

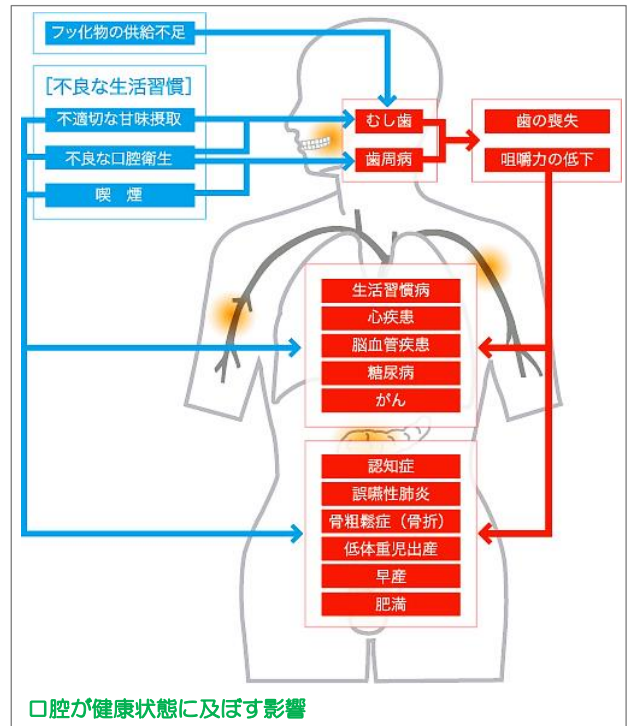
口腔ケアで健康に！

～歯周病を予防して、口腔機能を向上させましょう～

◆口腔機能と健康との関係

口腔機能は、咀嚼（かみ砕く）・嚥下（飲み込む）・発音・唾液の分泌などに関わり、食事や会話において重要な役割を果たします。私たちが健康な生活を営むための原点ともいべき機能です。

口腔機能が低下すると、食物の種類が制限されるので、栄養の偏りやエネルギー不足になりがちです。その結果、免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。また食事や会話に支障をきたすと、人との付き合いがおっくうになります。そのため家に閉じこもりがちになると、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症の引き金ともなります。また、虫歯や歯周病による歯の喪失は、口腔機能に大きく影響し、全身の健康を損なうリスクを高めてしまいます。このように身体的、精神的、さらには社会的にも健康な生活をおくるためには口腔機能を維持することが欠かせないのです。



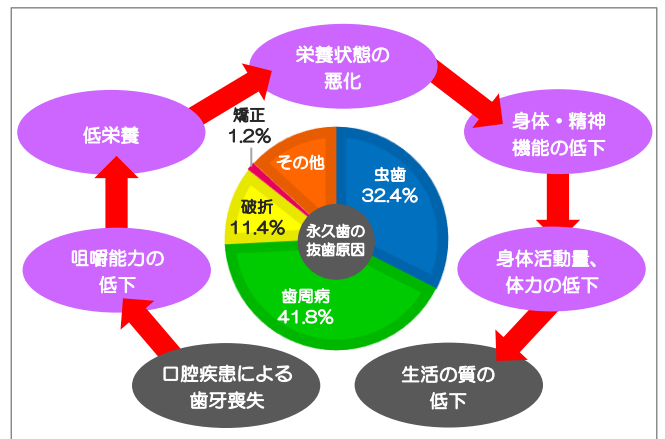
◆歯の喪失と全身の健康

口腔の2大疾患と言われる虫歯と歯周病は、歯の喪失原因の大半を占めています。

歯の喪失が一定ラインを超えると噛む能力が低下し、食品を噛むことが不自由に感じる人が増えます。それにより軟食食品の選択による生活習慣病や、その要因とも言われる内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を招いたり、栄養の偏りや食欲の低下による低栄養を招きます。

特に低栄養は、長く続くと筋量の維持に必要なタンパク質などの摂取が不充分になり、筋力の低下や運動能力の低下などを招き、身体的自立が損なわれる要因としても非常に重視されています。その他にも、咀嚼機能が視覚や聴覚、脳機能（学習記憶能力、認知症等）にも影響を与えるとされており、歯の喪失予防が全身の健康維持につながることが明らかにされています。

