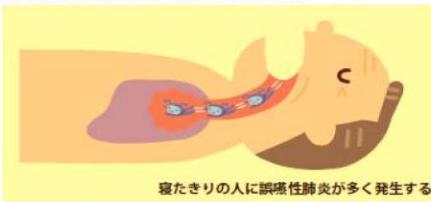


# 啓発パネル 貸し出します。イベント展示等にご活用ください。

## 1 口腔ケアと誤嚥性肺炎

ごえんせいはいえん  
**口腔ケアと誤嚥性肺炎**

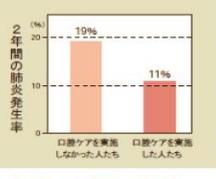
高齢者が亡くなる原因として、最も多いのが肺炎です。その中でも多くを占めるといわれるのが、食べ物やだ液が誤って肺に入ること、口の中の細菌によっておこる「誤嚥性肺炎」です。高齢者や寝たきりの人、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が衰えている人に多く発症します。高齢者が介護を要する状態になるのを防ぐ介護予防の視点から、また、介護を要する人の状態悪化を防ぐために、口腔ケアが重要です。



寝たきりの人に誤嚥性肺炎が多く発生する

**口腔ケアで肺炎予防**

歯科衛生士による定期的口腔ケアを実施した人たちは、実施しなかった人たちと比較して、肺炎の発生率が約40%減少したという調査結果があります。口の中を清潔にして口腔内の細菌を減らすことが、肺炎を防ぎ、命を救うことにつながります。



2年間の肺炎発生率

口腔ケアの実施状況	肺炎発生率 (%)
口腔ケアを実施した人たち	19%
口腔ケアを実施しなかった人たち	33%

口腔ケアは自分で行うセルフケアと歯科医師・歯科衛生士が行うプロフェッショナルケアの両立が基本です。(要介護者は介護者によるケアも大切)

**セルフケア**  
歯ブラシ、歯間清掃用具による口腔清掃  
義歯の清掃、口の体操など

**プロフェッショナルケア**  
専門的歯面清掃  
口腔機能改善のためのリハビリ、支援など

※CRP値とは、炎症パラメータ(炎症の強さと長さを判断する指標)。CRP値の上昇は、炎症の動きを捉え、糖代謝にも悪影響を及ぼす。

茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424 情報センター)

## 2 歯周病と糖尿病

**歯周病と糖尿病**

**歯周病を治療すると 糖尿病もよくなる**

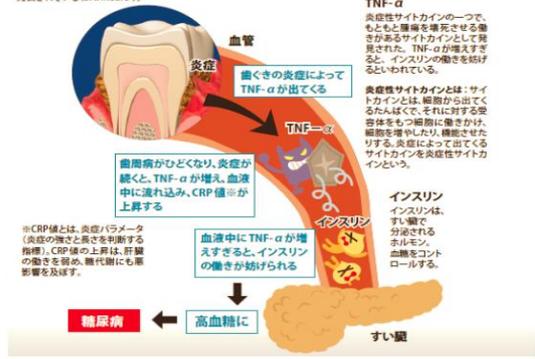
歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、糖尿病の6番目の合併症といわれます。糖尿病が歯周病を引き起こすのです。最近では、歯周病を改善すると糖尿病の状態もよくなることがわかってきました。

**歯周病と糖尿病が相互に影響**

糖尿病の人は、免疫力が低下して歯ぐきの炎症がおこりやすくなるため、歯周病が悪化しやすくなります。歯周病が進行すると、炎症によって出てくる TNF- $\alpha$  という物質が、インスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げ、糖尿病の状態を悪化させます。

**歯周病が糖尿病を引き起こすメカニズム**

●歯周病による慢性炎症が糖尿病を悪化させるという考え方が発表されている(Ref. Med. J.).



