緑野小学校・学校保健委員会

平成28年11月24日

『お口のケア』で『健康・長寿』

１．８０２０運動
２．歯科と全身
３．予防歯科

※　児童の生活習慣と健康や成長への影響

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』

熊本地震による被災者の皆様におかれましは
一日も早い復興を心よりお祈り致します。

医療法人　博成会　川崎歯科クリニック

歯の文字、うんちく話

【齢】

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」に由来しています。

年齢の『齢』の字に、『歯』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。

※「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。

徳川家康も験（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」

【1】 8020運動 VS 健康・長寿！

【教育復興；男女学童（1948年5月）↓↓↓】

≪国際歯科医学連盟会議70年≫
（オーストリア；1982）
歯の守り神／聖書を読むアポロニア

≪昭和5年；口腔衛生週間≫
『６歳臼歯を大切に』

『健康』は『健口』から……
お口の健康を通して、
学童期から正しい生活習慣を身につけよう！！

素敵なお口をめざして！

みなさんの歯、白く輝いていますか？

口臭は大丈夫ですか？

歯は一生の友だち、パートナーです。

『健康』は『健口』から……

健康で、生き生きとした生活を送るには、
しっかりと噛めることが大切です。

将来の事を考えれば、
ぜひ正しい知識を身につけておきたいもの。

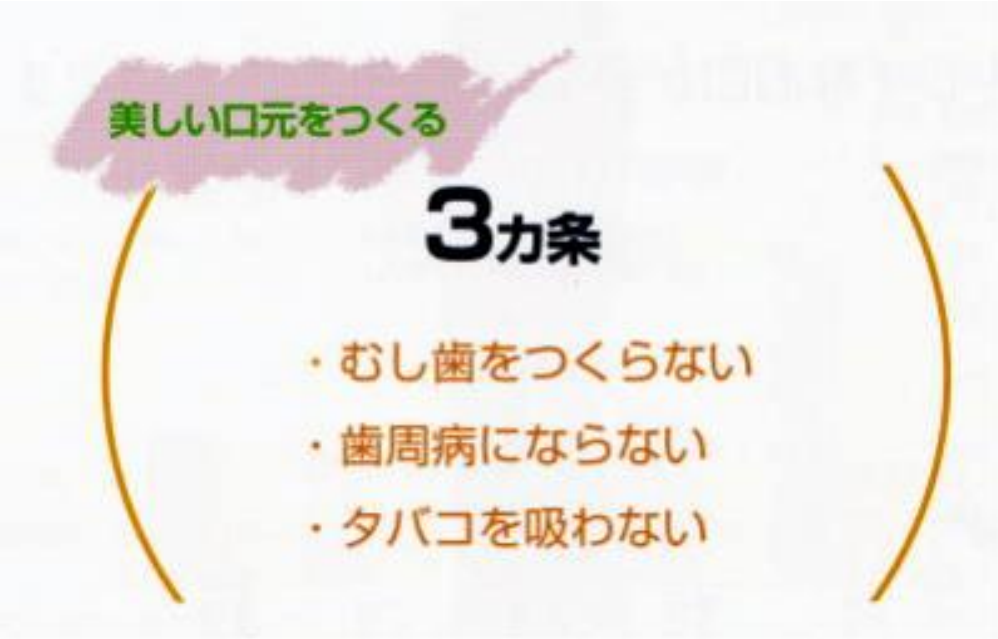
さて、あなたのお口の中は、きちんとケア
できていますか？
※　学童期から、正しい生活習慣を！！

クイズ！この人は何歳でしょう？

★ さて、ここでクイズ。下の写真の歯の持ち主は、何歳台でしょう？★

（ヒント；２０代、４０代、７０代）

お口の美しさは、永遠。



歯は、お手入れ（メンテナンス）をしっかりすれば、いつまでも若いままの状態が保てます。

お口の美しさは、永遠です！

※　学童期から、正しい生活習慣を！

８０２０（ハチマルニイマル）運動

★『８０２０運動』とは？★

平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が始めた、

　『80歳になっても自分の歯を20本以上保とう』
という運動です。

すべての人が生涯、自分の歯で豊かな食生活を楽しみ、

健康・長寿になることを目指しています。

公益財団法人8020推進財団ロゴマーク(カラー)

8020推進財団

8020（ハチマルニイマル）運動

★８０年前（１９３５年・昭和１０年ころ）の世界！★

【戦前のポスター】
『国防は健康
健康は歯より』

【歯磨きの広告ポスター】
『歯磨きをする軍人さん』

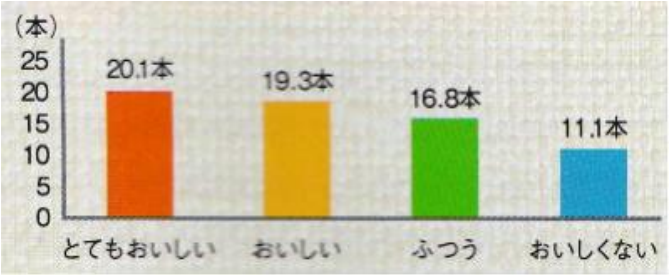
【昭和８年；口腔衛生週間】
『歯は健康の第一線』

8020（ハチマルニイマル）運動

★おいしく食べるために必要な歯の本数★

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができます。

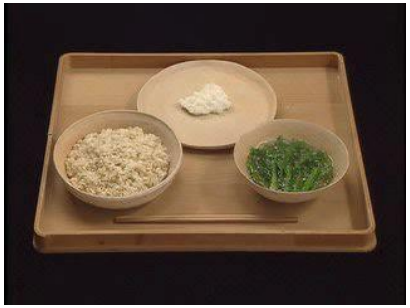
食事が美味しい、楽しいと感じている人は、平均で約20本の歯があります。



【食事の美味しさの感じ方別、平均本数】

歴史に見る食事・食生活

≪↑縄文時代≫



≪↑奈良時代≫

≪↑鎌倉時代≫

≪↑江戸時代≫

≪↓現代の食事≫

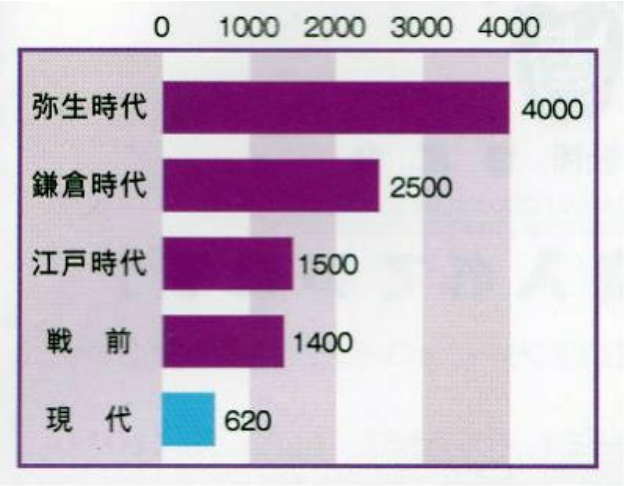
※　高カロリー・糖質、柔らかい食事。学童期から、正しい生活習慣を！

卑弥呼の『歯がい～ぜ』

「よく噛む」とこんな良いことが・・・

「よく噛む」8大効用「ひみこの歯がいーぜ」←古代の卑弥呼にちなんだキャッチフレーズ

ひ	肥満防止	：よく噛むと満腹中枢が働き、食べ過ぎを防げます
み	味覚の発達	：よく噛んで味わうことで食べ物の味がわかります
こ	言葉の発音はっきり	：よく噛むと口の周りの筋肉を使うため発音もよくなります
の	脳の発達	：よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします
は	歯の病気予防	：よく噛むと、だ液が出て口の中のお掃除になります
が	がん予防	：だ液中にがん細胞を抑える酵素が含まれています
い	胃腸快調	：よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます
ぜ	全力投球	：歯をくいしばることで力がわきます



