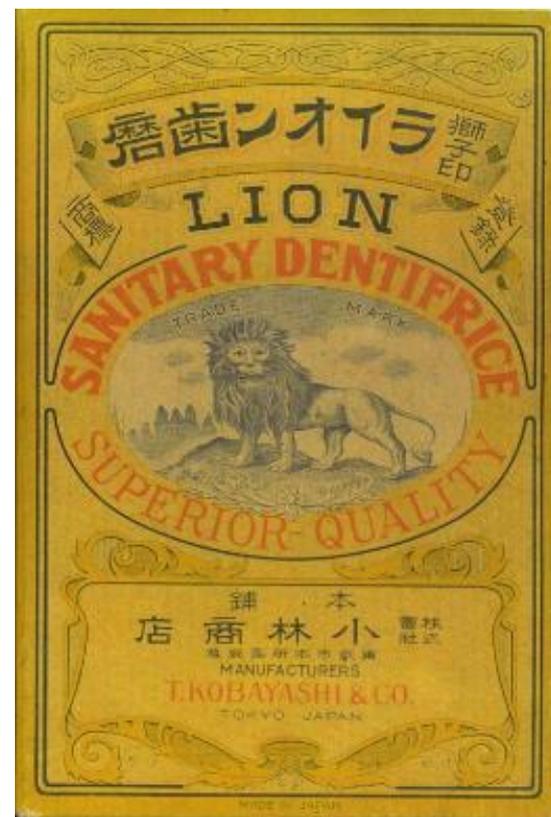
ライオン粉歯磨き『外箱』の変遷



《大正期》

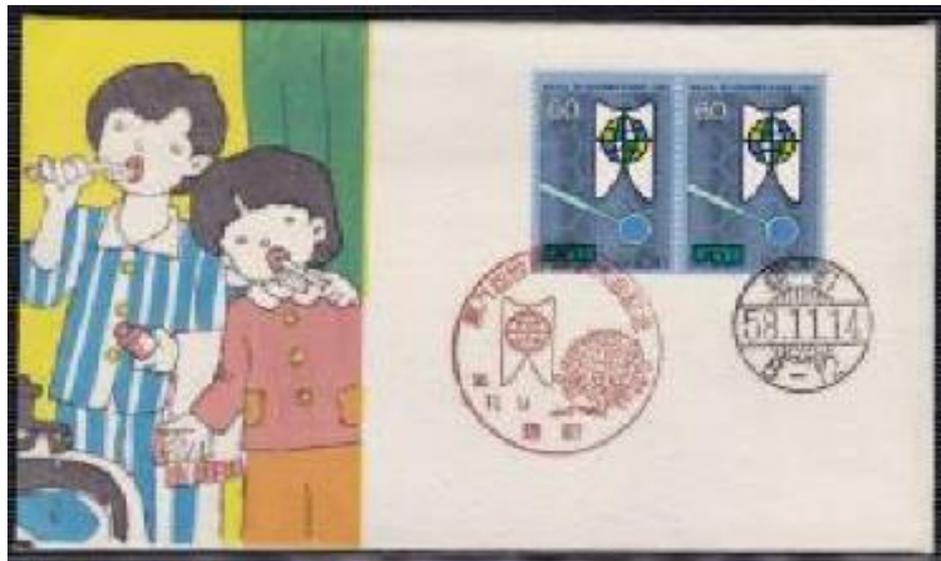


《昭和初期》



《戦時中》

日本“齒”の切手



【第71回 世界歯学大会】
1983年（昭和58年）11月14日発行
歯鏡とシンボルマークに歯の象牙
質をデザイン。



第11回 区民のための「お口の健康講座」

平成27年2月8日



“健康”は“健口”から。健康・長寿とお口のケア

1. お口と体の密接な関係
 - (1) 総論・噛み合わせ
 - (2) 各論・歯周病
2. はじめよう！『予防歯科』
 - (1) プラークコントロール
 - ① プロ・ケア …… 歯科医院・定期健診
 - ② セルフケア …… 毎日の自宅での歯磨き
 - (2) 生活習慣・食習慣
3. レトロ・アンティーク歯科の世界



東京都中野区歯科医師会

川崎 洋介

古きをたずねて、

新しきを知る・・・

情緒豊かな、健やかな人生を・・・



ノスタルジック・JAPAN 日本の原風景；丸型ポストのある風景

江ノ島電鉄・極楽寺駅前（鎌倉市）