

目次

8020運動

1

むし歯の始まりは
むし歯菌の感染から

23

訪問診療を
はじめました

4



8020(ハチマルニイマル)運動

院長 高橋喜一

「8020(ハチマルニイマル)運動」という言葉を耳にしたことのある方も多いと思います。平成元年より厚生省(現;厚生労働省)と日本歯科医師会が推進している“80歳に

なっても自分の歯を20本保とう”という運動です。「80」は80歳^{ハチマル}≡男女合わせた平均

寿命のことで「生涯」を意味し、「20」は20本、少なくとも20本以上の歯が残っていれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べることができるといわれている歯の本数です。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめてこの運動が始まり、20年余りが経ちました。現在、80~84歳の方の一人平均残存歯数

は約10本。20年前の約2倍に増えています。80歳で20本以上の歯がある「8020」達成者の方の割合は21.1%。8020運動が始まる前の昭和62年の調査では7%でしたから、約3倍に増えています。

平成8年から厚生省と日本歯科医師会などがはじめた、歯と健康に関する大規模な研究の結果、以下のようなことが分かってきました。

- 残っている歯の数が少ない人ほど、平均医科医療費が多い。
- 歯周病のない人より、重症の歯周病の人、歯のない人の平均医科医療費が多い。
- 噛める歯が多い人ほど、悪性腫瘍、心疾患、脳血管疾患、肺炎、老衰などの死亡原因が少ない。
- かかりつけ歯科医がいるほうが、要介護になりにくい。

歯の喪失により噛む機能が低下し、栄養摂取の偏りや嗜好の変化が起こり、その結果が寿命に影響します。また、歯の喪失が全身の健康状態に影響し、寿命にも影響しています。

現在、日本は高齢化率(65歳以上の人口が総人口に占める割合)が21%以上の超高齢社会となっています。



2010年の国勢調査では65歳以上の割合が23.0%となり、世界で最も高くなっています。高齢者にとって、おいしく食べる事は大きな楽しみの一つであり、また健康の保持に重要な役割を果たしています。「8020」達成者は非達成者よりも生活の質(QOL:Quality of Life)を良好に保ち、社会活動意欲が高いといわれています。「食べられる生活を送ることで、その人の生涯を支えたい」ということが歯科医療の非常に大きな課題です。





むし歯の原因となるむし歯菌(ミュータンス菌)は、歯のような硬いところを住み家とする為、歯が生えはじめる頃より、お母さんや保育に関わる周りの人から唾液を介して感染しはじめ、むし歯菌の数が決まります。お口の中のむし歯菌が多くなると、その後、むし歯菌

の数を少なくする事は難しく、むし歯がしやすいタイプになります。そこで、むし歯予防のポイントとして、お子さんのお口の中のむし歯菌の数が多くならないように気をつける事でその後のむし歯予防が容易になります。

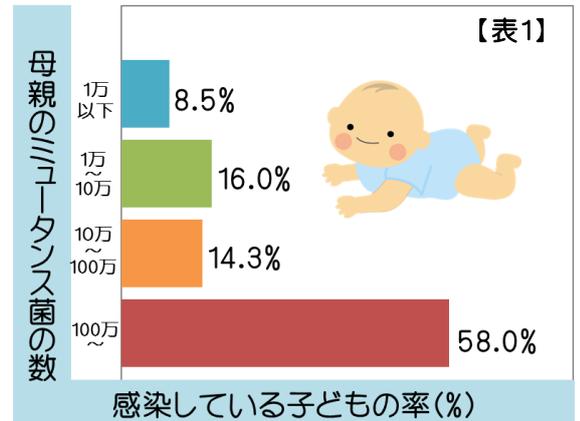


お母さんのお口の中のむし歯菌が多い場合 お子さんがむし歯菌に感染する率が高くなります！

お母さんのお口の中のむし歯菌の数とお子さんへの感染には関係があります。

むし歯菌の多いタイプのお母さんからの感染率は58%と高く(表1)、感染した子供もむし歯菌の数が多いタイプになりやすいのです。むし歯菌の少ないタイプのお母さんからの感染率は低いため、お母さんのむし歯菌の数を減らす(お口の中の環境を改善し、むし歯菌の活動を弱める)ことで子供への感染を抑制することができます。歯科医院で定期的に歯磨き指導や食事指導、PMTC(機械的歯面清掃)をうけることで、感染率が約20~30%低くなります。