歯ぐきの炎症によって TNF- $\alpha$  が出てくる

炎症がひどくなり、炎症が続くと、TNF- $\alpha$  が増え、血液中に流れ込み、CRP値が上昇する

血液中に TNF- $\alpha$  が増えすぎると、インスリンの働きが妨げられる

インスリンは、血糖値をコントロールする働きをする

糖尿病 ← 高血糖に

茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424 情報センター)

## 3 フッ化物を利用しましょう

効果的なむし歯予防のために  
**フッ化物を利用しましょう！**

**フッ化物利用と歯の健康**

- 1 歯の再石灰化を促進する
- 2 フッ化物が歯に取り込まれ、酸に強い歯をつくる
- 3 むし歯菌が酸をつくるのを抑制する

フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤使用などを組み合わせ、歯質を強化し、効果的にむし歯を予防しましょう。



**フッ化物塗布**  
歯科医院で定期的に行う



**フッ化物洗口**  
・保育所や学校での実施  
・家庭でのケア



**フッ化物配合歯磨剤**  
毎日の歯磨きで使用

茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424 情報センター)

## 4 かむことの効用

**かむことの効用**  
歯がよいぜ



**ひ** 肥満予防  
よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働き、満腹中枢が働くと、食事を防いでくれます。

**み** 味覚の発達  
よく噛んで食べると、味覚の発達につながります。

**こ** 言葉の発音がはつきり  
よく噛んで食べると、言葉の発音がはつきりします。

**の** 脳の発達  
よく噛んで食べると、脳の発達につながります。

**は** 歯の病気を防ぐ  
よく噛んで食べると、歯の病気を防ぐことができます。

**が** ガンの予防  
だ液の中の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を弱くする働きがあります。よく噛んで食べると、発ガン物質の発ガン作用を弱くすることができます。

**い** 胃腸の働きを促進  
よく噛んで食べると、胃腸の働きを促進することができます。

**ぜ** 全身の体力向上  
力をいれて噛むと、全身の体力向上につながります。

噛むことの効用

茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424 情報センター)

## 5 口腔機能の向上—お口を元気に—①

こうくうきのう  
口腔機能の向上～お口を元気に～

口は食べる入り口であり、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための大切な役割を果たしています。口腔機能(口の働き)を維持・向上させるために、口の手入れ、口の体操などのケアを毎日の習慣にしましょう。

**口を清潔に保ちましょう！**

- 食べたら、歯をみがくが基本
- 1日に1回は、時間をかけて丁寧に軽い力で歯ブラシの毛先をきちんとあてて小刻みに
- 歯と歯の間は、糸ようじや歯間ブラシを使って歯垢を落とす
- 舌の清掃も忘れずに口臭予防に効果的  
やさしい歯ブラシや舌ブラシでやさしくみがく
- 義歯をお使いの方は、毎食後に洗う寝るときはパネや吸着させる部分も磨き、専用の容器に水を入れて保管する洗剤を使うと効果的



茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424 情報センター)

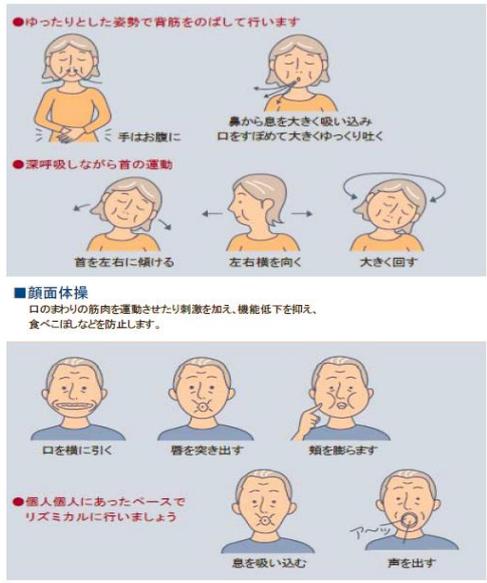
## 6 口腔機能の向上—お口を元気に—②

こうくうきのう  
口腔機能の向上～お口を元気に～

**口の体操で口腔機能をアップしましょう！**

■ 口腔機能の保持・回復のための体操

- ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います
- 深呼吸しながら首の運動
- 顔面体操
- 個人個人にあったペースでリズムカルに行いましょう



茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424 情報センター)

## 7 口腔機能の向上—お口を元気に—③

こうくうきのう  
口腔機能の向上～お口を元気に～

■ 唾液腺マッサージ

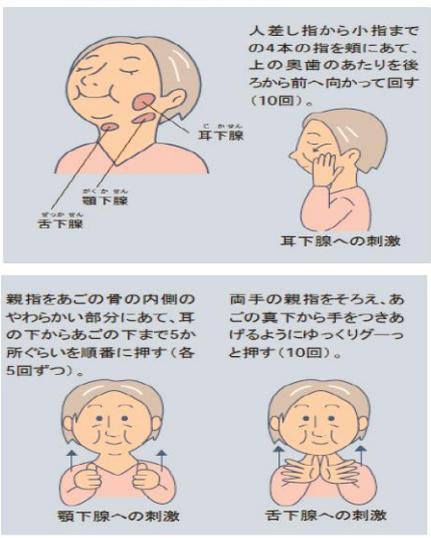
加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。