【時代別　噛む回数】

現代の日本人は1回の食事に11分かけ、620回噛んでいると言われています。
しかし卑弥呼のいた弥生時代の人々は1回の食事に51分かけて4000回も噛んでいたそうです。

時代が進むにつれて食べるものが柔らかくなってきたことや、早食いになってきたことなど様々な要因がありますが、よく噛んで食べるということは**身体に良い影響がたくさんあります。**

カムカム雑学

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。

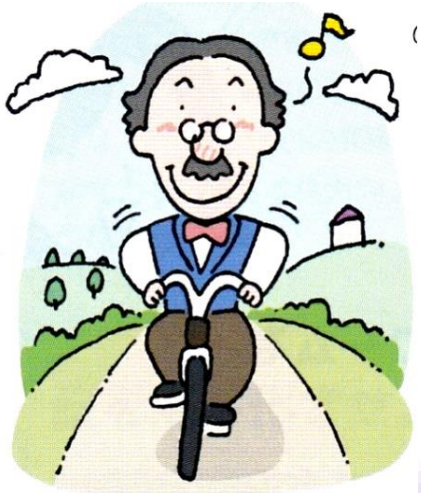
　そんな彼が『健康に戻るには？？』と考えながら散歩をしていた時、貧しいながらも楽しそうな食事の光景を見ました。

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。



よく噛む人はボケにくい！

東北大学の渡辺誠教授らの研究によると、
歯の本数が多い人ほど、**認知症になりにくい。**
という結果が出ました。

これは、**噛む力**が大きいほど**脳に刺激**を伝え、
活性化させるためと考えられています。

【2】 歯科と全身 VS 健康・長寿！

【こどもの日；こどもの笑顔（1949年）↓↓↓】

≪国民保健・歯科衛生の日≫
（台湾；1982）

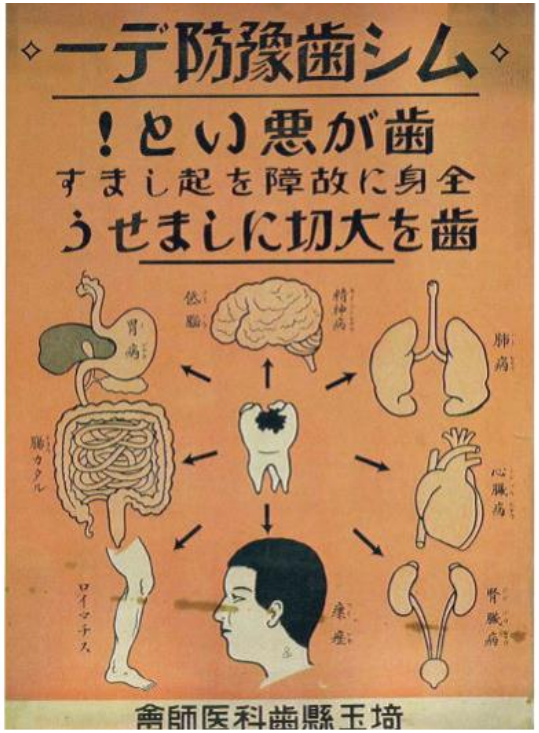
≪昭和25年；口腔衛生週間≫
『みんなで受けよう歯の検査』

『健康』は『健口』から……
お口の健康を通して、
学童期から正しい生活習慣を身につけよう！！

We are a team.

これからは、
医学的観点からも
オーラルケアを
考える時代です。

歯科と全身……戦前から。



【口腔衛生“中心感染説”】

大正8年（1919）に、アメリカ大統領；セオドア・ルーズベルトが、亡くなります。

死因は、「肺塞栓症」で、その原因は、1本の虫歯であった……そうです。

多忙な大統領は、1本の虫歯を治療しなかったため、根尖の膿が全身に回ったそうです。

【昭和５０年；歯の衛生週間】

『むし歯は全身を、むしばみます』

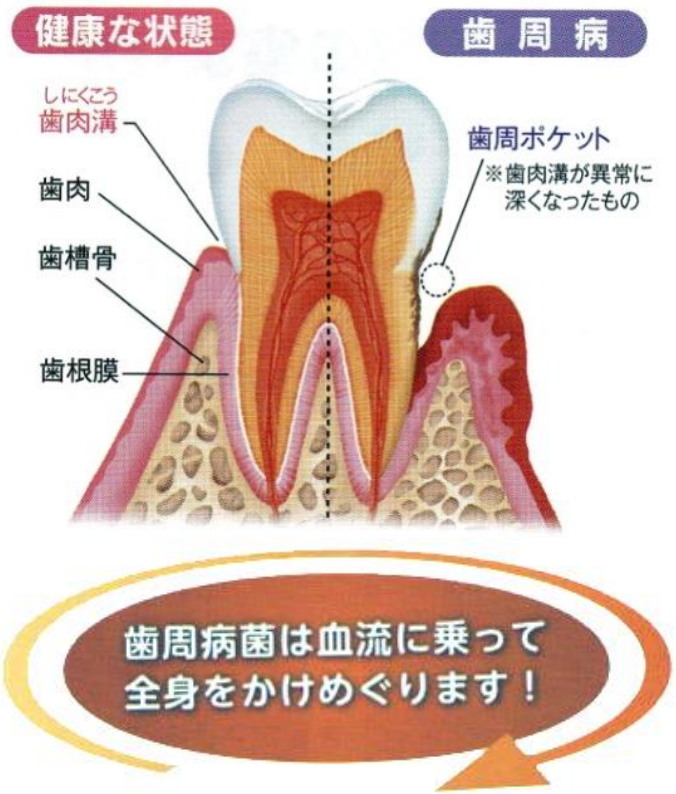
戦前から、『歯が全身に影響を及ぼす』という、啓蒙がなされていたとは、驚きですネ。

