

# 歯周病を予防して 健康寿命を延ばそう

## ✕ 歯の衛生週間 ✕



「定期的な健診も歯周病予防のポイント」と話す森原会長と和田由樹健康リポーター

医療技術の進歩等によって、少子高齢化が急速に進む中、お口の健康と全身の健康のつながりが注目されつつあります。そこで国保でHOT情報では、歯周病と全身疾患の関係等について(社)鹿児島県歯科医師会の森原久樹会長に、また、訪問歯科診療やお口の機能について同会の福原和人事理にお話を伺い、6月1日と8日の2週にわたってお伝えしました。

**重症化するまで  
気が付かない**

——「歯周病」はどのような病気なのでしょう。

森原会長／以前は「歯槽膿漏」といっていました。歯の周りの歯ぐきや骨に炎症が起きる病気です。原因は歯周病菌などバイ菌の塊である「歯垢」です。これは毎日歯磨きで除去しないと、石灰化して「歯石」に変わります。こうなると固く歯にへばりついていきますので、通常の歯磨きでは除去できません。歯磨きを怠ることで歯周病は進行します。また、喫煙の習慣があると進行しやすくなり、生活習慣病の一つなのです。

——歯周病の症状や進行について教えてください。

森原会長／初期の歯周病は歯肉炎の状態です。写真1のように歯と歯の間の歯ぐきが少し赤く腫れている状態です。ちよつとした刺激で出血しやすいですが、痛みは全くと言っていいほどありません。図2のように歯垢や歯石が歯ぐきの中まで入り込んでいる状態です。この



歯と歯の間の歯肉が腫れている状態



2 初期歯周病(歯肉炎)



3 重症の歯周病

〈歯周病予防のポイント〉



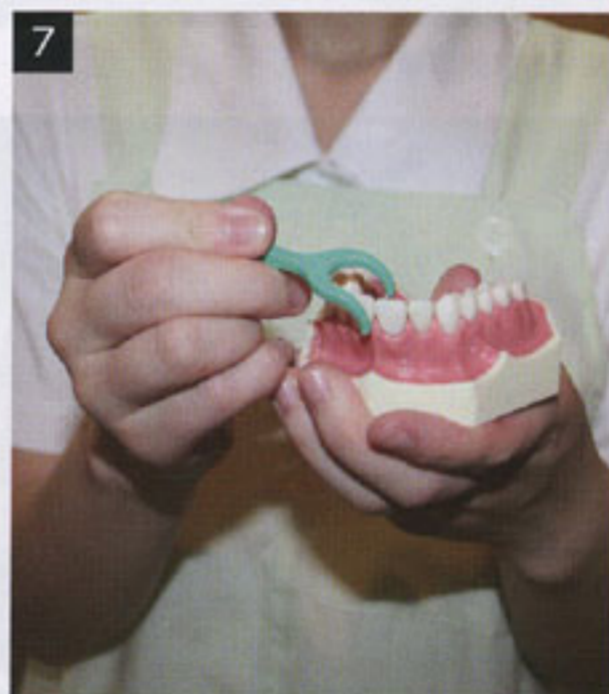
4 歯ブラシを歯にあてて、小さく振動させ、歯の全ての面を意識して磨こう



5 歯と歯の間を磨く「歯間ブラシ」



6 歯周病を予防するには、歯科医院での定期的なケアも予防のポイント



7 食べ物や歯垢をかき出す「糸楊枝」

まま放置していると歯ぐきが腫れたり、膿が出たりします。そして図3のように重症になって初めて、痛みが出てくるのです。また、歯ぐきが腫れたりひいたりを繰り返し、次第に歯を支える歯槽骨が減っていきます。

**予防はセルフケアと定期的な健診から**

——重症になるまで気が付かないというのは、歯周病の怖いところですね。予防するにはどうしたらよいですか。

森原会長／毎食後と就寝前、丁寧に歯を磨いて口腔内を清潔に保つことです。歯ブラシは歯にあてて、小さな振動で歯のすべての面を意識して磨いていただきたいです（写真4）。それだけではどうしても磨き残しがでてくるので、歯間ブラシや糸楊枝を用いて、歯と歯の間を磨いてください（写真5、7）。

——歯石がついてしまったら、どうすればよいですか。

森原会長／かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けていただきたいです（写真6）。歯石が付いていれば専用の器具で除去してもらってください。何も症状がなくても年に2〜3回ほど健診に行くよう心掛けることが、予防のポイントです。

**歯周病を治療して血糖値が改善**

——歯周病予防は全身の健康にもよい影響を与えると聞いたことがあります。

森原会長／歯周病は糖尿病と深く関わっており、糖尿病の人は歯周病が進行しやすいといわれています。そして歯周病を治療すると、血糖値が改善される傾向があると、

最近報告されています。このように歯周病と糖尿病は相互に影響し合っているのです。また、高齢者の大きな死亡原因に「誤嚥性肺炎」があります。年を取るにつれ、食物を飲み込む力や咳をする力が低下し、肺の中に雑菌や食べかすが入って起こります。お口の中をいつもきれいにしておくことによって、歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎も予防できるのです。