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)。

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か所ぐらゐを順番に押す(各5回ずつ)。

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と押し(10回)。

食事の前に行い、おいしく楽しく安全に食べましょう。



茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424 情報センター)

## 8 内臓脂肪型肥満と歯の健康

内臓脂肪型肥満と歯の健康

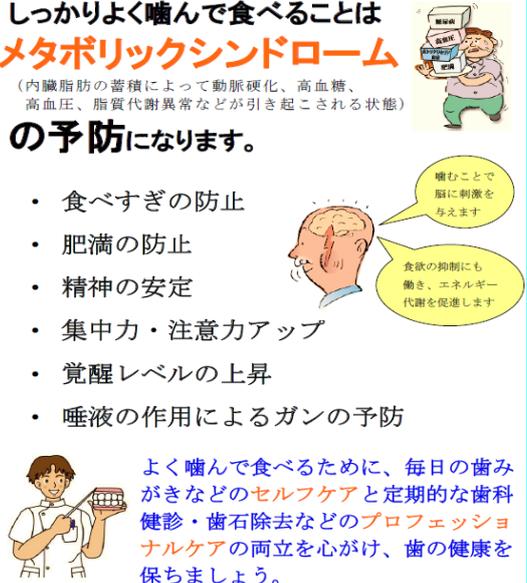
しっかりよく噛んで食べることは  
**メタボリックシンドローム**

(内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化、高血糖、高血圧、脂質代謝異常などが引き起こされる状態)

の予防になります。

- 食べすぎの防止
- 肥満の防止
- 精神の安定
- 集中力・注意力アップ
- 覚醒レベルの上昇
- 唾液の作用によるガンの予防

よく噛んで食べるために、毎日の歯みがきなどのセルフケアと定期的な歯科健診・歯石除去などのプロフェッショナルケアの両立を心がけ、歯の健康を保ちましょう。



茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424 情報センター)

## 9 口腔と全身の健康との関係

### 口腔と全身の健康との関係

歯周病があると、心疾患、糖尿病などの生活習慣病に影響し、また低体重児出生・早産のリスクが高くなります。歯周病は、細菌による感染症です。細菌のつくる毒素や炎症を引き起こす物質が血液中に入り、悪影響を及ぼすのです。また、糖尿病や骨粗しょう症などがあると歯周病が進行しやすく、治りにくいことが知られています。

茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424情報センター)

## 10 たばこと歯周病

### タバコと歯周病

タバコを吸う人は歯周病になりやすく、重症化しやすいことがわかっています。**1日20本以上吸う人は、吸わない人の約5倍も歯周病になりやすい。**

タバコは、メラニン沈着による歯肉の黒ずみや口臭の原因になります。舌、歯肉、粘膜などの口腔ガンの発症率は、吸わない人と比べて、**2～18倍も高くなります。**

あなたと周りの方々の健康と健口を守るために禁煙に取り組みましょう。

茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424情報センター)

## 11 「8020」健康長寿の目標

### ハチマルニイマル 「8020」健康長寿の目標

食べることは、命を支える大切なこと。からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができ、「8020」——80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標といえるのです。

#### おいしく食べるために必要歯の本数

年齢	必要歯の本数
18～28歳	28本 (フレンチパン、ポタコ、スルメイカ)
6～17歳	20本 (せんべい、おこわ、かまぼこ)
0～5歳	20本 (ナスの煮付け、バナナ、うどん)

食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、平均で約20本の歯がある。歯の多い少ないの傾向。平均本数

歯の本数	割合
20本以上	20.1%
15～19本	19.3%
10～14本	16.8%
5～9本	11.1%
0～4本	32.4%

#### 歯を失う原因は？

抜歯原因の第1位は歯周病。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、かなり進行している場合もあります。歯周病の予防・治療は、大切な歯を失わないための最も重要なポイントです。定期的な歯科健診と歯石除去などの予防処置を受けましょう。

茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424情報センター)