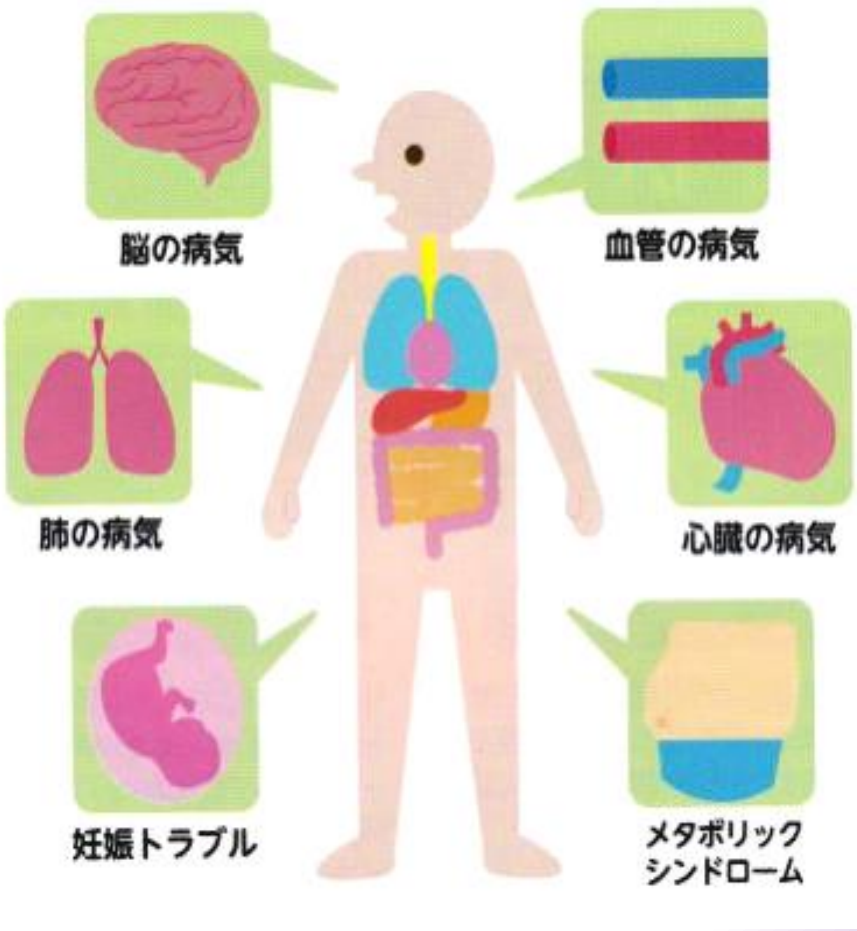
歯が、全身に及ぼす影響は、戦前、戦後、そして、今も変わらず、言われているのです。

うっかり歯をおろそかにすると全身に影響する

歯周病は歯を失うだけでなく、
その原因である歯垢（プラーク）の中の
細菌や毒素が、血液から全身をめぐり、
体の中の臓器や器官に侵入して、
様々な病気を引き起こします。

※　10歳台のおよそ、30%が歯肉炎！
（歯肉炎＝軽度の歯周病）



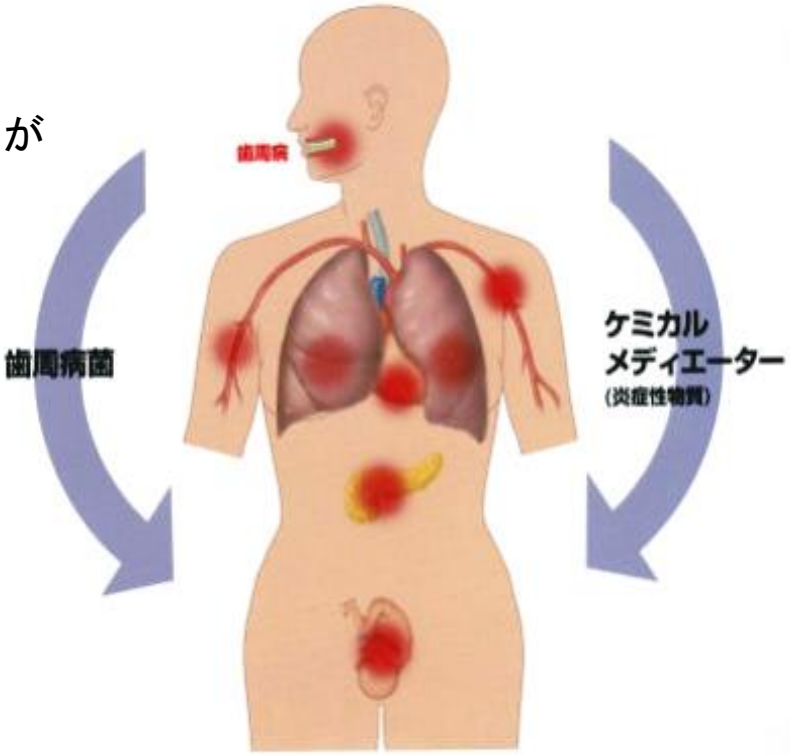


歯 口は「災いの門」①

★　心臓の病気　★

心内膜炎；

歯周病菌が心臓内膜に炎症を起こし、心臓発作につながります。



★　肺の病気　★

誤嚥性肺炎；

口の中の細菌が気管から肺に入り、肺炎の原因になります。

★　メタボリック・シンドローム　★

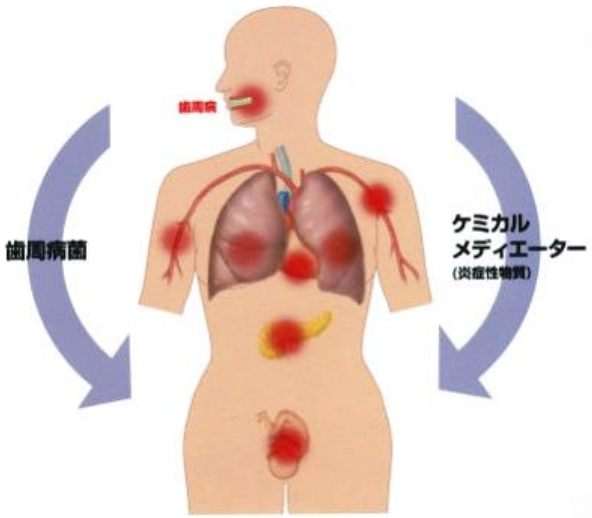
メタボ対策；

よく噛んでゆっくり食事をすると、少ない量でも満腹感が得られます。
血糖値の急激な上昇を抑えられます。
よく噛んで食べるには、歯や歯ぐきが健康でなければなりません。

