

(図2)4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移
出典:平成28年歯科疾患実態調査 図21

公開中!

WEBアニメ

「にゃんかむちゅ〜」

(図3)出典:特定非営利活動法人 日本歯周病学会ウェブサイト

ネット歯科大

「一般の方へ正しい歯科情報を届けること」を目的とした、神奈川歯科大学公式note「ネット歯科大」です。

(図4)ネット歯科大 https://note.com/net_dental_univ

歯周病を悪化させる要因とは

それでは、どうの方が歯周病になりやすいのでしょうか。歯周病を悪化させてしまう要因について考えていきましょう。

まず、歯周病のいちばんの原因は細菌です。歯周病原細菌といっています。歯周病の細菌は酸素がキライです。そのため、「歯周ポケット」という歯と歯ぐきのすき間に潜んでいます。歯周病が進行すると歯ぐきが腫れ、歯と歯ぐきとのくっつきが弱くなり、やがて歯周ポケットが形成されてしまいます。細菌がたまって歯周ポケットが深くなると、歯周病の細菌がますますすみやすくなる、という悪循環におちいってしまうのです。



続いて歯周病にとってよくないのは、タバコです。喫煙者では歯周病が進行しやすいことが証明されています。さらに、喫煙者に歯周病の治療をしても治りにくいこともわかっています。歯周病はあまり痛みのない病気のため気づかれにくいのですが、タバコを吸っている方では歯ぐきからの出血が生じにくく、ますます歯周病に気がつかないという状況になりやすいのです。



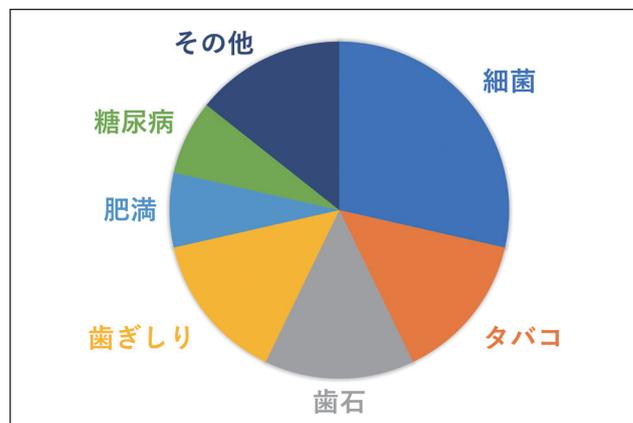
肥満と歯周病も近い関係にあります。肥満の人では歯周病が進行しやすいのです。多くの生活習慣病は肥満を含めた不適切な生活習慣に引き続いて起きるわけですが、その中でも特に糖尿病は歯周病と共存しがちな病気です。このため、糖尿病科医と歯周病科医は日ごろから情報のやり取りをしながら患者さんの治療にあたっています。



国民病ともいえる歯周病。その背景にはたくさんリスク要因があります。口の中にも歯石や歯ざしり、歯並びの悪さなど、要注意となる事項がいくつもあります。

歯周病の要因を私なりにグラフ化したものを図5に示します。広い面積のものほど、歯周病に影響が強い因子です。

歯周病は歯をよくみがくことで予防できますが、それ以外の要因もかかわっていることがわかっていただけだと思います。歯周病は生活習慣病のひとつです。歯みがきを含めた生活習慣が、歯周病につながっているのです。



(図5)歯周病の要因

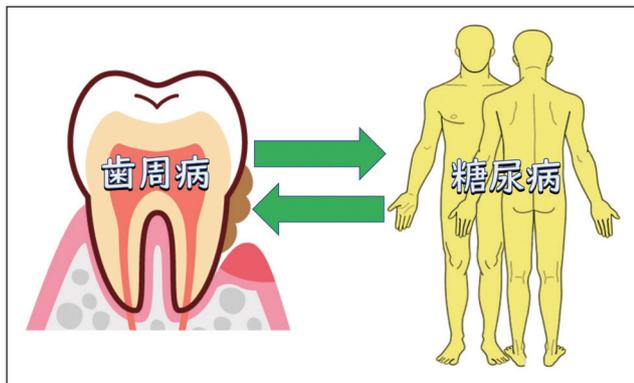
歯周病が影響する全身の病気

歯周病が全身から影響を受けることだけでなく、逆に歯周病が全身の病気につながるのではないかとわかってきています。

歯周病が重症の人では、その後の死亡率が高いことが研究で示されています。心臓に感染が起こる病気では口の中の細菌が原因であることが多いため、歯科の病気が全身に影響していることはたしかなことです。

