

医療最前線

お口の健康について



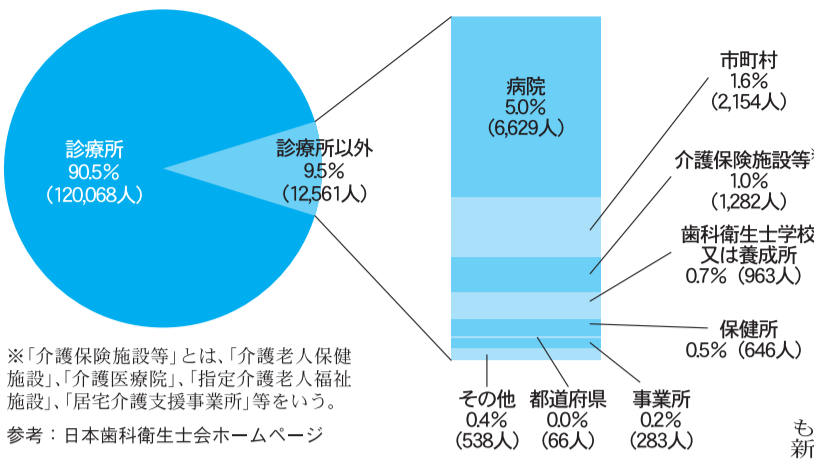
山口美智子 歯科衛生士
強く、「図1」の通り、実際に9割が...

今回は、歯科衛生士からお口の健康について説明します。
歯科衛生士とは、歯科疾患の予防およ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す。

■歯科衛生士について
歯科衛生士とは、歯科疾患の予防およ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、皆さまもよくご存じだと思います。その予防・改善診療所のイメージが...

【図1】就業場所別にみた就業歯科衛生士



※「介護保険施設等」とは、「介護老人保健施設」、「介護医療院」、「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

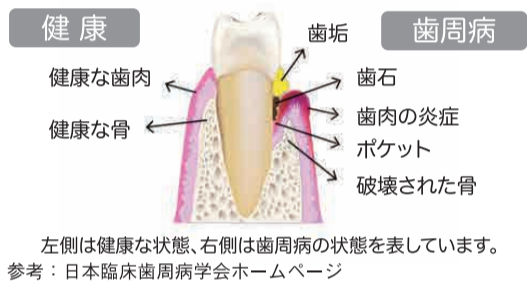
【表1】

Table 1: Signs of aging in the mouth. Includes items like '口臭があると感じている' (I notice bad breath), '口の中が乾いてネバネバする' (My mouth feels dry and sticky), etc.

【表2】

Table 2: Self-check for periodontitis. Includes items like '歯ぐきに赤く腫れたところがある' (There are red, swollen spots on the gums), '口臭が何となく気になる' (I'm a bit concerned about bad breath), etc.

【図2】歯周病のしくみ



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。
参考：日本臨床歯周病学会ホームページ

【図3】歯周病が全身に及ぼす影響



お口の中の細菌が誤嚥や血液を介し全身へと流れ疾患を引き起こす。
出典：日本臨床歯周病学会ホームページ

存歯数も4〜5本ととも低い値でしたが、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)などを保つことで、自分の歯が20本あるのと同程度の効果が得られます。

■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います。
歯の喪失原因の第1位は歯周病です。
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】歯垢と歯ぐきの境目の清掃が行き届かないと、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状態、低下、食べこ...

「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つ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、さまざまな口腔機能の低下から始まり、最後は抜歯しなければいけなくなってしまう。
しかし、「不治の病」とさえいわれたい歯周病も、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口の健康管理を行い、歯周病のセルフチェック

■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ます。それは同時に、口のさまざまな働きや機能(食べる、話すこと、愛情をこめるとする感情の表現、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)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。

■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。もしかしらば、表彰された、という方がおられるかもしれません。
これは、1989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。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。

■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ます。それは同時に、口のさまざまな働きや機能(食べる、話すこと、愛情をこめるとする感情の表現、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)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。