

お口の健康パスポート



80 20

—お口の健康の大切さ—

かがやく歯 心とからだ 写し出す

—シュウ坊—

・食べる、味わう、話す、飲み込む、笑う、歌うなど、生活に欠かせないお口の多様な機能は、歯によって支えられています。歯を失っても、よく噛める状態を治療で回復し、お口の機能を維持することが大切です。



旬を噛み 今日一日を 生きた時

—浩—

・歯を失うことは、お口の機能を低下させ、全身の健康と栄養状態の低下につながります。歯は、あなたの健康を支える大切なパートナーです。このパスポートに記載されたセルフケアのポイントを守り、プロのケアを上手に利用することで生涯（80歳以上でも）20本以上の歯を保つことが可能です。

（なるべく！健口川柳

：上川中部地域歯科保健推進協議会より）



当協議会のシンボルマーク

北海道を顔に見立て、歯を優しく見守っているイメージです。鼻は、上川中部地域（1市9町）を示し、歯の健康を守ることが、心身の健康を保ち、笑顔溢れる豊かな生活を送ることにつながっていくことを、イラストと言葉で表現しました。

歯周病と全身の健康▶▶▶

歯周病とは一見無関係のように思える病気も、歯周病菌が関連している場合があります。歯周病菌が、歯周ポケットから血液中に入り込み、血流に乗って全身に運ばれて臓器や血管の内壁にたどり着き、各場所で炎症を引き起こすことなどが原因といわれています。歯周病と全身疾患を同時に治療することが、それぞれの回復につながります。



脳梗塞

歯周病菌が歯肉の血管から血液に入り、脳の血管で動脈硬化の原因となり、脳梗塞を引き起こすことがあります。



心筋梗塞・狭心症

冠動脈に歯周病菌によるアテローム性動脈硬化症が生じ、心筋の壊死が起こると考えられています。



糖尿病

歯周病は血糖値を下げるインスリンの動きを妨げます。一方で、糖尿病になると歯肉に炎症が起こりやすくなります。糖尿病と歯周病は、互いに影響し合っています。



パージャー病

手足の動脈がつまる病気で、悪化すると切断に至ることもある難病。喫煙者に多く見られます。パージャー病の多くの人は歯周病にかかっていることが明らかになっています。



肥満

肥満だと歯周病が悪化します。逆に、歯周病があると、歯周病菌の内毒素の影響で、肥満が進行するといわれています。歯周病は肥満、糖尿病と関係する点で、メタボリックシンドロームと相互に関係していると考えられます。



腎炎

歯周病菌が腎臓に感染することで、腎機能の障害が起こります。



関節リウマチ

手足の関節に痛みなどが起こり、進行すると全身の関節で腫れや痛み、こわばりを引き起こします。歯周病を治療することで、症状が軽減することがあります。

あなたの健康のために歯を大切に！

*スタンプを押してお使い下さい

発行：上川中部地域歯科保健推進協議会

事務局 旭川市保健所健康推進課
旭川市7条通10丁目 第二庁舎 TEL0166-25-6315

さらに女性は…



早産・低体重児出産

歯周病によって作られたサイトカインやプロスタグランジン（炎症性物質）が、子宮の収縮を誘発するために、重症な歯周病を持つ妊婦さんは、早産や低体重児出産が起こりやすくなります。また、妊娠中は女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が増え、ある種の歯周病菌が増殖しやすくなります。



骨粗しょう症

骨の密度が低下し、骨がもろくなる病気。更年期を迎えると、骨代謝に関わるホルモン（エストロゲン）の分泌が低下して発症します。それに伴い、歯を支える歯槽骨が溶けやすくなり、歯周病が進行します。



高齢になると…



誤嚥性肺炎

お年寄りは飲み込む力や、咳によって異物を排除する力が弱く、食べ物や唾液が誤って気管に入る（誤嚥）ことがあります。誤嚥すると歯周病菌やその他の細菌が気管から肺に入り、肺炎（誤嚥性肺炎）を起こします。



お口の健康の維持・増進は もっとも身近な健康づくり

次の心得を実践し、質の高い生活を維持しましょう。

※健康日本21等に関連する健康指標

健口（健康なお口）生活の心得

あ

あさひを浴びて、しっかり朝食、よく噛んで！

「早寝、早起き・朝ごはん、よく噛んで食べたら、歯磨きを忘れずに。」

※朝食の欠食の減少、子どものむし歯数の減少

さ

さわやかな、気持ちと息は、歯磨きから！

「一日をさわやかに過ごすために、歯ブラシを携帯しよう。」

※歯磨き回数と時間の確保、歯周病の予防、喫煙の減少

ひ

ひろげよう、噛むから始める、健康づくり！

「よく噛むことは、もっとも身近な健康づくり（食育・肥満予防・介護予防）。」

※適正な食事量と体重の維持、口腔機能の向上、野菜摂取の増加

か

噛めるお口は、予防歯科・フッ素・フロスで手に入れる！

「定期受診による予防処置、フッ素による歯質のケア、フロスによる歯間のケアで歯と歯ぐきを守りましょう」

※定期的な歯石除去、フッ化物の利用、歯間清掃の実践

わ

わかさの秘訣は、うるおいのある口元から！

「介護や医療ケアが必要な方に、ドライマウスが増えていきます。」

「口腔ケアで予防しましょう」 ※口腔乾燥の予防、経口食事摂取の維持、窒息の防止

日々実践できることから始めましょう

歯が生えたその日から、一本一本を大切に

噛むことと健康

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。この噛む効用について、わかりやすい標語があります。「ひみこの歯がいーぜ」です。弥生時代の人とは現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられていますから、**卓弥呼**（邪馬台国の女王）だって、きつとしっかりよく噛んで食べていたでしょう。