現在、この分野は急速に研究が進められています。歯周病と全身の関係を解き明かそうという学問領域を「ペリオドンタルメディスン」と呼んでいます。ペリオドンタルは「歯の周りの」、メディスンは「医学・内科学」という意味です。

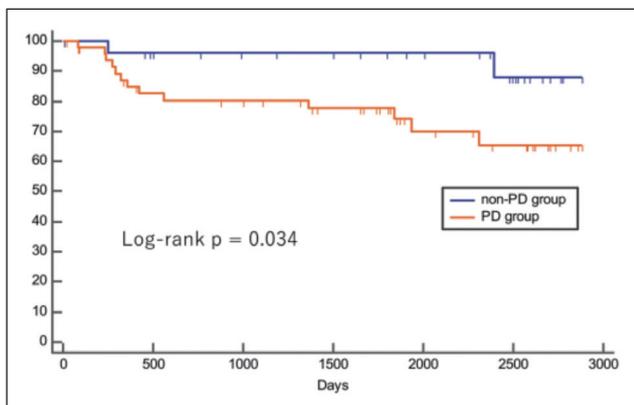
歯周病と関連がもっとも強いとされているのが、糖尿病です。糖尿病の患者さんでは歯周病が重症化しやすく、また歯周病の患者さんは糖尿病が悪化しやすいのです。(図6)歯周病と糖尿病は共通事項がいくつかありますが、自覚症状があまりない病気であるということも共通している特徴のひとつです。そのため、歯周病も糖尿病もそのままにしてしまっているという場合があり、気をつける必要があります。



(図6)歯周病と糖尿病の相互関係

歯周病と肥満も関連が強いことがわかっています。われわれの研究結果からも肥満の人では歯周病の状態が悪化していることを示しています。肥満というのは人種や文化によって差が大きいもので、日本人での肥満者の割合は世界的に見ると多くはありません。それでもやはり、日本人においても肥満は歯周病と関係が強いのです。肥満自体は一般的に痛みを伴ったりするものではありませんが、糖尿病や高血圧、さらには心筋梗塞や脳卒中などにつながるものです。

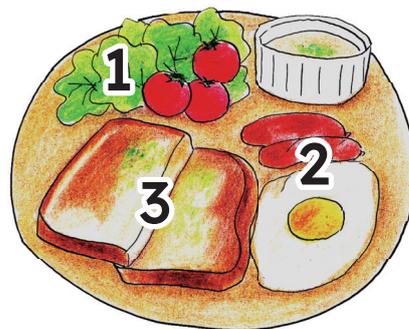
そのほかにも、歯周病は循環器疾患との関連も示されています。歯周病が重度の人では、その後に循環器疾患になるリスクが高くなっています(図7)。循環器疾患は、心筋梗塞や脳卒中など、命に直結する病気です。歯周病が循環器疾患を導くメカニズムはまだ研究途中ですが、歯周病の患者さんでは循環器疾患の予防にさらに注意する必要があるといえます。糖尿病や肥満も循環器疾患のリスク因子ですので、そういった状態を介して歯周病と循環器疾患は関係が深いものと考えられています。