歯は「災いの門」②

★ 糖尿病 ★

歯周病菌やそれらの炎症物質が、細胞を刺激して、インシュリンの血糖調節機能に悪影響をおよぼします。
歯周病は、糖尿病の第6の合併症として、密接な関係があります。



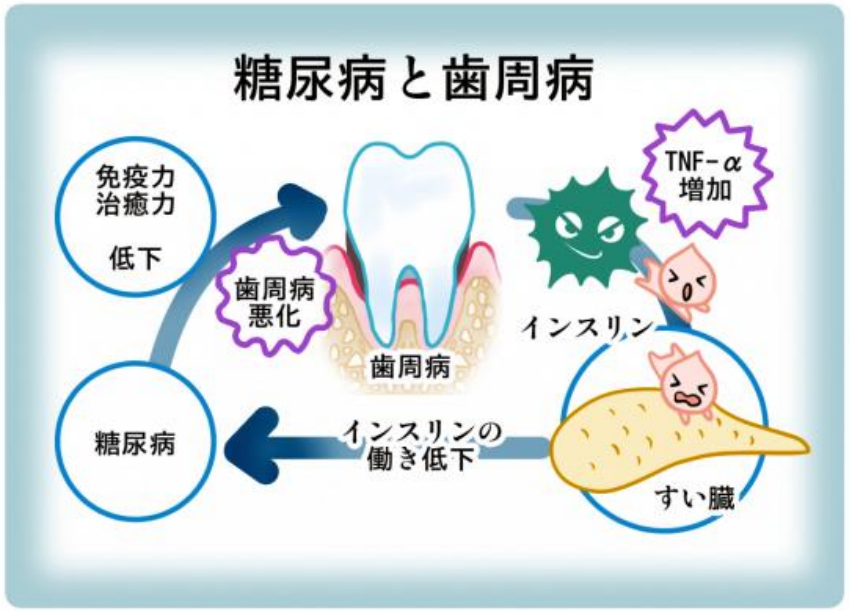
●歯周病による慢性的な炎症が糖尿病を悪化させるという考え方が発表されている(Brt. Med. J)。

TNF-α
炎症性サイトカインの一つで、もともと腫瘍を壊死させる働きがあるサイトカインとして発見された。TNF-αが増えすぎると、インスリンの働きを妨げるといわれている。

炎症性サイトカインとは：サイトカインとは、細胞から出てくるたんぱくで、それに対する受容体をもつ細胞に働きかけ、細胞を増やしたり、機能させたりする。炎症によって出てくるサイトカインを炎症性サイトカインという。

インスリン
インスリンは、すい臓で分泌されるホルモン。血糖をコントロールする。

※CRP値とは、炎症パラメータ(炎症の強さと長さを判断する指標)。CRP値の上昇は、肝臓の働きを弱め、糖代謝にも悪影響を及ぼす。

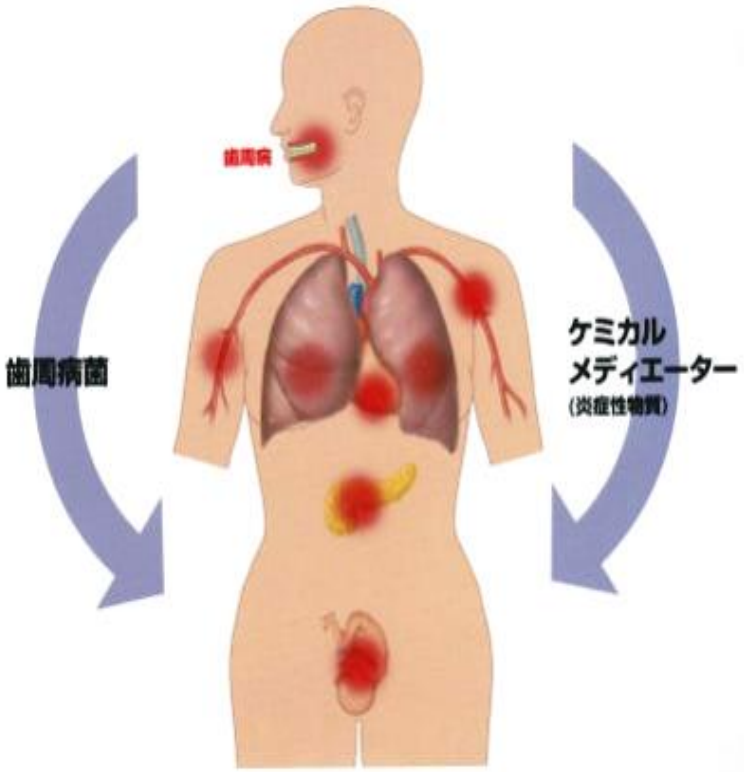


歯は「災いの門」③

★　脳の病気　★

（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；

　脳に萎縮が見られる病気。
　健康な人に比べて、残っている歯数が少ない人は進行しやすい因果関係があります。
　歯周病を予防して、噛む刺激が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。

口は「災いの門」④

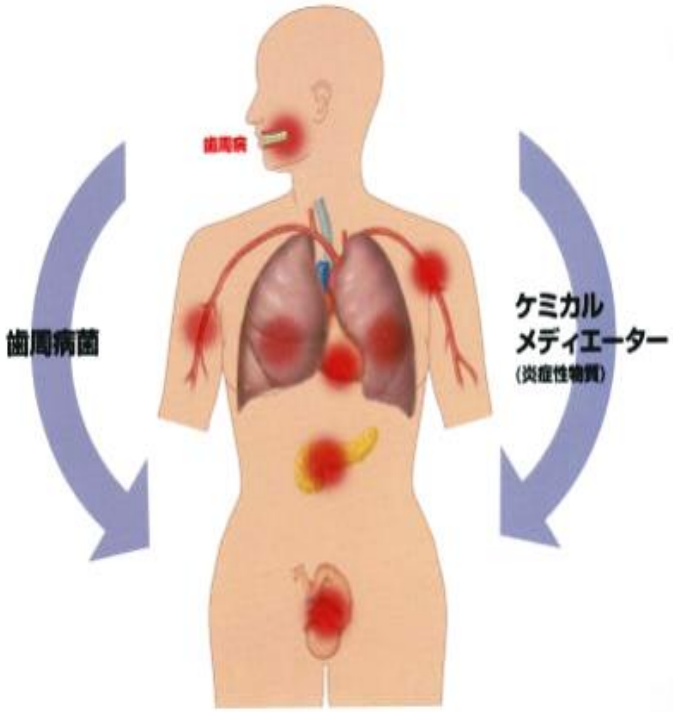
★　妊娠トラブル　★

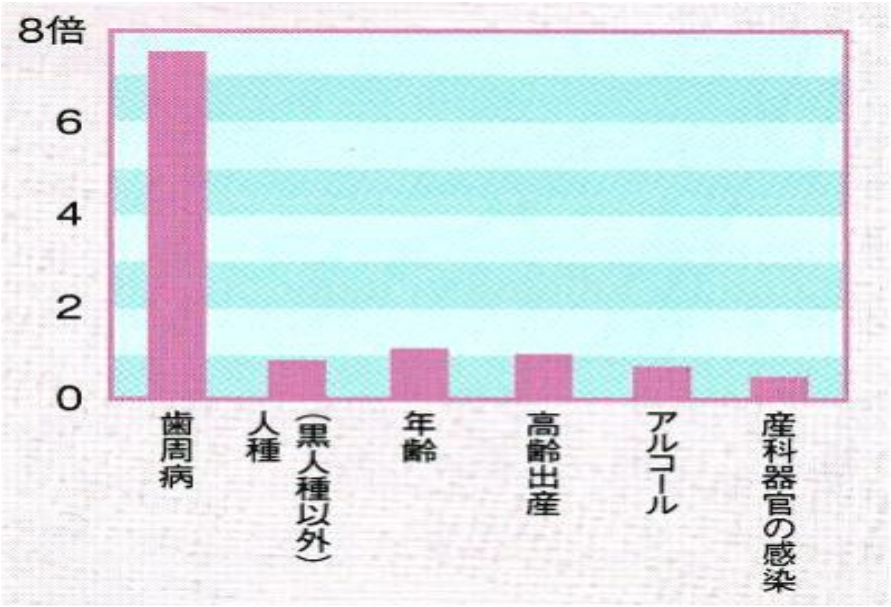
（１）低体重児出産・早産；

むし歯や歯周病の炎症物質が、へその緒を通して、胎児に影響します。

（２）赤ちゃんにも、感染！？

歯が萌えていない赤ちゃんのお口には、むし歯や歯周病の菌はいません。家族にお口の状態が悪い人がいると、唾液などを介して感染する可能性が高くなります。





【妊娠における早期低体重児出産の危険率】

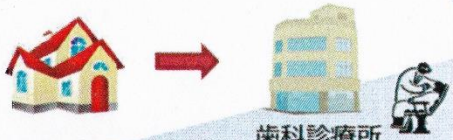
健康寿命を延ばす“口腔保健”