また、生涯医療費は国民1人当たり2300万円（男性2200万円、女性2500万円）といわれていますが、歯の定期検診を受け、きちんとケアをすると、年間の総医療費が低くなる傾向にあることがわかりました。さらに40歳以上の人を対象とした調査では、歯の本数が20本以上の人に比べ、0～4本の人の年間医療費は約19万円も高く、歯の本数が少ない人では糖尿病、がん、肺炎などの病気が多いこともわかりました。歯が健康であれば医療費も下がり、歯科の費用を含めても生涯医療費が低くなるとされています。歯の寿命をのばすことは、健康で明るく元気に過ごせる健康寿命をのばすことにつながるのです。



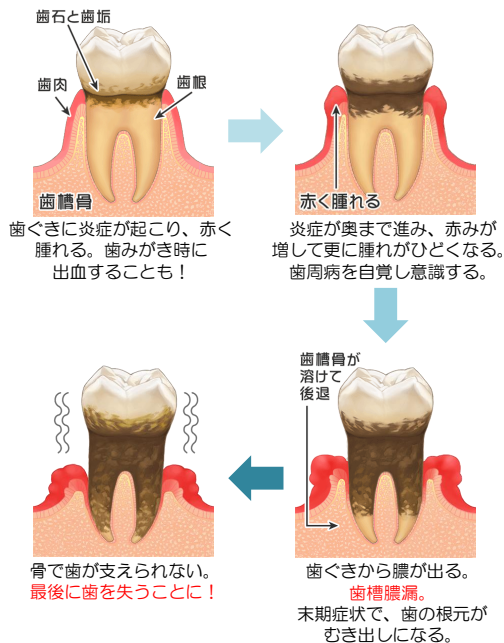
◆歯周病とは？

歯周病とは、歯と歯茎の境目にたまったプラーク（歯垢）中の歯周病菌によって歯茎や、歯を支えている骨などの組織に炎症をおこし破壊していく病気で、結果的に歯を失う原因となります。歯を失う最大の原因が歯周病であり、約80%の成人が歯周病であるといわれています。

歯周病は初期の段階では確認できないことが多いですが、唾液中のヘモグロビン（Hb）を調べることで、歯周病を早期に発見することが可能になります。Hbは歯周病による歯肉からの出血の指標となります。

まずはチェックシートを使って、自分の口の中の状態をチェックしてみましょう。あてはまる項目が多いほど、歯周病の可能性が高くなります。

《歯周病の進行》



歯周病セルフチェック

- 歯茎の色が赤い
- 歯と歯の間にすき間ができていく
- 歯磨きの最中に出血しやすい
- 歯茎から膿がでる
- 冷たいものが歯にしみる
- 不規則な生活を送っている
- 起床時に口のなかがネバネバする
- 口臭がある
- 歯茎が腫れることがある
- 歯がグラグラする
- 歯茎が下がって歯が長くなってきた気がする



◆唾液の働きと歯周病予防

歯周病予防では、正しいブラッシングをして口内を清潔にすることが最も重要ですが、口内を清潔にするためには唾液の分泌を増やすことも欠かせません。唾液が少ないと食べかすが大量に口内に残り、細菌がそれをエサに増殖し、プラーク（歯垢）ができやすくなるのです。また唾液は口内のPH調整の役割も果たしており、唾液のPH（弱アルカリ～中性）は口内細菌の繁殖抑制作用も持っているのです。唾液の分泌は就寝時に少なくなるため、就寝前にはよりていねいなケアを心がけることが大切です。

また、唾液の分泌量は、ストレスや疲れ、加齢、薬の副作用などで減少することもあります。口の渇きやネバつきを感じる、乾いた食品が食べにくい、口臭があるなどがあれば、唾液の量が少なくなっているのかもしれません。また最近の研究では、コエンザイムQ10やイソフラボンに唾液分泌量を増加させる効果があるといわれています。サプリメントとして簡単に入手できることから、口腔機能維持の対処方法として期待されています。



唾液分泌量をアップさせるために

- ・よく噛んで食べる
- ・ガムを噛む
- ・おしゃべりをする
- ・口呼吸をやめて鼻呼吸に
- ・舌を意識的に動かす
- ・唾液腺のある場所を軽くマッサージをする