## 12 食育と歯・口の健康

### 食育と歯・口の健康

#### 五感を刺激する「食べ方」を育みましょう

- 彩り豊かな盛り付けで食卓
- 舌ごたえ・舌ざわりのおいしさ
- おいしい音で食欲を増
- 噛んでつぶしておいしさアップ
- サクサク、カリカリおいしい音

視覚: 食材の色・大きさ 料理の盛り付け  
 嗅覚: 料理の香り 食彩の匂い  
 味覚: 噛んで味わう 薄味を感知する  
 聴覚: 料理・食卓の音 食卓中の会話

口のなかの味覚: 舌の味蕾 (舌の表面に広がる味蕾) 舌だけで約5,000個もの味蕾があります。食べ物をよく噛むことで味蕾センサーがよくなるのです。こうして口からの味覚情報や嗅覚などの体の状態からの情報が集約され、「おいしさ」を脳が判断するのです。

舌の歯むり力: サクサク カリカリ カリカリ

サクサクと口から伝わる音(歯摩擦音)とカリカリという声から伝わる音(咀嚼音)によっておいしさを感じます。

よく噛んで食べる習慣を身につけ、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。

バランスのよい食事を、おいしく、しっかり噛むためには、自分の歯を健康に保つことが重要です。

茨城県・茨城県歯科医師会 (8020・6424情報センター)

### 13 タバコが及ぼす口の中への影響

## タバコが及ぼす口の中への影響

タバコの煙が真っ先に通るのは、口の中です。タバコに含まれる有害物質（タール、ニコチン、一酸化炭素）の影響を強く受け、歯周病やむし歯にかかりやすくなり、早期に多くの歯を失うこととなります。

また、着色や口臭など、見た目や人とのコミュニケーションにも影響します。さらに、タバコの発がん物質によって、口腔がんにかかりやすくなります。

**あなたとあなたの大切な人のために禁煙を！**

茨城県歯科医師会は、平成21年度より「禁煙支援・相談歯科医院」の認証制度を設け、認証歯科医院において、タバコによる歯や口への影響についての相談や、禁煙のアドバイスを行っています。どうぞ気軽に相談ください。

「禁煙支援・相談」  
歯科医院

茨城県・茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

### 14 フッ化物洗口

## フッ化物洗口

フッ化物は、むし歯の菌が出す酸によって歯が溶け出す状態を抑えて、歯の表面を修復する作用があり、歯の質を強くします。

**●みんなでぶくぶくフッ化物洗口**

フッ化物洗口は、低濃度のフッ化物の液体でぶくぶくうがいをする方法で、家庭や保育園・幼稚園・学校において継続して行うことで、高いむし歯予防効果があります。

給食後のフッ化物洗口

県内でも、フッ化物洗口を実施している幼稚園や保育園があり、園児のむし歯予防に効果をあげています。

うがいができない低年齢児にはフッ化物スプレー

**●フッ化物洗口のむし歯予防効果**

フッ化物洗口を続けると、50～60%むし歯が減るというデータがあります。

●フッ化物洗口の経年別むし歯平均本数（高校2年生）

経年別	平均本数
経年なし	9.4
4歳から15歳まで継続フッ化物洗口経験	4.1

【フッ化物洗口の経験の有無】

新潟県内公立高校2年生歯科検診 1990年（1982年～1989）

- 1 フッ化物歯布
- 2 フッ化物洗口
- 3 フッ化物入り歯磨き剤

を組み合わせて利用し、効果的にむし歯を予防しましょう。

茨城県・茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

### 15 茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例

## 茨城県 歯と口腔の健康づくり 8020・6424推進条例 ができました

平成22年11月8日施行（平成22年9月28日公布）

**ハスマルニヤマル ロクヨクニヨソ 8020・6424運動**

「80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保とう」という運動

いつまでもおいしく食べて豊かな人生を送るために、生涯を通じて歯と口腔の健康づくりを実践しましょう。

**条例がつけられた背景**

- 歯と口腔のごとで困っている県民が多い。
- 歯と口腔の健康は、糖尿病などの生活習慣病や健康寿命に大きく関わっている。
- 自分の歯を多く保っている高齢者は、かかる医療費が少ない。

よく歯磨く

歯と口腔の健康  
健康で長生き!!  
豊かな人生

生活習慣病  
予防

生活習慣病の  
改善

寝たきり  
予防

条例では、県民の皆さんがむし歯や歯周病の予防と口腔機能の向上に取り組むことを基本理念としています。そのために、歯科医療関係者、県、市町村などが協力し、生涯を通じて歯科保健医療サービスを提供します。