歯科医療サービスの提供体制の変化と今後の展望

第１回歯科医師の資質向上等に関する検討会	資料 4

● 近年の歯科保健医療を取り巻く状況の変化
- ・高齢化の進展等の人口構造の変化
- ・う蝕の減少等の疾病構造の変化
- ・ITの普及等による患者意識の変化
- ・歯科治療技術の向上

1980年



【患者の特性とその対応】
う蝕等の歯科疾患に対する、う蝕処置、抜歯、補綴治療などの歯の形態回復を目的としつつ、歯科医療機関完結型の歯科医療の提供が主体

2010年

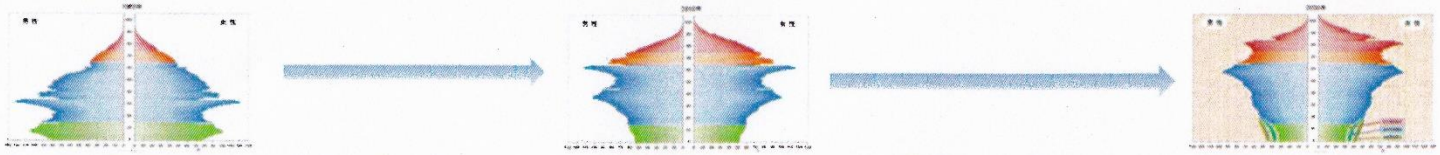
【患者の特性とその対応】
う蝕が減少する一方で、高齢化の進展や疾病構造の変化等に伴い、患者の病態像に応じた歯科医療ニーズが高まってきた。

- ●8020達成者の推移 S62:8.5%→**H40.2%**
- ●12歳児DMF歯数 H6:4.0本→**H25:1.05**

2025年（イメージ）

各ライフステージや様々な身体の状況など、患者像に応じた、きめ細やかな歯科保健サービスへの転換

【患者の特性とその対応】
今後、より一層の高齢化が進展する中で、住民のニーズに応えるために、医科医療機関や地域包括支援センター等との連携を含めた地域完結型医療の中での歯科医療の提供体制の構築が予想される。



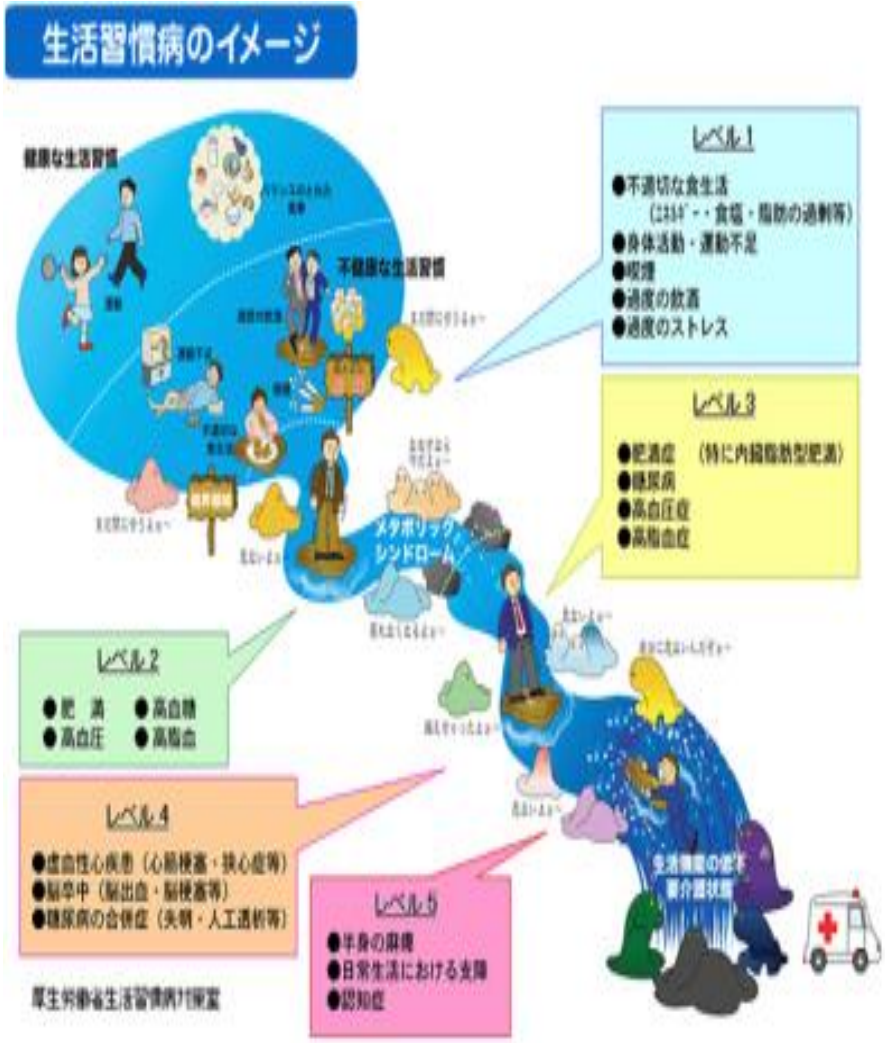
人口ピラミッドの変化（1980、2010、2030）

出典：国立社会保障・人口問題研究所ホームページ　(http://www.ipss.go.jp/)

- ● 1980年代までは、う蝕処置や補綴治療など、歯の形態回復を主体とした医療機関完結型の歯科医療の提供が中心であった。
- ● しかし近年の歯科保健医療を取り巻く状況の変化に伴い、各ライフステージや身体の状況に応じた歯科保健医療サービスを提供できる体制への転換が図られるようになり、これからは地域完結型の歯科医療提供体制の構築が重要である。

