医療最前線

お口の健康について

歯科衛生士　山口美智子

今回は、歯科衛生士からお口の健康についてご説明します。

■歯科衛生士について

歯科衛生士とは、歯科疾患の予防及び口腔衛生の向上を図ることを目的として、人々の歯・口腔の健康づくりをサポートする国家資格の専門職であり、その仕事内容は、歯科予防処置、保健指導、診療補助などがあります。

一般に歯医者さん（歯科診療所）のイメージが強く、【図1】の通り実際に9割の方がそこで働いています。その一方で、病院、介護保険施設、市区町村や保健所などで働いている方も多くいます。私は、病院の中の入院病棟で働いており、入院患者さんの口腔ケア、口腔衛生管理に携わるとともに、摂食嚥下チームの一員としても活動しています。

■歯科保健指導について

虫歯や、生活習慣病である歯周病は、皆さまよくご存じと思います。その予防・改善のための歯科保健指導は、幼児期から老年期までの各ライフステージにおいて、また健康な方、病気や障害のある方、妊婦の方など全ての人に必要な支援であり、歯科衛生士の重要な仕事になります。その中でも、歯磨き指導を中心とした歯と口の清掃法の指導は、セルフケアのスキルアップを専門的に支援する大切なものです。

それ以外にも、寝たきりの方や要介護の方などに対する口腔ケアも重視されており、さらに最近では、食べ物の食べ方や噛み方を通した食育支援、高齢者や要介護者の咀しゃくや飲み込む力を強くする摂食・嚥下機能訓練も新たな歯科保健指導の分野として注目されています。

■8020運動について

「8020運動」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。もしかしたら、表彰された、という方がおられるかもしれません。

これは、平成元年から日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができる、といわれていますので、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との思いを込めてこの運動が始まりました。運動が始まった当初の達成者は7%程度で、平均残存歯数も4～5本ととても低い値でしたが、2016年には達成者が51・2%となり、大きく改善しています。

しかしながら、もしも8020が達成できなかったとしても、しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯（入れ歯）などを入れて口の中を良好に保つことで、歯が20本あるのと同程度の効果が得られます。

義歯を含めた歯で食べ物をしっかり噛むことができれば、全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも定期的に歯科診療所に行き、口の中の健康を保ちましょう。

■オーラルフレイルについて

「オーラルフレイル」とは、口腔機能の衰えを意味し、滑舌（舌の動きを滑らかにしてはっきりと聞き取りやすい発音をしている状態）低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなど、ささいな口腔機能の低下から始まるとされています。これらの口腔機能の衰えは、体の衰え（フレイル）と大きく関わってきます。

【表1】で口の老化をチェックしてみましょう。チェックがついた項目が多いほど、老化が進んでいると考えられます。

■歯周病について

日本人の虫歯は減少してきましたが、歯周病はあまり減少することなく、現在でも30歳以上の成人の80%が歯周病にかかっており、歯の喪失原因の第1位になっています。

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です【図2】。歯と歯ぐきの境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し（歯垢の蓄積）、歯ぐきの辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり腫れたりします。痛みがないのも特徴です。さらに進行すると、歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの境目が深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯しなければいけなくなってしまいます。

しかし、「不治の病」とさえいわれていた歯周病も、現在では進行を阻止し、健康を取り戻すことが可能となりました。以下のポイントを押さえたお口の健康管理を行い、歯周病のセルフチェック【表2】で該当する項目が多いようであれば、一度お近くの歯医者さんにご相談ください。

〈ポイント〉

・正しい歯ブラシの方法を毎日実行すること

歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておくことが何より大切なことです。

・歯ぐきの中まで入っている歯石を完全に取り除き、さらに歯の根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去すること

・傷んだ歯ぐき、骨を治療して、健康に近い歯ぐきにすること

・健康の保持のため、歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受けること

歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気がついたときには、手遅れということも少なくありません。また、【図3】のように全身の健康とも関係があるため、定期的に歯科診療所で診てもらい、早めに予防、治療をしましょう。

