

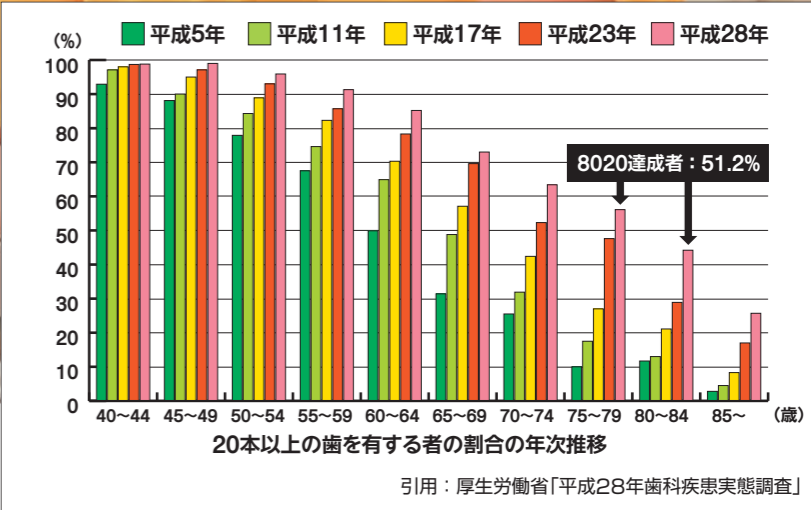
いつまでも健康な歯を保ちましょう



11月8日は「いい歯の日」。80歳で20本の歯を残す8020運動の一環として、平成5年（1993）に「いい（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで日本歯科医師会により定められました。
自分の歯を残すためには、早めの治療はもちろん、日頃からの予防が重要です。また、長く健康で暮らすために、歯だけでなく、口腔（歯肉や舌など口の中のこと）の健康についても考えてみましょう。

8020達成者は2人に1人以上

平成5年に実施された歯科疾患実態調査では、8020を達成した人（80歳になっても自分の歯が20本以上ある人）の割合が約10パーセントであったのに対し、平成28年（2016）に行われた同調査では、51・2パーセントに増加していることがわかりました（8020達成者は、75歳以上85歳未



満の数値から推計）。このことから、自身の歯への関心が高まり、歯を残すための取り組みが進んでいることがわかります。
楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

子どもの頃からの予防が大切

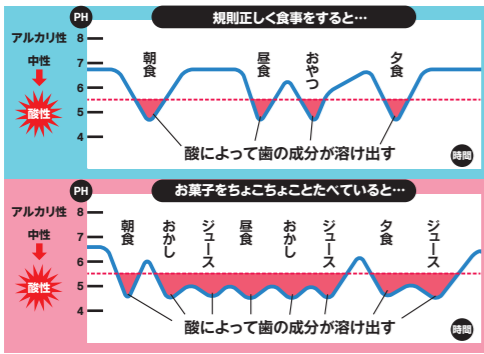
●唾液を介してうつる虫歯菌
生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、虫歯菌は存在しません。しかし、奥歯（臼歯）が生えそろうってくる1歳7カ月ごろ〜2歳7カ月ごろに、母親や周りの人から唾液を介して虫歯菌が子どもにうつり、虫歯へと発展していきます。



口移しで食べ物を食べさせたり、同じスプーンやコップなどを使って飲食したりすることで、虫歯菌が感染する可能性があります。子どもと大人の食器類は別々にする、大皿料理は取り分けスプーンを使うなどの対策をできる範囲で心掛けましょう。
また、保護者は子どもと接触する機会が多いため、大人も口腔ケアや口のチェックに努めましょう。

●子どもの虫歯は食生活が影響

虫歯は食生活によっても左右されます。砂糖は、他の糖質よりも虫歯の誘発に深く関与しており、子供たちが大好きなチョコレートや飴、清涼飲料水や乳酸菌飲料などの摂取回数が多くなるほど、虫歯の発病リスクは高くなります。
菌は、食べ物に含まれる糖分を栄養源にして、エネルギーを作る過程で酸を産出します。歯の表面のエナメル質は、酸に溶けやすい性質を持ち、虫歯菌の吐き出す酸により、エナメル質の表面が溶けていきます。この状態を「脱灰」といいます。



●仕上げ磨きを習慣化

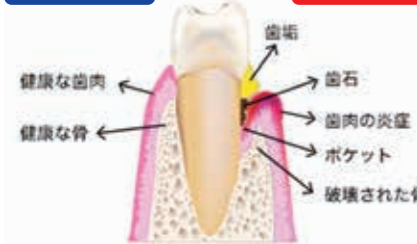
2歳ごろになると、自分で歯磨きができるようになってくることでしょう。しかし、磨き残しがたくさんあり、実際はほとんど磨けてはいないものです。しっかりと自分で磨かせた後、乳歯の虫歯になりやすい奥歯のかみ合わせや、上の前歯の外側などを重点的に磨いてあげることが大切です。



歯周病は万病のもと

成人が歯を失う原因の一つに歯周病があります。今や30歳以上の成人の約80パーセントがかかっているといわれています。歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉の周辺が炎症を起こして赤くなったり腫れたりしますが、痛みはほとんどない場合があります。正しい治療やケアをせずに放置していると、やがて膿が出たり歯がぐらついたたりして、抜歯を余儀なくされます。

健康 歯周病



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

また最近では、全身疾患との関係も指摘されています。歯周ポケットの中に潜り込んだ歯垢が、歯周組織を破壊して炎症を繰り返すことで出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりする原因となります。炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせる（糖尿病）他、早産、低体重児出産、骨粗しょう症、肥満、血管の動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）にもつながることが分かっています。歯周病菌の中には、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、誤嚥性肺炎の原因となつています。さらには、アルツハイマー病の悪化を引き起こすともいわれています。
これらのことから、まさに「歯周病は万病のもと」といえるでしょう。歯の健康を維持することは、健康寿命を延ばす鍵となるのです。