メタボリック・ドミノ

まさに、『お口』は、健康の『源』



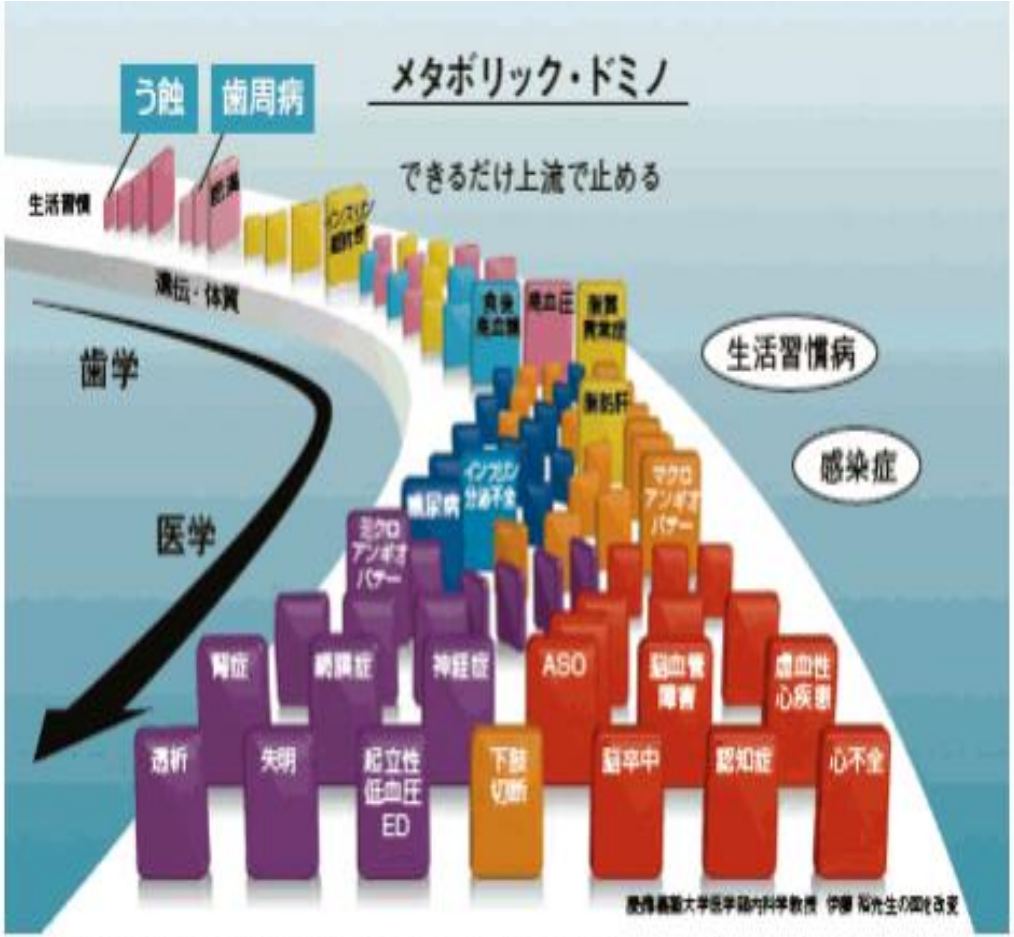
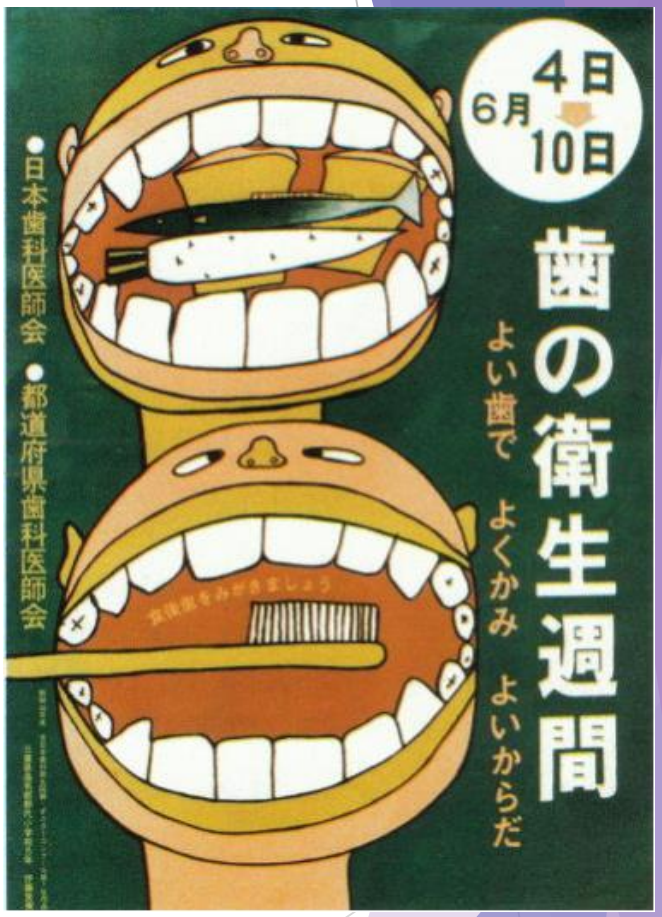


図1　医学の上流に位置する歯学。メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発生をさかのぼると、栄養摂取に関わる咀嚼や咬合機能、そして重要な口腔内細菌の影響へとたどり着く。GC circle No.132 2010-2 臨床座談より引用

【3】　予防歯科　VS　健康・長寿！

【学制100年；児童の横顔（1972年）↓↓↓】

≪アメリカ歯科医師会100年≫
（アメリカ；1959）



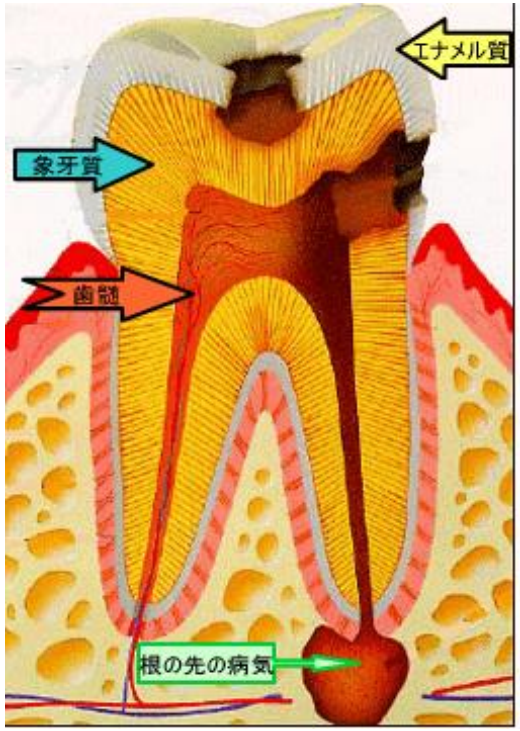
≪昭和47年；歯の衛生週間≫
『よい歯で　よくかみ　よいからだ』
かわいいポスター。私の、お気に入りの１枚。
大根とサンマが、丸ごと、お口の中に入って
いるのも、ワイルド！