妊娠中からお母さんやご家族が自身のお口の中の環境を整え、保つ事により、お子さんへのむし歯菌感染を少なくする事ができます。



感染時期が遅ければ遅いほどその後に発症するむし歯は軽症！

子供と同じ箸やスプーンなど食器の共用をしないことや食べ物の噛み与えをしないことなど、まずはむし歯菌の感染経路を遮断することが大切です。しかし、容易ではないのが現状でもあります。

むし歯菌の感染の危険性が最も高いのが、乳歯の奥歯が生えはじめる1歳6か月から2歳7か月頃までの「感染の窓」と呼ばれる時期です。他の常在菌の感染もまだ少なく、砂糖(シヨ糖)を摂取する機会が増えることでむし歯菌の定着が促進されます。特に2歳前にむし歯菌に感染すると、その後むし歯になる可能性が高くなり(表2)、重症なむし歯になる可能性も高くなります。しかし、感染時期が遅ければ遅いほど、その後でできるむし歯は軽症ですみます。

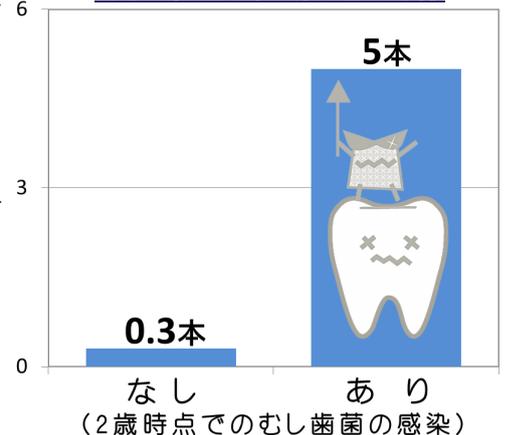


“感染させない”にこしたことはありませんが、

“2歳までに感染させない”だけでも、その後のむし歯予防はラクになります。

【表2】

4歳になった時のむし歯の本数



むし歯菌の数を調べる『カリエスリスク検査』を受けましょう!!

カリエスリスク検査とは、むし歯菌の数、唾液、プラーク(歯垢)の量、食習慣、フッ素の利用などの項目を検査し、むし歯(カリエス)の危険度(リスク)を調べるものです。カリエスリスクを調べる事によって、自身のむし歯の原因や弱点が分かり、一人ひとりに適したむし歯の予防法を知ることができます。

お口のタイプを知るためのリスク検査は、お子さん(4歳くらいから)でも簡単に行うことができます。





キシトールを上手く活用して「ラクに楽しく♪」むし歯予防



キシトールは自然界にも存在する甘味料です。小さなお子さんや妊娠中の方でも安心して摂取することができます。歯を溶かす「酸」を産生しない為、むし歯の原因になりません。また、キシトールの甘さやガムを噛む事の刺激によって、唾液の分泌が促されます。唾液には酸を中和し、酸によって溶かされた歯の表面を修復する再石灰化効果があります。

むし歯菌には悪玉菌(キシトール感受性菌)と善玉菌(キシトール非感受性菌)が存在します。悪玉菌は、歯を溶かす酸を産生します。ネバネバとしたプラーク(歯垢)を作り、歯にしっかりとくっつきます。キシトールを摂取すると、悪玉菌はキシトールを取り込むことでエネルギーを消耗し、弱って数が減っていきます。一方、善玉菌はキシトールを取り込みません。キシトールの摂取を習慣的に続けることで、善玉菌が多くなります。善玉菌は酸をあまり産生せず、サラサラとしたプラークを作ります。簡単に歯ブラシで除去することが出来るため、むし歯菌の数が減り、むし歯の発生・進行を防ぎます。

キシトールの上手な使い方

歯科医院で販売している100%キシトールガム1粒には約1.5gのキシトールが含まれています。ガムの場合、1日3~5粒程度を数回に分けて摂取する事で効果があります。食事や間食の直後に摂取するとより効果的です。

う蝕予防効果を引き出すキシトールの摂取回数

| | | | | | |
|-------------|-------|-----|-----|-----|-----|
| 通常 | 朝食後 | 昼食後 | 夕食後 | | |
| カリエスリスクの高い方 | 朝食後 | 昼食後 | 間食後 | 夕食後 | 寝る前 |
| 摂取時間 | 5~10分 | | | | |

*キシトール100%使用、1回につき1.5g



※正しい食生活、歯磨き、フッ素の使用、定期的な検査にプラスして活用しましょう！



~妊娠中のキシトール摂取が子供へのむし歯菌感染を減らしてくれる!~

むし歯菌の多いタイプのお母さんが、妊娠6カ月から出産後9カ月まで歯磨き指導に加え、100%キシトールガムを1日4回以上摂取した結果

①お母さんのむし歯菌が減少

開始3カ月で5割のお母さんがむし歯菌の多いタイプから少ないタイプに改善

②お子さんのむし歯菌検出率の減少

生まれてきたお子さんにむし歯菌が見つかる率は、摂取をしていないお母さんのお子さんの半分以下(表3)