**県民の皆さんに取り組んでいただきたいこと**

- 毎日の歯みがきや歯間清掃などのセルフケアで歯と口腔を清潔に保ちましょう。
- 行政や関係団体を実施する歯の健康教室や歯科相談などに積極的に参加しましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診とフッ化物歯布・歯石除去などの専門的ケアを受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。

社団法人 茨城県歯科医師会

### 16 フッ化物の応用

## フッ化物の応用

**フッ素の働き**

- 1 歯の質を丈夫にする
- 2 口の中の細菌の動きを弱める
- 3 できはじめのむし歯（CO）を治すことができる

フッ素はエナメル質を強くする！  
エナメル質 不安定な部分 歯質

●フッ化物によるむし歯予防のメカニズム

フッ化物は、歯と口腔内に作用します。歯のエナメル質に作用して歯質を強化する一方、口腔内細菌に作用して酸の産生を抑制します。この2つの作用がむし歯予防のメカニズムです。

フッ素

●フルオロアパタイトの生成

●結晶性の向上

●再石灰化の促進

歯質強化  
耐酸性向上

●細菌・酵素作用の抑制

酸産生の低下

むし歯予防作用

**ライフサイクルとフッ化物応用**

ステージ	出生	0	1	2	3	4	5	6-12	13	15	16	18	19	64	65	+
家 庭	← フッ化物配合歯磨剤、フッ化物スプレー →															
歯 科 医 院 保 健 セ ン タ ー	← フッ化物歯間歯布 →															
保 育 ・ 幼 稚 園 小 ・ 中 学 校	← フッ化物洗口 →															
地 域 全 体	← 水道水フッ化物添加 →															

すべてのライフステージにおいて、いろいろなフッ化物応用方法を用いて、効果的なむし歯予防を行うことができます。幼児期、学齢期のみならず、成人期、高齢期においても有効です。

茨城県・茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

## 17 かかりつけ歯科医をもちましょう

### かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけ歯科医とは、歯や歯肉に症状があったときの治療だけでなく、患者さんの全身の健康状態やニーズに応じて、口の中のメンテナンスを行う歯科医のことです。生涯を通じた歯と口腔の健康をサポートします。

かかりつけ歯科医をもつ人は、もたない人より長生きの傾向にあります。自分で行うセルフケアと、かかりつけ歯科医で行うプロフェッショナルケアを両立し、健康な歯を保つことが健康長寿の基本です。

自分で行うセルフケア  
かかりつけ歯科医で行うプロフェッショナルケア

**かかりつけ歯科医で定期的に行うプロフェッショナルケア（専門的ケア）**

- 歯科検診 …… むし歯と歯周病の検査、口腔内の病気の早期発見、経過観察
- 歯面清掃 …… セルフケアでは磨きにくいところの専門的な清掃
- 歯石除去 …… 専用の器具による、石灰化した歯の汚れ（歯石）の除去
- ブラッシング指導 …… 1人ひとりの口の状態に合わせたケアのアドバイス
- 禁煙支援 …… 喫煙習慣と口の健康についての指導や禁煙の支援・相談

**専門的な歯面清掃・歯石除去**

茨城県・茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

## 18 定期歯科検診を受けましょう

### 定期歯科検診を受けましょう

歯を失う一番の原因である歯周病は、痛みがほとんどないまま進行し、歯の動揺などの自覚症状が現れる頃には、重症になっていることも少なくありません。そのため、かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診を受け、歯石除去などの適切な予防処置と治療を受ける必要があります。また、入れ歯も使用するうちにすり減ったり、合わなくなったりします。定期的に入れ歯や咬み合わせの状態のチェックを受けましょう。

定期検診

入れ歯や咬み合わせは、定期的に検診を受けましょう。

**かかりつけ歯科医は、継続的に歯と口の健康を支援します。**

- 継続的に口腔の状態を管理し、適切な治療や予防処置を行います。
- 病気が介護が必要な状態になったときも歯や口の相談に応じます。自宅を訪問して歯科診療を行うこともできます。