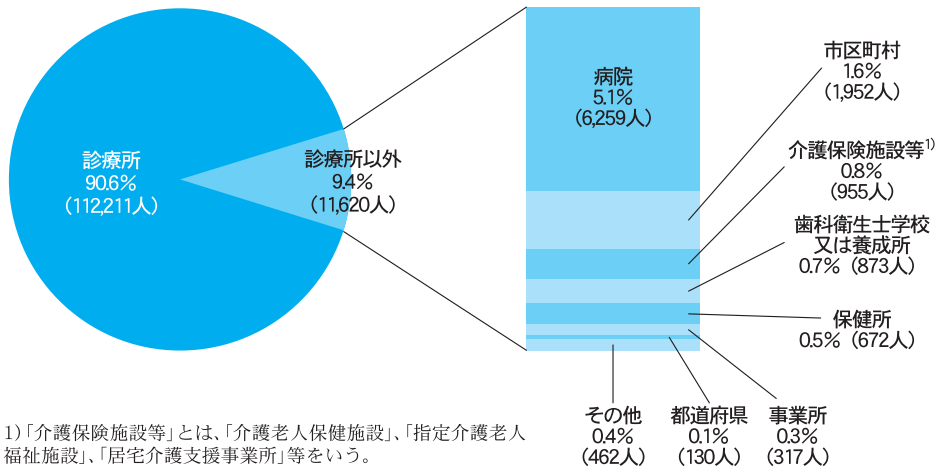
■最後に

私は歯科衛生士として、皆さまの「口から食べること」をサポートしていきますが、それは同時に、お口のさまざまな働きや機能（食べること、話すこと、愛情をはじめとする感情の表現、呼吸の入り口、脳への刺激、力を出す、殺菌作用や免疫物質を含んだ唾液の分泌、平衡感覚を保つ、ストレス発散など）を維持することにもつながっていきます。

皆さま、お口を大事にして、健康に過ごしましょう。

〈梶川病院（広島市西区天満町）歯科衛生士　山口美智子〉

【図1】歯科衛生士の就業場所



1)「介護保険施設等」とは、「介護老人保健施設」、「指定介護老人福祉施設」、「居宅介護支援事業所」等をいう。

参考：日本歯科衛生士会ホームページより

【表1】

口の老化チェック

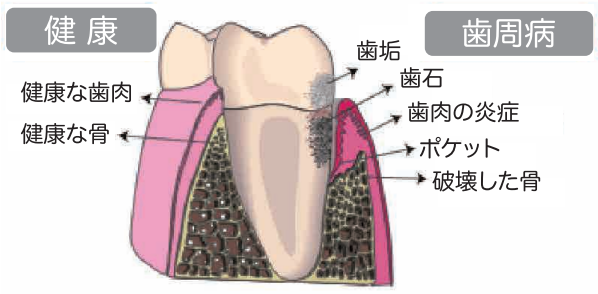
- □口臭があると感じている
- □歯が長くなったり、歯の間が空いた気がする
- □歯ぐきがむずがゆく、歯が浮いた感じがする
- □起床時、口がネバネバする
- □口の中が乾いてネバネバする
- □乾いた食べ物が食べにくく、普段から飲み込みづらいときがある
- □味がよくわからないときがある
- □通年、夜間に必ず起きて水を飲む
- □話していて舌がもつれるときがある
- □舌が白い
- □舌、上顎、唇の裏がヒリヒリ、ピリピリすることがある
- □舌打ちができない

【表2】

歯周病のセルフチェック

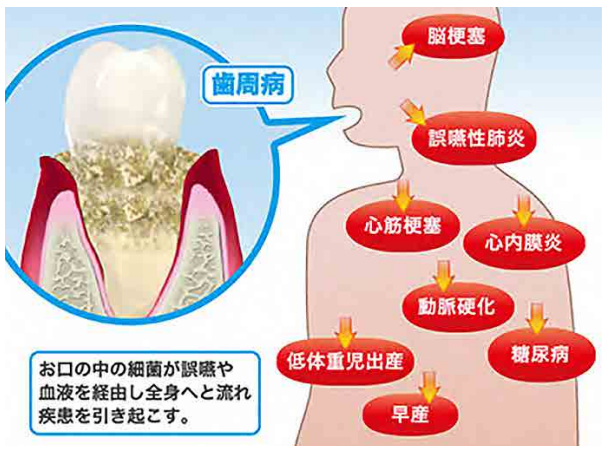
- □歯ぐきに赤く腫れたところがある
- □口臭が何となく気になる
- □歯ぐきがやせてきた
- □歯と歯の間にものがつまりやすい
- □歯を磨いた後に歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- □歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではく、ブヨブヨしている
- □ときどき歯が浮いたような感じがする
- □指で触ってみて、少しぐらつく歯がある
- □歯ぐきから膿みが出たことがある

【図2】歯周病のしくみ



参考：日本臨床歯周病学会ホームページより

【図3】歯周病が全身に及ぼす影響



出典：日本臨床歯周病学会ホームページより

月刊 ウェンディ広島　編集・発行 合人社グループ 出版局　〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル　☎082(247)7479