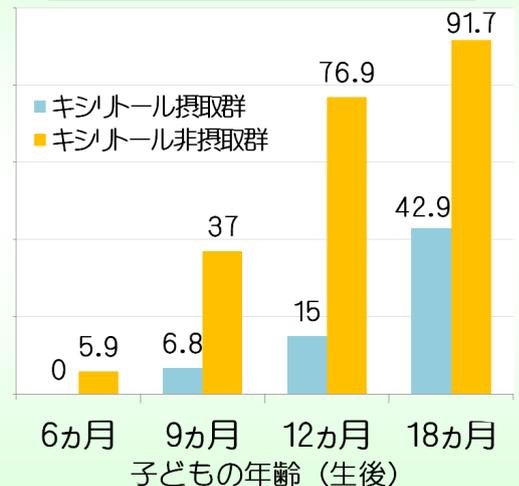
③むし歯菌の感染時期を遅らせる

キシトールガムを妊娠中から摂取することで、むし歯菌の感染を平均8.8カ月遅らせることができる

※出産後9カ月までキシトール100%ガムを摂取した場合、キシトールの効果はお子さんが2歳になるまで続きます。

【表3】

むし歯菌の検出者率(%)



簡単に取り入れられるキシトールは、カリエスリスクの高い人、矯正中の人、妊娠中のお母さんなど、むし歯予防を考える全ての人にとっての強い味方です。

むし歯はむし歯菌の存在と共に、食事や間食などの食習慣、歯みがきの習慣など様々な要素が関わってできます。むし歯を作らないために、子供のころから正しい習慣を身につけていくことも大切です。そのためには、お母さんだけでなくご家族の協力が不可欠です。

大切なお子さんの歯を守るために...

ご家族みなさんでむし歯予防をはじめましょう!



高橋歯科医院

新潟県長岡市大手通り1-5-2

タカノビル4F

電話: 0258 (36) 5622

FAX: 0258 (36) 5637

メール: info@tdo-nagaoka.jp



4月1日、シティーホールプラザ「アオーレ長岡」がオープンしました。大手通り地下駐車場をはじめ周辺の駐車場がしばらくの間混雑することが予測されます。

できるだけ、駅周辺の駐車場等の情報をご確認いただきますようお願いいたします。



訪問歯科診療をはじめました!!

歯科衛生士 笠原真実子

要介護の高齢者や、身体が不自由でなかなか歯科医院に通うことができない方が、たくさんいらっしゃいます。そのような方に対して、ご自宅や施設に伺い、歯の治療や口腔ケアを行うのが訪問歯科診療です。私たちの医院でも、昨年末より訪問歯科診療をはじめました!

口腔ケアの目的, 重要性

日本は今、約5人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えています。高齢になってお口の機能が衰え、むし歯や歯周病があると、お口の中の細菌が肺に入って誤嚥性肺炎を起こし、死亡に至ることがあります。この誤嚥性肺炎の予防には口腔ケアが非常に有効といわれ、高齢者の口腔ケアが注目されてきています。

そしてお口の中の環境を整えることで、むし歯や歯周病を防ぎ、歯の寿命を伸ばすことができます。また、口臭の原因も取り除け、本人も家族も気持ち良く生活することができます。

生涯にわたり自分の歯で噛めることで、食生活も充実し、認知症やその他の全身の病気の予防にもつながります。自分の歯で食事ができるということはとても重要なことなのです!!

私たちの取り組み

私たちは昨年より施設を訪問し、歯科治療および口腔清掃などの口腔ケアをはじめました。患者さんの身体の状態を考えて、どのように治療を進めていくのかなどを施設の方とよく相談し治療をスタートしました。現在、診療の間の約1~2時間を使い、歯科医師と歯科衛生士の計2~3名で訪問診療を行っています。

訪問歯科診療の対象者は、歯科医師が医院への外来通院が困難と判断した方に限られます。診療は、医療保険・介護保険の適用になります。当院を中心とした半径16キロが、訪問可能エリアとなり、距離による費用の違いはありません。

訪問歯科診療をご希望される方がいましたら、是非一度ご相談下さい。また、ケアマネジャーがいらっしゃる方でしたら、ご相談の上、ご連絡下さい。

