広報はちおうじ

歯周病予防特集号

2.15
2018
（平成30年）

「健康の源は、しっかり噛んで食べることから」

一日の始まりから終わりまでに行う毎日の歯みがき。
ていねいな歯みがきは、むし歯や歯周病の予防に大きな効果があります。

私たちが望む健康な暮らしを継続していくには、むし歯や歯周病を予防して歯を一本でも多く残し、しっかり噛んで食べることが、楽しく生きる力の礎になります。

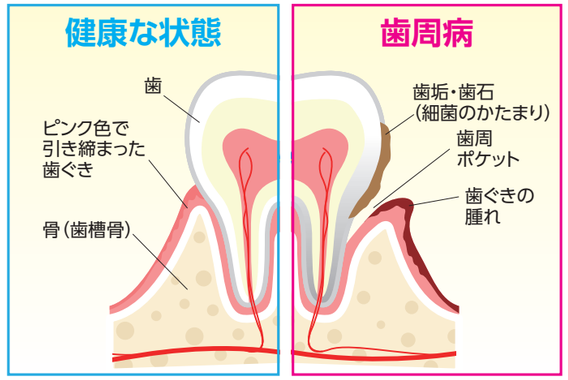
今回の特集号では、一人でも多くの方にいつまでも素敵な笑顔で暮らしていただくために、お口から始まる体の健康に欠かせない歯周病予防にスポットをあてて、ご紹介します。

STOP!　歯周病

歯周病は、お口だけの病気ではない

歯周病は、歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」にいる細菌（以下、歯周病菌）が炎症を引き起こし、そのまま放置すると歯の喪失や全身にさまざまな影響を及ぼす細菌感染による炎症性疾患です。

歯周病と診断される状態は、大きく2段階に分かれており、歯垢の中の歯周病菌が歯ぐきだけに炎症を引き起こしている状態を「歯肉炎」といいます。さらに進行して、歯を支える骨（歯槽骨）にまで影響が及んだ状態を「歯周炎」といい、2つを総称して【歯周病】といいます。日本では、35歳以上の80％以上に歯周病の状態がみられるといわれています。



全身をかけめぐる歯周病菌

普段から、お口の清掃をおろそかにして、歯周病の治療やケアを行わないままでいると、歯ぐきや歯を支える骨が破壊されてしまい、最悪の場合は、歯が抜けてしまうことがあります。

歯周病が怖いのは、これだけではありません。歯周病菌は、炎症を起こした歯ぐきから血管に入り込み、下図のように、体中をめぐり、動脈硬化などを引き起こす一因となったり、糖尿病などの生活習慣病を悪化させることが分かっています。

誤嚥（ごえん）性肺炎に注意

その他では、特に高齢者に注意していただきたいのが、「誤嚥（ごえん）性肺炎」。誤って食べ物や唾液が歯周病菌などと一緒に、肺に入り込むことで起こる肺炎のことをいいます。

高齢者や寝たきりの方、脳卒中の後遺症などで、飲み込む機能が低下している方に多く発生しています。

専門医からのアドバイス

日本歯周病学会 歯周病専門医

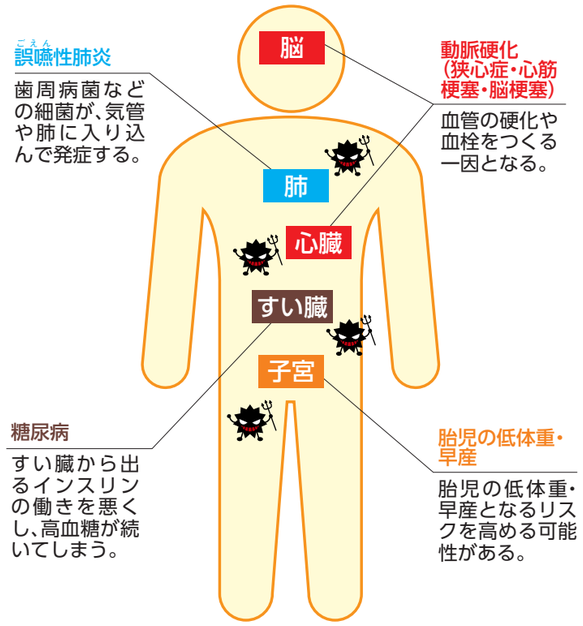
歯周病対策で生活習慣病予防を

いつまでも健康なお口や歯を保つには、一人ひとりが自分のお口の状態に関心を持ち、正しい知識の習得と歯みがき習慣をしっかりと身につけることが大切です。

歯周病は初期の段階では自覚症状がほとんどないので、歯医者さんで検査を受けないと正確な状態を把握することができません。

日頃からお口の健康管理に気をつけて、歯周病の影響による生活習慣病が深刻な事態になることを回避して、いつまでも病気知らずの生活を送り続けましょう。

《歯周病菌が影響する病気の一例》



ライフステージに応じたお口の健康注意点

幼年期（0〜4歳）

乳歯はやわらかくむし歯になりやすいので、保護者が毎日仕上げみがきを行って、乳歯をむし歯から守りましょう。

また、妊娠期には、ホルモンバランスの変化で歯肉炎になりやすいので、必ず妊婦歯科健診を受診しましょう。

少年期（5〜14歳）

乳歯が永久歯に生え変わることで歯並びに凸凹ができ、みがき残しが多くなり、むし歯や歯肉炎を発症しやすくなります。

歯みがきを自分で行う時期ですが、小学校の低学年までは、みがき残しがないよう仕上げみがきを継続して行いましょう。

青年期（15〜24歳）

クラブ活動や受験勉強、食習慣の変化などや、思春期によるホルモン分泌の影響で歯肉炎になりやすい時期です。

細菌の影響による口臭も気になる年代ですから、できるだけ歯ブラシセットを携帯して、毎食後に歯をみがきましょう。

壮年期（25〜44歳）

就職など生活スタイルの変化によるストレスや不規則な生活、喫煙などが歯肉炎を重症化させることがあります。

ストレスの多い忙しい時期かもしれませんが、年に一回は歯と口腔の検診を受診して、お口の健康を保ちましょう。

中年期（45〜64歳）

徐々に免疫力が落ちてくることで、生活習慣病を発症しやすい時期です。それに伴い歯周病が進行している場合がありますので、早めに歯医者さんで受診することを心がけましょう。また、歯間ブラシなどを使用し、しっかり歯垢を取り除きましょう。