**診療所と同等の治療が可能**

——歯科医師が患者の元を訪れ行う訪問診療。ニーズは多いのでしょうか。また、どういった方々が受けることができるのでしょうか。

福原理事／最近では介護施設や病院などをとおして、依頼を受けることが多くなりましたね。自宅や介護施設、病院など、基本的にはどこでも可能です。ただ、訪問診療として認められるのは、寝たきりかそれに準ずる場合とされています。

——訪問診療を受けるには、どこに相談すればよいでしょうか。福原理事／まずはかかりつけの歯



唾液の分泌を促すためのマッサージを実演する福原理事

医者さんにご相談ください。訪問診療を行っていないかったり、近くにも訪問診療を行う歯医者さんがないときは、地区の歯科医師会もしくは県歯科医師会にお問い合わせください。

——診療内容はどのようになっていますか。

福原理事／基本的に診療所とほぼ同等の治療が可能です。ただ、受診される患者さんの全身の状態も考



治療に必要な機械が小型化されたポータブルユニット（左）。持ち運び可能なので、診療所と同レベルの治療を施設等で行うことが可能(介護老人保健施設 愛と結の街にて)



慮しなければなりませんので、医師の先生やスタッフとの連携を密に行わなければなりませんね。

——寝たきりや障害をお持ちの方々は、治療が終わっても自分でケアすることが難しいのではないのでしょうか。

福原理事／治療後のケアがちゃんとしていないと「誤嚥性肺炎」といって、口の中の菌が唾液や食物と一緒に肺に入ってしまう、肺炎をお

こしてしまいます。現在、日本人の死因第4位である肺炎の8割は、誤嚥性だと言われています。

### 口の中を刺激して誤嚥予防

——鹿児島県は全国でも高齢化率の高い県ですが、いつまでも元気で過ごすために、何か気をつけることがあればぜひ教えてください。

福原理事／本県の高齢化率は全国10位。4人に1人が高齢者です。年をとると口の機能も低下し、誤嚥性の肺炎を引き起こします。飲み込みの機能が低下することで、本来食道に入るべきものが、気管に入ってしまう——これが誤嚥です。また、他にも怖いのは窒息です。家庭での不慮の事故死では2番目に多く、年間約1万人の方が亡くなっています。

——なぜそうなるのでしょうか。

福原理事／高齢になるとまず、口の周りの筋肉や舌の衰え、唾液の分泌低下などが考えられます。また、お薬によってはその副作用で唾液の分泌が低下することも要因となります。

——予防法はあるのでしょうか。

8

## 唾液腺マッサージ



加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)



耳下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5ずつ回)



顎下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)



舌下腺への刺激

## 口腔機能の向上による効果

### 1 むし歯・歯周病の予防

口腔内の健康が維持でき、清涼感も得られる為、気分や情緒の安定につながる

### 2 口臭予防

家族や友人との積極的なコミュニケーションにつながる

### 3 唾液分泌促進

十分な唾液分泌により会話や飲み込みなどがスムーズになる

### 4 風邪・インフルエンザ予防

外部からのウィルスに対し、抵抗力を高める

### 5 誤嚥性肺炎の予防

口腔内常在菌の異常繁殖を抑制する事で、肺炎のリスクを弱める

### 6 味覚の回復

舌や粘膜の清掃・刺激により、味覚の改善が期待できる

### 7 構音の改善

口唇や舌を訓練する事により、機能改善につながる

### 8 低栄養予防

なんでも食べられる事で、栄養の偏りを防止することができる

### 9 運動機能の回復

噛み合わせが安定する事で身体のバランスが保て、転倒防止につながる

### 10 認知症予防

噛む行為により脳への血流を促し、脳細胞を刺激活性化させる

### 11 生活意欲の回復やうつ・閉じこもりの予防

食や会話を通して生活リズムが改善され、生活への意欲向上につながる

福原理事／まず唾液腺のマッサージです(図8)。そしてほっぺを膨らませたり、舌を出したりする嚥下<sup>えんげ</sup>体操があります。これらは食事前に行うと効果的です。

——お口だけでなく、他にも効果が  
ありそうですね。

福原理事／口の中を刺激することは、脳の約4割を活性化させると言われています。他にも図9のような効果があることが分かっております。また、元気なうちにかかりつけの歯医者さんで、お口の中の環境を整えておくことも大事です。そうすることで、万が一病気になる

ても、早い段階から経口摂取(口から食べる)が可能になり、回復も早いと言われています。やはり食事は、可能な限り口から食べたいものの。普段からお口をよく動かし、よく噛んで、いつまでもおいしく食べて、健康寿命を延ばしていただきたいですね。



# MBC開発

●MBC不動産 ●MBCハウス ●MBCトラベル ●MBCアドバタイジング ●MBCトータル保険 ●地産事業本部

[www.mbckh.com](http://www.mbckh.com)