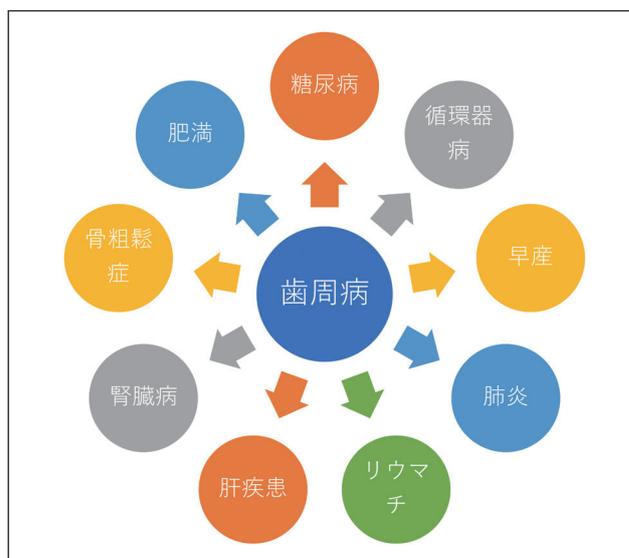
(図7)歯周病群(PD)と非歯周病群(non-PD)での主要心血管イベントがない割合の比較
出典:Fukushima et al. Circ J. 2022より

歯科衛生士で大学院生でもある喜田さゆり先生を中心としてまとめたわれわれの最新の研究論文で、食事と栄養および歯科との関係を示した報告があります(Kida et al., Nutrients 2023)。血糖コントロールを目的として、野菜から食べ始め、肉や魚などのタンパク質、そして米などの炭水化物の順番で食べるとよいという考え方があります。この食べ方への意識が高い人において、さまざまな栄養素の摂取状況が適切であったというのが、今回われわれが論文において報告した主旨です。さらに、歯数が少ない人では飽和脂肪酸の摂取量が多いこともわかりました。歯周病が肥満や糖尿病、循環器疾患などの全身の病気と関連している

中で、食生活の状態の違いが影響している可能性が考えられます。栄養指導においては食事摂取への指導をするだけでなく、歯や口の状態を評価して、実際に食べることができるかという視点を新たに加えていく必要があります。



歯周病が関係するとされる全身の病気や状態を、図8にまとめました。歯周病は、意外と多くの全身の病気にかかわっています。



(図8)

健康で長生きするための秘訣は、まずはお口の健康管理なのかもしれません。

すこやかな毎日、
穏やかな人生

Glico

ガムトレーニングにも!

ボスカ・エフ

POs-Ca F

水溶性カルシウム(POs-Ca) + 緑茶エキス 配合ガム

かむたびに、カルシウムイオンとフッ化物イオンがお口に広がる!

【種 類】 ベー(マント)/マスカット/ストロベリー
【包 装】 パウチタイプ100g
【標準価格】 各720円(税別) 【患者参考価格】 各850円(税別)

子供も大人もボスカ・エフでおすこやか!

●掲載商品の標準価格は、2023年6月21日現在のものです。標準価格には消費税は含まれておりません。
●仕様および外観は、製品改良のため予告なく変更することがありますので、予めご了承ください。
●ご使用に際しましては、製品説明を必ずお読みください。

製造 江崎グリコ株式会社 大阪市西淀川区豊島4-6-5 〒555-8502 お客様相談センター T 0120.917.1111 月～金 9:00～18:30
発売 株式会社 **モリタ** 大阪本社 大阪府吹田市豊水町3-33-18 〒564-8650 T 06.6380.2525
東京本社 東京都台東区上野2-11-15 〒110-4513 T 03.2834.6161
お問合せ お客様相談センター <歯科医療従事者様専用> T.0630.222.8020(フリーコール)
www.dental-plaza.com

全国各地から 佐賀県歯科衛生士会

地域住民への歯科保健推進事業の取り組み
「がばい! 歯っぴー・いい歯の日」イベント開催報告

本会の主催イベント「がばい! 歯っぴー・いい歯の日」は、佐賀県で平成22年6月30日に「佐賀県笑顔とお口の健康づくり推進条例」が公布されたのを機に、「いい歯の日」の関連行事として、地域の方に身近なショッピングモールで、歯科保健の普及啓発を目的にイベントを実施しており、今回で第9回目となりました。