高年期（65歳以上）

歯の喪失による咀嚼（そしゃく）障害や飲み込みの機能低下などの症状が現れる年代です。誤嚥（ごえん）性肺炎予防のためにも歯みがきに加えて、舌ブラシで舌のよごれを取るなど、お口の中を清潔に保つことが大切です。義歯を使用している方は、毎日のお手入れを忘れずに。

かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯やお口の状態を把握して、経過を管理してもらえる「かかりつけ歯科医」は、私たちの心強い味方です。

歯の痛みなどの自覚症状がある場合の相談はもちろんのこと、定期的に診察を受けていると、みがき残しや歯ぐきの状態など、ちょっとした変化にも気づいてもらえます。

専門的な治療で自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢や歯石を除去して、適切な歯周病予防を心がけましょう。

かかりつけ歯科医・訪問歯科医を紹介

市では在宅で介護が必要な方を対象に、身近な地域で適切な歯科医療を受診できる歯科診療所を紹介しています。

寝たきりなどで歯科診療所への通院が困難な方には、訪問診療を行う歯科医を紹介します。また、車いすを利用する方に対応可能な診療所の紹介も行っています。

問い合わせ　地域医療政策課（☎620・7292、FAX621・0279）へ

市の検診（健診）

歯と口腔・歯周病検診

主に40歳以上の市民の方を対象に、歯周病の早期発見・予防を目的とし、歯と口腔内の状態を把握するきっかけとして歯周病検診を実施しています。平成30年度の実施内容の詳細は、5月1日に各家庭に配付される検診ガイドもしくは市ホームページをご確認ください。

なお、検診期間は毎年6月1日〜1月31日となっています。問い合わせは成人健診課（☎620・7428、FAX621・0279）へ。

妊婦歯科健診

保健福祉センターでは、妊婦の方を対象に歯科講話、歯科健診、歯みがき実習を行っています。問い合わせは各センターへ。

▶大横保健福祉センター（☎625・9200、FAX627・5887）▶東浅川保健福祉センター（☎667・1331、FAX667・7829）▶南大沢保健福祉センター（☎679・2205、FAX679・2214）

■編集 口腔保健支援センター
（八王子市保健所 健康政策課内）
☎645・5111
FAX 644・9100

セルフチェックで健康力アップ!

- □ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- □ 口臭が気になる
- □ 歯と歯の間にものがつまりやすい
- □ 歯みがき後、歯ブラシに血がついたり、口をゆすいだ水に血が混じることがある
- □ 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
- □ 指で触ってみると、少しグラグラする歯がある

結果判定

◆チェックなし
これからもきちんと歯みがきを心がけ、年に1回は歯科検診を受けましょう。

◆チェック1～2個
念のため、かかりつけの歯医者さんで歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているかを確認してもらいましょう。

◆チェック3個以上
歯周病が進行している可能性があります。早めに歯医者さんに相談しましょう。

予防歯科を推奨する
市内の歯科医師

歯医者さんおすすめの歯みがきにチャレンジ!

〈ていねいな歯みがきは歯周病予防の基本〉

【歯と歯ぐきの境目が大事】
歯ブラシのカドを上手に使って、毛先を歯と歯ぐきの境目にあて、力をいれずにやさしくブラッシングするのが効果的です。
歯周病菌の隠れ家である歯周ポケットに毛先を入れてみがき残しを防ぎましょう。歯ブラシを軽く持つのがポイントですよ。

【「ながら」2度みがき】
ゆっくり時間がとれるときに、お風呂に入りながら、本を読みながら、テレビを見ながら、最初は歯みがき粉をつけずにブラッシング。
お口の中が泡立たないので、長い時間みがくことができます。さらに、仕上げに歯みがき粉をつけて、スッキリ爽やかに。

歯科相談のご利用を

保健福祉センターでは歯科に関するご相談をお受けしています。月曜日から金曜日の午前9時から午後4時までです。なお、面談をご希望の場合は予約が必要です。問い合わせは各センターへ。▶大横保健福祉センター（☎625・9200、FAX627・5887）▶東浅川保健福祉センター（☎667・1331、FAX667・7829）▶南大沢保健福祉センター（☎679・2205、FAX679・2214）

医療安全支援センターでは、医療機関のかかり方などの相談を電話でお受けしています。月曜日から金曜日の午前9時から正午、午後1時から4時30分までです。問い合わせは医療安全支援センター（八王子市保健所 健康政策課内☎645・5118）

問い合わせ

口腔保健支援センター
（八王子市保健所 健康政策課内）
☎645・5111、FAX644・9100

口腔保健支援センターは、市民の皆様がお口の健康や歯の機能の重要性を理解していただくための情報提供や口腔疾患の予防に関する正しい知識の普及啓発などを行っています。また、歯科医療などの業務に従事する方への情報提供なども実施しています。