必要に応じて、病院の紹介や専門診療科との連携を行います。

「茨城県歯と口の健康づくり8020・6424推進条例（22.11.8施行）」に  
「県民は、かかりつけ歯科医の支援を受け、定期的な歯科検診を受けることにより自ら歯と口の健康づくりに取り組むよう努める」と定められています。  
80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保ち、健康で生き生きとした生活を送るため、かかりつけ歯科医をもち、歯と口の健康を守りましょう。

茨城県・茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

## 19 医科と歯科の連携

### 医科と歯科の連携

**歯周病は全身病** ～歯周病の予防と治療は全身の健康のために重要です～

歯周病の原因菌を中心とした口の中の細菌は、だ液に混入し、誤嚥（ごえん）によって気道に入ると呼吸器感染症（肺炎）の原因になります。また、歯周病菌は、炎症のある歯肉から血液に入り込み、心臓病、糖尿病、動脈硬化、早期低体重児出産など、全身に影響を及ぼすことが明らかになっています。

口内の健康が体の健康を守ります

歯周病と糖尿病  
歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれていますが、歯周病の治療が血糖コントロールを改善する効果があることがわかっています。

**周術期における口腔機能管理**  
口腔内細菌は、人口呼吸器のチューブを介して肺炎に侵入します。がん患者の手術前の専門的口腔ケアにより、肺炎などの合併症を予防し、回復を促します。

**在宅歯科医療の推進**  
口腔内に問題を抱えた在宅療養者や要介護者への訪問歯科診療や口腔ケアが、低栄養状態の改善や認知症予防など、全身状態の回復と生活の質の向上につながります。

茨城県・茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

## 20 茨城県歯科医師会「脱タバコ宣言」

### 茨城県歯科医師会「脱タバコ宣言」

脱タバコ宣言文

茨城県歯科医師会は、県民の生涯にわたる健康づくりを歯と口腔の健康づくりの面から推進する役割を担っています。その中で、口腔に関連する生活習慣であるタバコ喫煙対策は、重要課題の一つとして位置付けられます。

喫煙とそれに伴う受動喫煙は、悪性腫瘍、呼吸器疾患、脳血管系疾患、消化器系疾患など全身の健康に悪影響を及ぼすことが科学的に明らかになっています。

喫煙は口からの吸入として行われるため、口腔粘膜に直接的影響を及ぼし、歯周疾患、口腔がん、う蝕、歯の喪失など、その被害は多岐にわたります。さらに、歯周治療、インプラント、抜歯等の術後の治療経過に大きく影響し、歯科治療を困難にしています。

平成22年11月8日に施行された「茨城県歯と口の健康づくり8020・6424推進条例」には、県の基本的施策として「喫煙等による歯周疾患の影響対策に関すること」が明記されており、歯科医師会がタバコ喫煙対策を推進することは重要な責務であり、県民の健康に大きく貢献できるものと考えます。

このような背景のもとに、われわれ茨城県歯科医師会は、県民の口腔及び全身の健康とより良い歯科治療を確保するため、以下に掲げる行動規範を推奨することにより、「脱タバコ」をスローガンにタバコ対策を積極的に推進することを宣言いたします。

**行動規範**

- タバコ対策を推進する保健医療専門職の規範としての役割を担います。
- 歯科医療施設ならびに会主催行事を禁煙化し、受動喫煙対策を推進します。
- 会で認証する「禁煙支援・相談歯科医院」における助言と支援により、禁煙を推進します。
- 歯科専門職の教育研修プログラムに喫煙対策を含めます。
- 5月31日の世界禁煙デーの活動に積極的に参加します。
- 喫煙対策活動のネットワークに参加します。
- 歯科医師、ならびに歯科医療従事者の早急な「脱タバコ」を推進します。

平成24年12月5日  
茨城県歯科医師会

## 21 歯周病の進行

### 歯周病の進行

歯周病は歯肉炎と歯周炎に分けられます

歯肉炎は炎症が歯肉に局限して生じる病気で、歯と歯ぐきの境目が赤く腫れたり、出血したりします。この段階であれば、プラークを丁寧に除去することにより、健康な状態に戻る可能性があります。

歯肉炎が進行すると歯周炎になり、歯肉ポケットが形成され、プラーク（歯垢）がさらに深く蓄積していきます。すると歯を支えている歯槽骨が溶けて歯の動揺（グラグラする）がみられます。急性症状としては歯肉の痛み、慢性的には腫れ、出血、口臭などの症状がみられます。歯周炎は、進行の程度により軽度・中等度・重度に分けられます。