イベント名は、親しみやすい愛称にするために検討を重ね、【がばい(とても:佐賀弁)! 歯っぴー(Happy)・いい歯の日】としました。

新型コロナウイルス感染症対策で2年間中止が続いていましたが、今回は、令和4年度日本歯科衛生士会の「地域歯科衛生活動」事業の助成を受け、久しぶりに開催することができましたのでご報告いたします。

事業目的

- 大型商業施設を会場にすることで、家族ぐるみ・友達同士など、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層の買い物客が気軽に参加することができ、口腔衛生について触れてもらえる機会となる。
- 本会独自のリーフレットを作成・配布を行い、若いファミリー層の来場者にも早い段階から口腔機能低下に気づいてもらい、健口体操などの取り組みについての情報提供や普及啓発を行う。



期待される成果

地域住民の口腔に関する意識向上

- 本会作成の各種リーフレットなどを用い説明・情報提供を行うことで、早い時期から口腔機能に関心を持っていただき、口腔機能低下を予防し、自宅での取り組みの継続につなげる。
- 顎模型などを使用し個別でのブラッシング指導を行うことにより、むし歯、歯周病予防のための生活習慣の見直しや定期歯科受診のきっかけをつくる。
- 会員相互の連携・親睦・達成感が期待できる。

事業内容

- 実施日: 令和4年11月6日(日)
- 対象者: 地域住民 乳幼児から高齢者まで
- 実施場所: イオンモール佐賀大和
- 実施団体: 佐賀県歯科衛生士会



- 事業内容: いい歯の日に合わせて大型商業施設に乳幼児から高齢者まで全ての住民を対象としてイベントを開催した。感染対策に考慮して唾液検査などは実施せず、歯科相談や保健指導などを行い、今回作成した口腔保健に関する媒体(ポスター)の展示やリーフレット・口腔ケアグッズを配布し啓発を行った。

当日は佐賀県歯科医師会より歯科医師1名の先生にご協力いただき、本会会員13名が参加し、会場には幅広い年齢層の約100名の方が来場された。

- 1.受付にて口腔に関するアンケート実施
- 2.歯科医師による歯科相談
- 3.歯科衛生士による口腔保健指導
- 4.リーフレットの作成・配布
- 5.媒体展示

子供用・大人用の口腔に関するアンケートを作成し受付時に実施した。それをもとに歯科医師による歯科相談、歯科衛生士による口腔保健指導にスムーズにつなげることができた。

乳幼児・学童対象としては、本会作成の「子どもたちが一生使う大切な歯を守るために」「だいにしよう! 6さいきゅうし」、成人においては、「オーラルフレイルを予防して:美味しく楽しく食べましょう!」「さがはつきりことば(パート4)」の各種リーフレットなどを準備した。来場者のニーズに合わせた媒体や口腔ケアグッズを提供し、

自身の口腔に関心を持っていただき、自宅での取り組みの継続につながるように工夫した。

また、待ち時間を利用して、自由に展示物を見ていただくようにパネルを配置した。

イベント実施の様子・展示



作成したリーフレット



得られた成果

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により2年間実施することができなかったが、直接地域住民と交流できる貴重な普及啓発の機会となった。

今回、実際に地域住民の方々に説明することで口腔に対する関心度を高めることができた。家族での参加も多く家族で取り組める方法など提案することができ、今回作成したリーフレットを使って早期からのオーラルフレイル予防対策を説明することができた。

地域住民の口腔に関する意識向上と個別でのブラッシング指導を行うことにより、むし歯、歯周病予防のための生活習慣の見直しや定期歯科受診のきっかけのひとつになった。

久しぶりに会員が集うことにより、会員の相互の連携・親睦・達成感があり、今後も継続的に会員参加型のイベントを行っていきたい。

今後の課題

今回、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、従来の内容とは変更して行った。

3年前までは口腔の状態を知ってもらうためにRDテストや咬合力ガム判定や口唇力テストなどを実施し、その結果を基に歯科保健指導を行ったり、乳幼児向けのゲームコーナーなども実施していたが、今後、新型コロナウイルス感染症が終息し以前のようなイベントができればよいと思う。

