

口腔内の健康常識をアップデート!

special interview

昭和医科大学歯科病院
真鍋 厚史 教授

イオン健康保険組合
常務理事 加藤 里美

歯の健康は、口だけの問題ではなく、全身の健康と大きく関わっています。これは全身の健康寿命にも直結することから、政府は2025年6月、「骨太の方針2025」にて、全身の健康と口腔の健康に関する科学的根拠の活用と国民への適切な情報提供、生涯を通じた歯科健診に向けた具体的な取り組み等を策定しました。そこで、イオン健康保険組合では、皆さんに取り組んでいただきたい予防歯科のポイントを、昭和医科大学歯科病院教授 真鍋厚史先生にお聞きしました。

歯の健康維持にはセルフケアのほか、普段から気軽に歯科医院を受診する習慣をつけることが大切です。

—口腔内の健康が全身の健康に与える影響について、教えてください

身体の健康なとき、食べたい、飲みたいといった欲求があるときは、口の中の環境もよく、咀嚼や唾液量、飲み込み、舌の運動なども100%正常に働きます。一方で、空腹状態が長すぎたりすると、胃酸が逆流することにより歯が溶けたり、粘膜が荒れるなど、口腔内の状態も悪くなります。さらに、むし歯や歯周病などで歯を失うと、食事の偏りや栄養不足が原因で全身状態が悪化し、QOL(生活の質)が低下します。**最近では歯周病菌による口腔内の炎症作用が、糖尿病や動脈硬化にも関与することもわかってきています。**

—予防歯科の重要性が高まる中、日常生活で意識すべきポイントは?

まず、世代別に分けて考えることが大切です。幼児期・学童期・思春期・青年期・壮年期・超高齢期、世代によって予防の仕方・考え方は異なります。食べものや飲みものの種類、歯のマチュレーション(成熟度)・唾液量によって、歯の汚れの付着度も変わってきます。セルフケアとしてブラッシング(フロスや歯間ブラシの使用を含む)をお勧めします。しかし、なかなか一般の人がきちんと、また正確にケアをするのは難しいと思います。そこで提案したいのが、**歯科医院をもっと気軽に活用してほしいということです。ご自分の年齢にあったケアを前提に、歯周病の進行度や詰め物のガタ付きチェックをもらい、さらに歯の汚れのクリーニングをしましょう。**口の中の様子は、自分ではなかなかわかりにくいので、いわゆる客観的に診てもらうことが大きなポイントになります。

—高齢化社会において、歯科医院が果たす役割とは?

今、高齢者といわれている人たちについては残っている歯が

正常かどうか、歯がないところ即ち入れ歯のチェック(フィット感など)が大切です。高齢者の口腔状況はさまざまなので、歯科医院で診てもらうことは非常に重要です。

生活習慣病との関連でいうと、食事の偏り・嗜好化が大きく影響してきます。年齢を重ねると咬合力(噛み合わせの力)が弱くなったり、歯周病で歯をなくしたりして噛めなくなってきました。そうすると偏食が重なったり、流動食ばかりに頼って栄養不足になり、やせて呼吸器障害や内臓障害をおこしやすくなります。甘いものばかり食べて糖尿病になる人もいます。このような場合も歯科医院を受診することで、その人なりの栄養バランスのボーダーラインを客観的に判断してもらうことが大切です。

—イオン健康保険組合の加入者に向けてメッセージをお願いします

やはり定期的に歯科医院を受診する習慣をつけてほしいですね。歯科健診だけでは自由診療になりますが、**イオン健康保険組合には、「無料歯科健診」という事業があるそうなので、積極的に活用されたいと思います。**

また、イオンモール併設の歯科医院は、イオンで働く皆さまはもちろん、お客さまも買い物と一緒に受診できる身近な場所です。その利点を生かし、お客さまの予防歯科への関心を高め、気軽に歯科医院を活用いただくような環境づくりを推進してみるのはいかがでしょうか。地域貢献になりますし、自分自身が予防歯科に関心を持つきっかけにもなるかと思います。



＼知っておきたい!／ 最新口腔ケア Q & A

実は健康保険組合における疾病別医療費のトップは歯科関連です。大人も子どもも歯が痛くなってから歯科にかかる人が多く、口腔衛生に関する知識や予防行動はまだ不十分。この機会にぜひアップデートを図りましょう。

Q 歯周病が全身の健康に与える影響とは?