歯の磨き方は、軽い力で1本ずつ小刻みに丁寧にみがくことです。歯科医師・歯科衛生士の指導を受け、ご自身に合った磨き方を習得しましょう。

歯肉炎の治療には、歯垢の付着をなくし、歯肉の腫れや出血を軽減させることが必要です。併せて歯科医師や歯科衛生士による専門的な歯石除去・歯茎治療を含む適切な治療を行います。症状が安定しても再発しやすい歯周炎は、定期的な検診やメンテナンスが大切です。

茨城県・茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

## 22 8020・6424歯と口腔の健康づくり①

生涯を通じた歯と口腔の健康づくり  
ハチマルニイマル ロクヨンニイヨ  
**8020・6424運動**

ハチマルニイマル  
**8020** 80歳で20本以上の歯を保つ  
ロクヨンニイヨ  
**6424** 64歳で24本以上の歯を保つ  
むし歯にしない

**6424**  
いばらき

28本（親知らずを除く）の歯のうち、自分の歯が20本以上あればほとんどの食事をおいしく食べることができます。いつまでもおいしく食べて元気に過ごすため、日頃から歯と口腔の健康づくりを実践し、「8020・6424」をめざしましょう。むし歯や歯周病で歯を失ったところは、抜けたままにせず、入れ歯などの治療で補い、噛めるようにすることも大切です。

茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

## 23 8020・6424歯と口腔の健康づくり②

ハチマルニイマル ロクヨンニイヨ  
**8020・6424 歯と口腔の健康づくり**  
**歯周病を予防しよう**

■成人の8割が歯周病！あなたは大丈夫？

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨などの「歯周組織」が破壊される病気です。進行すると歯を支えている骨（歯槽骨）が溶け、歯を失ってしまいます。原因は、歯と歯ぐきのすき間（歯肉ポケット）で増殖する歯周病菌で、喫煙・ストレス・糖尿病・不規則な生活なども歯周病を悪化させる要因になります。歯周病は、口腔内だけでなく、全身の健康にも影響を及ぼします。

健康な歯ぐき  
歯ぐきが引き締まっていて炎症はない

歯周病の歯ぐき  
歯ぐきが炎症し歯槽骨が溶けている

日頃のお手入れや生活習慣を見直して、歯周病予防を心がけましょう。

茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

## 24 8020・6424歯と口腔の健康づくり③

ハチマルニイマル ロクヨンニイヨ  
**8020・6424 歯と口腔の健康づくり**  
**歯周病対策は歯と歯の間の清掃**

歯と歯の間は、歯ブラシが届かず、歯周病の原因となるプラーク（歯垢）が残しやすい場所です。歯間ブラシで効果的に除去しましょう。

毛先が届きにくい歯間部のプラーク除去率

歯ブラシのみ	58%
歯ブラシ＋歯間ブラシ	95%

歯間ブラシ清掃可能箇所 プラーク

歯間ブラシの使い方

- ① 必ず鏡を見ながら使いましょう。影響を持つように持つと、操作がしやすいです。
- ② 歯ぐきを傷つけないように、ゆっくりと斜めに挿入します。歯間ブラシを水平にして、歯面に沿わせて前後に2～3回動かします。
- ③ 歯間は、内側からと外側からの両方向から使つと効果的です。
- ④ 取り出す時は、ゆっくりと抜き取ります。
- ⑤ 使用後は流水で洗い乾燥させてください。

181番は、歯間ブラシを使いましょう。

歯間ブラシが入りにくい狭い隙間はデンタルフロスを使いましょう。

予防の基本はプラーク除去  
歯ブラシ＋歯間ブラシ・デンタルフロスで効果的に！

茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

25 8020・6424歯と口腔の健康づくり④

ハチマルニイマル ロクヨンニイヨン  
8020・6424 歯と口腔の健康づくり

## 歯を守る生活習慣

■丈夫な歯と体はよく噛むことから  
サンマル ヒトクチ  
**カミング30**（一口30回噛もう）

よく噛んで唾液を出すことが口の中を清潔にし、むし歯や歯周病の予防になります。しっかりよく噛んで食べることは、脳を活性化し、肥満予防にもなります。



■タバコやストレスも要注意

タバコを吸うと血管が収縮して血行不良になり、気づかないうちに歯周病が進行します。ストレスがたまると免疫力が低下して歯周病菌が増殖してしまいます。また、ストレスによる食いしぼりは、歯周組織に負担をかけて歯周病を悪化させ、顎関節も痛めてしまいます。



