

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第26号

オーラルフレイル

あなたのお口、大丈夫？



最近、こんなこと気になりますか？

- うまく噛めない ☐
- 噛み砕く力が落ちている ☐
- うまく飲み込めない、むせたりする ☐
- 食べるのに時間がかかる ☐
- 口の中が乾いている、唾液が出ない ☐
- 食べ物が口の中からこぼれる、口の中に残る ☐
- 歯磨きやうがいがいやうまくできない ☐
- 最近体重が減少した ☐

これらひとつでも当てはまる方は、お口の機能が弱っている（オーラルフレイル）可能性があります。お口の機能が弱る原因は、加齢、放置されたお口の疾病（むし歯や歯周病の放置）、病気の影響、お薬の影響（口腔乾燥）、認知症などがあります。

お口の状態



全身の状態



オーラルフレイルは、お口の機能の低下の最初に生じてくる症状です。放置すると、全身の筋肉量並びに筋力低下や心身活力の低下が生じ、要介護のリスクが高まります。症状が疑われる方は、早急にかかりつけ歯科医院に相談してみましょう。

高齢者に多くみられる根面のむし歯について

近年、8020運動などにより歯を失う高齢者が減少していますが、それに伴い逆に増えてきているのが、歯の根元にできる根面むし歯です。むし歯を持っている人の割合でみても、19歳以下は減少していますが、65歳以上では著しく増加しています。

原因

- ・歯周病による歯の根の露出
- ・部分入れ歯の装着
- ・口腔清掃不良
- ・唾液分泌の減少
- ・食生活習慣



予防

- ・歯周病を防ぎ、歯の根の露出を抑える（定期的な歯科医院への受診）
- ・お口の乾燥を防ぐための口腔周囲筋の体操と唾液腺のマッサージ
- ・歯の根元に汚れをためない歯みがき
- ・歯と歯の間の清掃に歯間ブラシの使用
- ・フッ化物配合の歯磨剤の使用
- ・フッ化物洗口を行う



● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

むし歯予防とフッ素利用

(1) フッ素を利用したむし歯予防効果

フッ素利用によるむし歯予防については、すでに多くの研究者や研究機関が長年にわたって、あらゆる面から確認を行い、安全、かつ有効であるとの結論が出ています。

引用/フッ化物洗口ガイドラインより

口から摂取したフッ素は、体の中に入ると胃や腸（主に胃）から吸収され、血中に入っていく全身に運ばれます。最終的に、その大部分は腎臓から膀胱に移り、24時間後には尿として体の外に排出されます。

子どもは、顎の中でつくられている歯や、成長期中の骨がフッ素を栄養として取り込みます。

フッ素洗口を行ったときに口に残る一日平均のフッ素量は、お茶1～2杯分に自然に含まれている量とほぼ同じです。

厚生労働省もフッ素のむし歯予防効果を認めてるんだね。
全国的にも取組が普及しているよ！



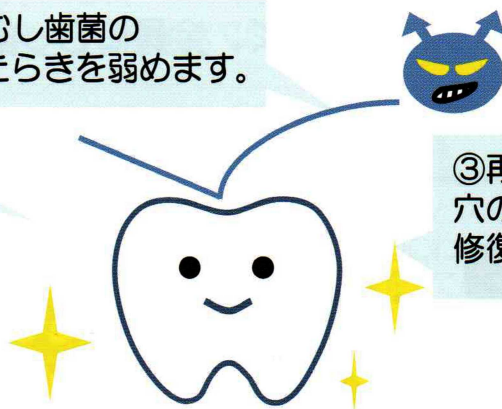
(2) フッ素の歯に対する効果

①酸に溶けにくい
強い歯にします。

②むし歯菌の
はたらきを弱めます。

③再石灰化を促進し、
穴のあく前の初期むし歯を
修復します。

フッ素で強い歯が
できるんだね！



(3) フッ素の利用方法

フッ素入り歯みがき剤

家庭で使う低濃度のフッ素入りの製品です。むし歯予防に効果的です。歯みがき剤、歯みがきジェルや泡状のものもあります。

予防効果
20～30%



フッ素歯面塗布

歯科医院等で数か月ごとに高濃度のフッ素を塗ってもらう方法です。うがいが必要ないので、低年齢から高齢者まで、うがいのできない人にも有効です。歯が生えた直後は特に効果的です。