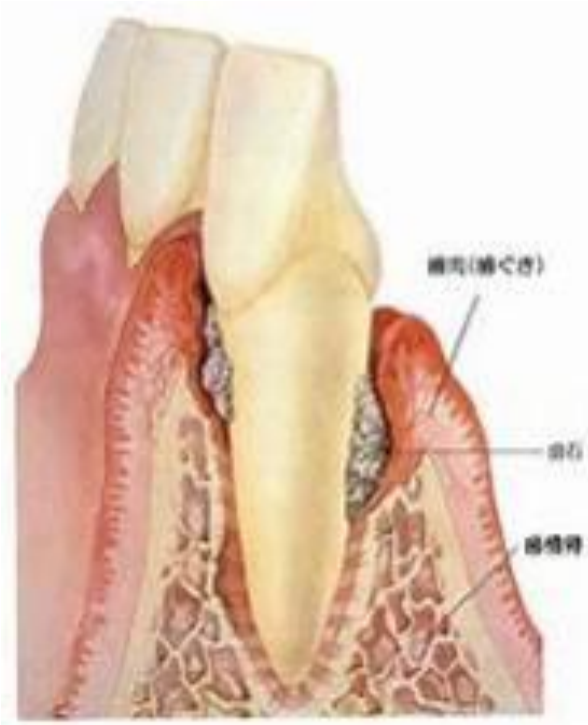
『健康』は『健口』から……
お口の健康を通して、
学童期から正しい生活習慣を身につけよう！！

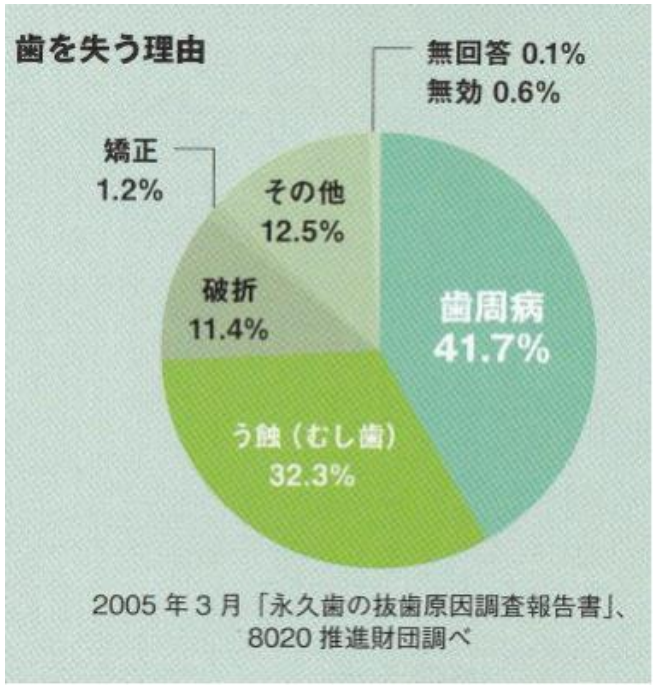
毎日のオーラルケアがあなたの歯を救う！

★　歯科の２大疾患　★

※　10歳台のおよそ、30％が歯肉炎！
（歯肉炎＝軽度の歯周病）

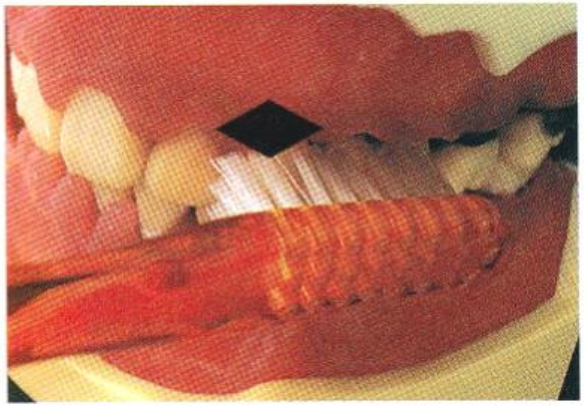






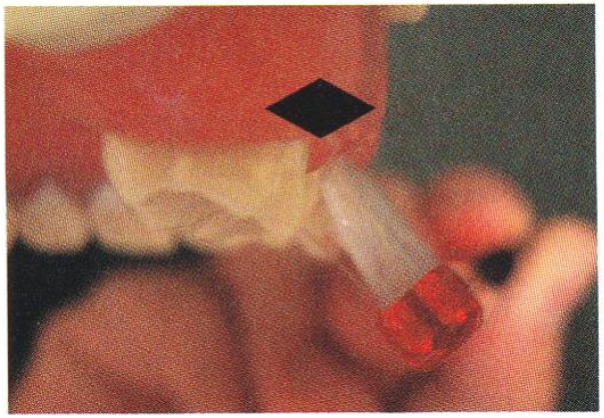
歯みがき・タイム①

スクラッビング法
歯の表側・裏側の歯垢除去に効率的
45°
90°
表側
裏側
一カ所
20回
目安に
ブラッシング
歯ブラシの毛先を歯の表側に対しては垂直に、裏側は約45度の
角度で当てるようにして、毛先を前後に小刻みに動かします。