また、作成したリーフレットを会員に配布したことで、歯科医院や介護施設、介護予防教室、学校、幼稚園などでの歯科保健指導などで活用してもらいたい。

(佐賀県歯科衛生士会 地域福祉委員会)

2023.2.21
新発売

医薬部外品 薬用歯磨剤

お口の pH に着目した歯磨き剤

フッ化物配合歯磨

ミラノージュエル

MIRANOJEL

1450ppmF

- 1 フッ素として1,450ppm 配合
- 2 研磨剤・着色料不使用
- 3 ミックスベリーミント風味





【ご注意】
 6歳未満の子供へは使用させないでください。
 6歳未満の子供の手の届かない所に保管してください。

販売名：ミラノージュエル 内容量：45g

製造販売元
(株)ビーブランド・メディデンタル
大阪市東淀川区西淡路 5-20-19
TEL: (06) 6370-4182 <https://bee.co.jp/>

くすりに関するご相談は「医療情報推進部」まで。
☎ (03) 3295-6926
土・日・祝日を除く 9:00~12:00
13:00~17:00



製品情報
弊社ホームページ

作成日：2022.12

少しでも早く「いつも」に戻るための備え

1 想定していますか？ 災害時の避難行動

「災害時の避難」といっても、台風などの豪雨による「水害」「土砂災害」「高潮」、「地震」やそれに伴う「津波」「大規模火災」、さらに「火山の噴火」や「大雪」や「竜巻」など、災害の種類や規模、地域の被害状況により、避難行動は異なります。特に近年は、短時間に狭い範囲で大雨が降ることによる川の氾濫や土石流などの土砂災害が、毎年のように発生しています。

大雨による浸水の場合、図1の屋内安全確保が可能な場合は、「自宅避難」(垂直避難)という選択肢もあります。

自宅避難の場合は支援物資が届きにくい可能性があること、また自宅とはいえ、電気やガス、水道やトイレが使用できないことも想定しなければなりません。そのため、水や食糧、カセットコンロ、非常用トイレなどの十分な備蓄が不可欠です。

災害時に少しでも早く「いつも(日常)」を取り戻すための「今からできる備え」について考えませんか。

※自宅避難はあくまで安全が確保できる場合の選択肢です。自宅の立地等をよく考え、避難が適切な場合は迷わず避難しましょう。



図1 出典：内閣府 防災情報のページ「みんなで減災」
新たな避難情報に関するポスター・チラシより

はじめて学ぶ 歯科衛生士のための 咽喉喀痰吸引マニュアル

呼吸器のリスク管理と実践
谷口裕重・渡邊理沙 編著

咽喉喀痰吸引ができる歯科衛生士になろう

- 咽喉喀痰吸引の基本的な手技のほか、呼吸器にかんするリスク管理の方法についても解説。歯科のために書かれた、はじめてのマニュアルです。
- 本書で適切なリスク管理と実施のための法的解釈を理解したうえで咽喉喀痰吸引について学び、訪問診療の場で歯科としての専門性を発揮していきましょう！



■ B5判/128頁/カラー
■ 定価 5,500円(本体 5,000円+税10%) ■ ISBN978-4-263-42309-7

月刊 デンタルハイジーン 別冊 あなたの歯科医院に 障害のある患者さんが 来院したら？

歯科衛生士のための
障害者歯科入門
小笠原正・石井里加子・梶美奈子・寺田ハルカ 編著

障害のある患者さんが来院したとき、
自信をもって対応するために

- 本書では、「代表的な障害の疾患特性と診療上の注意点・ポイント」と「当事者や介助者が感じがちな困りごとへの対応・アドバイス」をメインに、チェアサイドにおけるコミュニケーションの取り方や最新の障害者歯科事情、保護者への対応をイラスト豊富に紹介しています。