バランスのよい食事をよく噛んで食べること、禁煙、そして、休養・運動などのストレス解消も歯と口の健康のために大切です。

茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

26 8020・6424歯と口腔の健康づくり⑤

ハチマルニイマル ロクヨンニイヨン  
8020・6424 歯と口腔の健康づくり

## プロによる定期的なケアを

■毎日のセルフケアにプラス

歯と口腔の健康を保つためには、丁寧に確実な口腔清掃を続けることが大切です。毎日の歯と歯ぐきのセルフケアに加え、年2回程度は歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。

プロフェッショナルケアとは？

- 歯石除去、歯面のクリーニング
- フッ化物塗布
- セルフケアの指導（歯みがき・歯間清掃の方法）





自分で行うセルフケア  
毎日の正しい歯磨き

歯科医師、歯科衛生士によるプロフェッショナルケア  
歯磨きだけでは落ちにくいプラーク（歯垢）や歯石を専用器具で除去するクリーニング

自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアを両立して、8020・6424をめざしましょう。

茨城県歯科医師会8020・6424情報センター

27 オーラルフレイル①

お口のチェックをして  
**「オーラルフレイル」**  
を知り予防しよう！

むせやすくなった  
固いものが食べにくくなった  
お口の渇きが気になる  
滑舌が悪くなった



それって、**オーラルフレイル**のはじまりかも…？

公益社団法人 茨城県歯科医師会

28 オーラルフレイル②

オーラルフレイルってなに？

年齢を重ね、お口の働き（口腔機能）が衰えてくることで起きる下記のような状態を「オーラルフレイル」と呼びます。



健康 → プレフレイル（前虚弱） → フレイル（虚弱） → 要介護

POINT  
オーラルフレイルは、プレフレイル（前虚弱）の段階で適切な対処をすれば、健康な状態に戻れるのが特徴です。

オーラルフレイルを放っておくと…？  
健康な人に比べて、以下のリスクが増えます。

身体的フレイル 2.4倍	サルコペニア 2.1倍	要介護認定 2.4倍	総死亡リスク 2.4倍
-----------------	----------------	---------------	----------------

※サルコペニアとは、加齢や病気などにより、筋肉量の減少・筋力低下を認めた状態です。

公益社団法人 茨城県歯科医師会

## 29 オーラルフレイル③

### オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でもせることがある	2	
入れ歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は、入れ歯等を適切に使って固いものをしっかり食べることができるよう、治療することが大切です。

合計の点数	0～2点	3点	4点以上
	オーラルフレイルの危険性は低い	オーラルフレイルの危険性あり	オーラルフレイルの危険性は高い

**自分でできるオーラルフレイル予防**

**パタカラ体操：飲み込む力を鍛えます。**

- 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声で発音します。
- 「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返します。

パタタタタ  
タタタタ  
慣れないうちは3回でもOK!

公益社団法人 茨城県歯科医師会

## 30 オーラルフレイル④

### 定期的な歯科検診のススメ

お口のトラブルを防ぐには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。特に自覚症状はなくても半年に一度は検診を受けて、治療が必要なところは早めに治しましょう。



**“かかりつけ歯科医”を持ちましょう**

かかりつけ歯科医なら、あなたの過去の治療や体の状態を把握しているので、よりよいアドバイスやメンテナンスを受けられます。



**口腔ケアを始めましょう**

オーラルフレイルを防ぐには、

- ①お口を清潔に保つ「口腔清掃」
- ②かむ力や飲み込む力を鍛える「口腔体操」

の両方を行うことが大切です。



丁寧な歯みがき	入れ歯の掃除	舌もきれいに
「食べたらみがく」を心がけて、1日に1回は時間をかけて丁寧に歯みがきをしましょう。歯ブラシだけでなく、歯と歯の間をみがく歯間ブラシや、デンタルフロスも併用しましょう。	入れ歯の内側やパネの部分も汚れます。専用のブラシや洗浄剤を使い、きれいにしましょう。	舌の上にたまる汚れ(舌苔)は、細菌の塊で、口臭の原因になります。やわらかい歯ブラシでやさしく取り除きましょう。舌清掃専用ブラシを使うのも効果的です。



公益社団法人 茨城県歯科医師会