噛むことの効用
ひみこの歯がいーぜ

ひ 肥満予防
よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます

み 味覚の発達
よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります

は 歯の病気を防ぐ
よく噛むと唾液がたぐさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。

こ 言葉の発音がはつきり
よく噛むことにより口のまわりの筋肉が使うため、表情が豊かになり、口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

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。子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

が ガンの予防
だ液の中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

い 胃腸の働きを促進
よく噛むことで消化酵素がたぐさん出て、消化を助けます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球
力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで、力がわかきます。

8020のためのセルフケアのポイント



むし歯や歯周病で歯を失ってしまうのは、日頃の様々な行動が関わっています。いつまでも自分の歯でいられるように、次の点に気を配りましょう。

毎日の生活を見直そう
8020
+
プロのケアを受ける

STEP 1 細菌の活動を防ぐために

- 一日一度は入念に歯を磨く
しっかりブラーク(歯こう)を落とすためには、10分程度はかかります。お風呂やテレビを見ながらがおすすめです。
- よく噛んで食べ、唾液を出す
唾液には細菌の数や活動を抑えたり、口臭を抑えたりする役割があります。食べ物をしっかり噛んで、唾液で細菌の繁殖を防ぎましょう。
- 糖分の摂取を少なくする
むし歯を引き起こす原因は糖分。特にチョコレートやあめなど、歯にくっつきやすいもの、挟まりやすいもの、口の中に長く入っているものには気をつけましょう。

STEP 2 細菌に負けない身体をつくるために

- 十分な睡眠をとる
睡眠や運動、ストレス発散をして免疫力を高めましょう。不規則・不摂生な生活の場合、間食が増えたり、歯磨きのし忘れも起こりやすくなります。歯のためにも、規則正しい生活を心がけましょう。
- 適度な運動をする
- こまめなストレス解消

STEP 3 歯の異常を早く発見し、悪化を防ぐために

お口のトラブルを未然に防ぎ、口の中もスッキリ!

歯の汚れは、自分でどんなに磨いても残ってしまいます。歯科医院で専用の機械・器材を使って磨き残しや歯石をキレイに落とすことで、むし歯や歯周病のリスクが低くなります。施術後はスッキリ爽快です。定期的に健診や予防のための処置を受けましょう。

● 歯科医院で定期健診を受け、自分の歯や口内の状態を知ろう

定期健診はほとんどの歯科医院で行っています。歯科医院によって行われる内容が多少異なりますので、問い合わせましょう。基本的に予約が必要です。検診は3ヶ月～半年に一度が目安ですが、ブラークや歯石のつきやすさ、歯の状態は一人ひとり異なるため、受診頻度も相談しましょう。費用は1回あたり約2,000円～が目安です。

詰め物や被せ物の中、歯の根っこの状態などを見ます

【内容例】

- ◆ 問診
- ◆ レントゲン撮影
- ◆ 歯並びや噛み合わせ、むし歯や歯周病の診察
- ◆ 歯石の除去
- ◆ フッ素コーティング
- ◆ ホームケアの指導

- 間食の回数を少なくする
物を食べる回数が増えると、口の中は酸性の状態が長くなり、むし歯のリスクが高まります。また、間食が増えればブラーク(歯こう)が付く機会も増え、歯周病にかかりやすくなります。
- 寝る前の飲食を避ける
睡眠中は唾液の分泌が減り、むし歯や歯周病が発症・進行しやすい時間帯です。就寝前の飲食は控えましょう。
- タバコを吸わない
喫煙は、歯周病にかかりやすい口内環境や身体の状態をつくりまします。

予防のための検査・処置(例)

ホームケア指導(ブラッシング、デンタルフロス、歯間ブラシの使い方)、禁煙の支援、食生活のアドバイスなどを行っています。その他、次のような予防のための処置や検査があります。

PMTC 歯のクリーニング 歯科医院によって内容が異なりますが、主に歯の状態チェック、ブラーク・歯石の除去、歯の沈着汚れの除去、フッ素コーティング、歯磨き指導などを行います。

スクレーピング・ルートプレーニング(SRP) スクレーパーという器具で、ブラッシングでは取れないブラーク・歯石を除去するスクレーピング。ルートプレーニングは、歯の根を滑らかにして根にしみこんだ細菌の毒素をとる治療です。

フッ素コーティング・シーラント むし歯菌の活動を抑えるといわれているフッ素を歯に塗布し、むし歯を予防します。また、特に子供の歯の溝のむし歯予防にシーラントも効果的です。

唾液検査 唾液を採取して、むし歯・歯周病にしやすいかを判定します。