予防効果
30～40%



フッ素洗口

低濃度のフッ素入り溶液で、1分程度ブクブクうがいを、毎日、又は週1回行います。特に、うがいのできる4歳頃から中学卒業までの継続実施は、大きな効果を発揮します。

予防効果
50～80%



これら3つの方法を同時に行うとむし歯予防効果アップ！！

出典「フッ化物洗口マニュアル（岩手県・一般社団法人岩手県歯科医師会）」

平成29年度「岩手県よい歯のコンクール」受賞者の声

親と子のよい歯のコンクール部門 優秀賞
山田町 飯野 沙矢佳さん・日仁（はると）くん



Q.むし歯ができないように心がけていることはありますか？

A.特に意識して特別なことをやっているわけではないですが、1日3回の歯磨きと定期的な歯科医院でのフッ化物塗布はするようにしています。後は、保育園の先生方がフッ化物洗口をやってくださっているのも、そのおかげもあると思っています。大変感謝しています。

Q.ご兄弟もいらっしゃるのでもうさんだけで仕上げ磨き等するのは大変では？

A.夫も仕上げ磨きをしてくれますし、歯医者さんにも連れて行ってくれるので助かっています。

Q.日仁くんの兄弟もむし歯がないですもんね！子ども同士でも競争心とかが働いているのでしょうか？

A.誰かがむし歯になったら全員になってしまうという思いがあるので、子どもたちには「みんなでむし歯を作らないようにしましょうね」と声をかけるようにしています。最近では子ども同士でも声かけあって、一緒に歯磨きしてくれています。

表彰式は恥ずかしかったけど
とっても嬉しかったです！！
— はると —

Q.日中保育園に通っていないとのことですが、おやつで気をつけていることはありますか？

A.生活にメリハリをつけるためにも、決まった時間に与えるようにしています。アイスやチョコ等は特別な日に限定し、果物や乳製品等を中心にするよう心掛けています。

Q.歯磨きで心がけていることはありますか？

A.私が子育てしている時と今では歯磨きの仕方、考え方も違うと思うので、できるだけ母親にどうすればよいか聞くように心がけています。

Q.歯の健康についてとても協力的に感じますが、何か理由があるのですか？

A.「歯が丈夫でなければ美味しく食べられない、体の成長にも影響する」という考えがあるので、孫の健康のためなら協力は惜しみません。今の時代は母親も忙しいですし、家族で取り組むことが大切だと思います。

Q.最後に町で取り組んでほしいことなどありますか？

A.孫の通う小学校ではフッ化物洗口が始まりましたので、これを継続してもらえればと思います。

おばあちゃんの作るごはんが大好きです！モリモリ食べておおきくなります。

— りおと —

よい歯のおじいちゃん子・おばあちゃん子
コンクール部門 優秀賞
山田町 澤田 順子さん・凜音（りおと）くん



平成29年よい歯のコンクール イー歯トープ8020コンクール部門最優秀賞

今回の8020達成者インタビューは、^{やまざきさだし}山崎定治さん(81歳)をご紹介します。



【プロフィール】

宮古市田老榎内にお住いで奥様、娘さんの3人家族です。若い頃はスポーツ万能で、特に陸上競技が得意でした。

30代までトラックその後タクシードライバーで65歳まで勤務なさいました。趣味は家庭菜園で、自宅庭の他、少し離れた所に畑を借り、野菜を作っています。

○歯の健康について、心がけていることはなんですか。

小さい頃から歯は丈夫で、現在もむし歯はありません。70歳頃まで歯科医院への通院はほとんどなく、親不知が噛む際に違和感があり、抜歯したため現在28本です。

歯磨きの際は、基本的には歯磨き粉はつけず、磨きます。(歯磨き粉はたまに使用)

3か月毎に歯科医院に歯石除去等メンテナンスに通っています。

○食事について

煮干しは小さい頃からよく食べていて、今も食べています。戦時中に育ち、甘いお菓子はほとんどなく、稗や麦が主食でした。甘いお菓子も好きですが、普段はほとんど間食せず、3度の食事はしっかり食べています。

ご自身の健康のため、畑仕事がないときはウォーキングを7,000～8,000歩程度取り組む等、活動的な山崎さんです。これからも、28本の歯を大切に。受賞、おめでとうございます!!。

あなたにもやってくる歯の健康の曲がり角

歯周病とは、歯と歯肉（歯肉溝）に歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊が停滞し、その中の歯周病原菌が感染を起こすことにより歯肉が炎症を起こし、進行すると歯を支えている骨（歯槽骨）を溶かしてしまう病気です。

**歯周病危険度
チェック!!**



こんな生活習慣は要注意!

- 間食が多い
- よく噛まずに食べる
- 柔らかい物を好んで食べる
- ストレスをためやすい
- タバコを吸う
- 歯をきちんと磨かない



歯周病の症状が軽減すると**生活習慣病の症状も軽減**されることがわかってきました。

このことから、まめな歯磨きやお口のケア、歯医者さんへ行ってお口の中をきれいにすることは、**メタボリック症候群対策として有効**です。

～自分自身で病気を予防することが大切です～

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。