■ AB判/160頁/カラー
■ 定価 3,850円(本体 3,500円+税10%) ■ 注文コード:390710

2 「いつも」に戻るための「いつもの習慣」

「いつも(日常)」の気持ちを取り戻すために、「いつもの習慣」を行うこともおすすめです。いくつかご紹介します。

使い慣れた歯ブラシや いつものグッズを用いての 「お口のケア」



「歯みがき」をすることで、お口がすっきりするとともに気分のリフレッシュも期待できます。特に、食後や寝る前に、いつもの歯ブラシ・歯みがき剤・歯間清掃用具を使うことは、「いつもと同じ」安心感につながります。

「好きなもの」「おいしいもの」 「食べ慣れているもの」を 食べる



非常時こそ、身体に必要な栄養と「おいしい」という心の栄養が大切です。備蓄食には、常温保存可能で家族や自分が好きなもの、食べ慣れているものを選びましょう。「ローリングストック(図2)」として、普段使いしながら食べた分を買い足す習慣がおすすめです。

簡単ストレッチを取り入れ、 首・肩のコリ解消&気分転換



身体を動かすことを習慣にしている方は、いつもと同じ運動や、むずかしければ簡単なストレッチを試してみましょう。身体がほぐれることで気持ちが落ち着き、良眠につながります。運動習慣がない方も、今日から簡単なストレッチをいくつかためしてみませんか。



図2

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

調理の際は、耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す「バッククッキング」調理を取り入れたり、ラップフィルムを皿にかぶせたりフライパンにクッキングシートを敷いて洗い物を減らすなど、災害時に役立つ工夫もためてみましょう。

参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」-あって良かった! 家庭備蓄の実践アイデア-

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)

SUNSTAR

BUTLER

口腔粘膜、気になる傷口のケアに
傷口をカバーして保護するお口の液体絆創膏

バトラー マウスベール お口の液体絆創膏

Mouth Veil Oral Liquid Bandage 液体包帯 一般医療機器

【分類】一般医療機器 【一般的名称】液体包帯 【販売名】バトラー マウスベール お口の液体絆創膏

【届出番号】27B1X00134000003 【内容量】90mL

※本品は一般医療機器「液体包帯」であり、保険請求はできません。

使用方法、使用上の注意などについては添付文書をご参照ください。

商品についてのご質問・ご不明な点は下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社

〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号

TEL:072-682-4733

FAX:072-684-5669



※内容物のイメージ画像



®登録商標。BUTLERは登録商標です。2021年11月作成

LION

らくらく、やさしく、清潔に。
介護では、口腔ケアも大切だから。

エラック

介護するひと、されるひとの笑顔をつなぐ 口腔健康でつなぐ

「介護するひと、介護されるひと、らくで快適に」そんな想いから生まれたエラック。小さな開口でも入れやすく、奥歯も磨きやすいエラックハブラシ620。泡立ちが少なく、すすぎが「らく」なエラックハミガキ※。らくらく、やさしく、清潔に。介護現場の声をライオンからお届けします。

エラック ハミガキ (販売名:エラックハミガキa)メーカー希望小売価格/個:638円(税込)
エラック620 S(ソフト)・ES(エクストラソフト)メーカー希望小売価格/個:275円(税込)
エラック510 S(ソフト)・ES(エクストラソフト)メーカー希望小売価格/個:352円(税込)
エラック541 S(ソフト)・ES(エクストラソフト)・US(ウルトラソフト)メーカー希望小売価格/個:352円(税込) ※フッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6才未満への使用は控え、子供の手の届かない所に保管してください。



エラック ハミガキ
[医薬部外品] 容量:90g



エラック ハブラシ 620
S・ES



エラック 510
S・ES



エラック 541
S・ES・US

ライオン歯科材株式会社

〒111-8644 東京都台東区蔵前 1-3-28 TEL.03(6739)9012

ライオン歯科材 <https://www.lion-dent.com/>

エラックの詳細情報は二次元コードから ▶▶

<https://www.lion-dent.com/erac/>