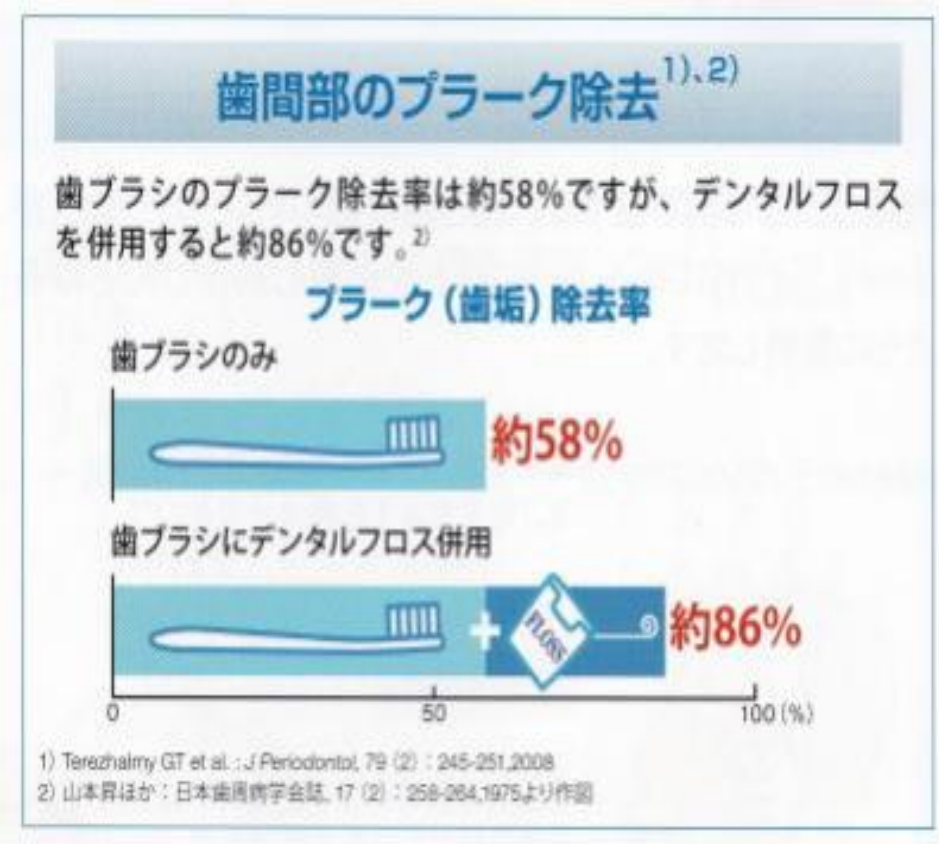
歯みがき・タイム②

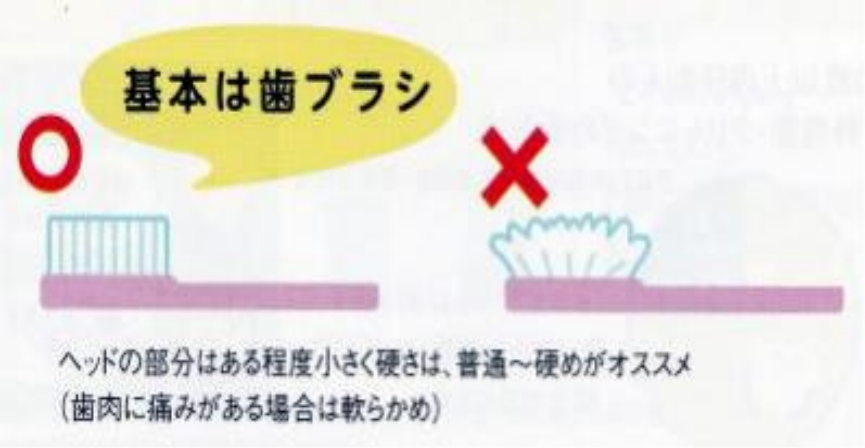
バス法
歯周ポケットの清掃に有効
45°
45°
表側
裏側
一カ所
20回
目安に
ブラッシング
軟らかい毛先の歯ブラシを使用し、歯垢の付きやすい
歯と歯ぐきの境目にある歯肉溝をブラッシングします。

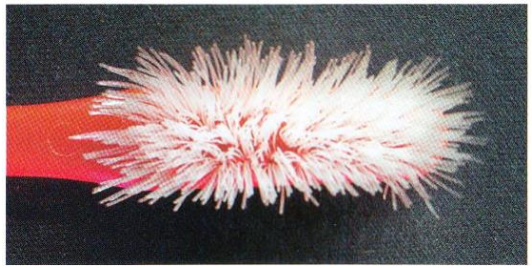


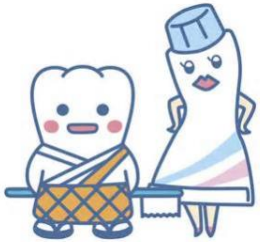
歯みがき・タイム③

★　歯ブラシでは歯と歯の間には届かない　★









歯みがき・タイム④

★　歯ブラシの補助として　★

快適なお口の健康は“ケア”から始まる

お口の健康のためには、

まずは、……
①　良い生活習慣・食習慣
②　自分で行う歯みがき（セルフケア）
が基本です。

つぎに、……
健康でいようとする人の意識を支える
「かかりつけ医」　との　「二人三脚」
が、欠かせません。

日々の**『セルフケア』**にあわせて、
かかりつけ医による**『プロ・ケア』**を、
定期的に受けましょう。

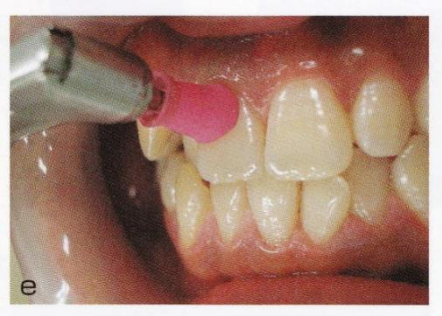
※　学童期から、正しい生活習慣を！

PMTC

★　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。



いきつけの歯科医とかかりつけの歯科医

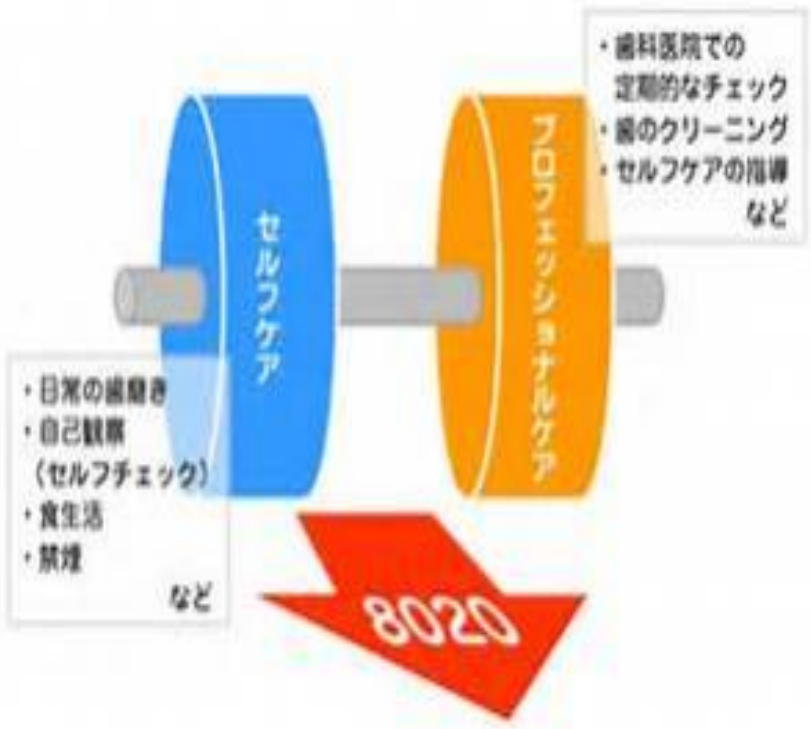
①「行きつけの歯科医」

痛くなった時にだけ、治療に行く歯医者

②「かかりつけの歯科医」

治療だけではなく、お口の健康を維持するために行く歯医者

お口の健康を通して、
学童期から
正しい生活習慣を身につけよう！



あなたは、どちらの歯科医と
付き合っていきますか？

かかりつけ歯科医がいる人ほど長生き

【追跡調査】

① 高齢者13,066人。かかりつけ歯科医がいる人は、いない人に比べて 「寿命が長い」
② 40～64歳の4,443人。5年間の経過。むし歯や歯周病がない人ほど、「生存率が高い」

≪星　旦二教授　（首都大学）らによる。多摩市など。2015年。≫

【考　察】

① 口腔衛生によって上気道炎や肺炎などの感染症が予防される。
② 健康な歯を維持することにより食べ物を美味しく味わい、栄養素の望ましい消化吸収ができる。
③ 歯の本数が維持されることにより審美性が上がり、社交性などの維持に寄与し、外出の促進や自己実現が図られる。

『口腔ケアは全身ケアのきわめて重要な導入口であり、
命を延ばすだけでなく、要介護の予防にもなる。
歯科医は、人々が人生を豊かに生きることに
大きく貢献することができる。』

古きをたずねて、
新しきを知る……
情緒豊かな、穏やかな人生を……

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）