A 糖尿病や心筋梗塞などさまざまな病気を引き起こす原因にもなり、将来認知症のリスクも高まります。

最近では、歯周病菌の出す炎症性物質がインスリンの働きを悪くしたり、血管に炎症を起こして動脈硬化を進行させることがわかってきました。妊婦では低体重児出産や早産、高齢者では誤嚥性肺炎のリスクも高くなります。**歯周病で歯を失うと、認知症やフレイル、転倒のリスクが高まることもわかっており、健康寿命を左右するほどの影響があります。**

Q 大人もむし歯になるの? 子どものむし歯と違うの?

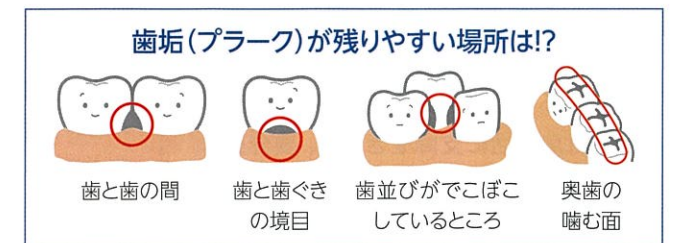
A 大人は治療したむし歯の再発が多く、40歳以上の約4割はむし歯が原因で歯を失っています。

大人むし歯の特徴としては、一度治療した歯がむし歯になる「二次う蝕」、歯周病により歯の根が露出した部分がむし歯になる「根面う蝕」などがあります。二次う蝕では、神経を取る治療をした場合は痛みがわからず、気づくのが遅れてしまうケースもあります。そのようなことを防ぐためにも定期的に歯科医院を受診する習慣をつけることが大切です。



Q セルフケアで汚れが残りやすいところは?

A 歯垢(プラーク)が残りやすい場所はおおよそ決まっています(下図参照)。



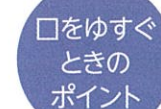
上記のような場所はタフトブラシやデンタルフロスの活用がおすすめです(下図参照)。タフトブラシとはヘッド部分(植毛部)が小さく毛束が1つ付いた歯ブラシです。小回りが効くので歯ブラシの毛先が届きにくい場所にも届き、磨き残しを減らすのに役立ちます。フロスは歯が密着している部分に使うと効果的です。

ただ、**一人ひとりの口腔状態は異なるので、一度歯科医院で磨き残しチェックをもらい、グッズの使い方や自分なりのポイントを教えてもらいましょう。**

タフトブラシを使ってみよう!



歯ブラシ、タフトブラシ、フロスの3つを日常的に活用するのがおすすめです。初めての人は、使い方が簡単な歯ブラシとタフトブラシから始めてもよいでしょう。



最近の歯磨き粉はフッ素の含有量が高いので、少量の水で1回程度ゆすぐ程度にするとむし歯の予防効果が高まります。

イオン健康保険組合の **無料** 歯科健診サービスをご利用ください

全国の提携歯科医院で歯科健診を無料で受けられるサービスです。お住まいの近くの歯科医院を選んで受診できます。所要時間は約15分。歯に不具合がない方もぜひご利用ください。

***治療(歯石除去等)・精密な検査には費用が発生します。**

<https://www.ee-kenshin.com/>

<https://ee-kenshin.com/sp/>

お近くの提携歯科医院の健診予約ができます。

歯科健診センター

