

はち まる にい まる 8020



第38号

発行：静岡県8020推進住民会議
事務局 静岡県歯科医師会
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL (054) 283-2591
編集：8020運動推進本部

推進員だより

『歯』という一生の財産

静岡県8020推進住民会議委員
静岡県PTA連絡協議会副会長

谷口 明



私が8020推進住民会議委員になって2年目となりました。これまで『歯』についてそんなに多くのことを考える、気づくことはありませんでした。1年目は「オーラルフレイル」、「8020運動」等、これまでに聞いたことがないフレイルが飛び交う中、推進住民会議に参加しはじめ、歯について多くのことを学ばせていただいた1年にもなりました。

令和元年度の8020推進・静岡県大会（裾野市）では多くのお年寄りから、中年層、子供といった幅広い世代の方々の参加者の多さに驚きを隠せませんでした。委員に着任してからは、『歯』に対する考え方が大きく変わりました。私の祖父母もかなりの高齢なのですが、祖父はほぼ歯がない、祖母は多くの歯がある。そこに違和感があったり不思議に思ったりすることはなく、これまではごくごくあたり前のことで、「年をとるとなくなる」、「体質によって個人差がある」、そんなイメージでした。しかし会議に参加しているうちにそれはあたり前のことではなく、日々継続的に歯のケアをしている結果だということに気づきました。実際、我が家でも歯に対する意識は非常に高いということにもようやく気づきました。

た。妻や子供たちが歯を磨いている時間・磨き方、自分と比較してみると圧倒的に自分が短く、雑であった。自分はむしろ歯になりやすい体質なんだと、これまで生活してきましたが、それは大きな間違いであることに気づかされました。『パパもう終わり？』『早くない？』『忙しさや、自分の性格を理由にこれまで聞き流してきた子供たちの声が今は胸に突き刺さっています。』

『80歳まで20本の歯を維持しましょう』という、この8020運動はもつともっと今以上に多くの家庭・人々に伝わる・伝える必要があると感じております。また、健康な人は歯が丈夫ということもよく聞きます。高齢化社会が続いていく中で元気な高齢者も増えていく。そんな時代に近づける、向かっていく8020運動でありたいと私は強く感じます。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大によって、人々の生活も大きく変化し、ウイルスと共存・共生していく世の中に向かっていきます。そんな時代だからこそ自身を大切に、十分なケアをする必要があります。8020運動も何らかの形として健康維持に抜擢すると思います。

静岡県PTA連絡協議会副会長として、子供たち・学校・地域の方々とも多く関わる機会があります。8020推進住民会議委員として、多くの方々に活動を伝え、丈夫な歯を維持していただけるよう積極的に今後活動していきたいと思えます。

『歯』は一生自分についてくる大きな財産だ！と、改めて感じています。



ウイルス感染症に負けない

「歯と口の健康づくり」

静岡県歯科医師会理事 芹澤祥宏

おうち時間の弊害

4月に緊急事態宣言が発令されて学校や会社は休業や在宅勤務となり、不要不急の外出や人との接触が控えられて、自宅に閉じこもる日々が続きました。それによって生活リズムが不規則になり、食生活も乱れがちとなります。日中や深夜にだらだらお菓子を食べる方も多くなります。

不規則な生活リズムを送ることは、唾液を減少させ、免疫力が低下して、感染症を発症しやすくなります。規則正しい生活を送り、食事は決められた時間に摂るようにしましょう。

マスク生活と口内トラブル

4月過ぎから口内炎や歯肉の腫れ、口臭が気になる

方が目立ちました。原因と考えられるのは「口呼吸」です。

口呼吸では唾液の分泌が減る傾向となり、口内細菌がたまりやすくなり歯や歯周病のリスクが高まり、口臭が気になることもあります。マスクをしていても「鼻呼吸」を心掛けてください。また、マスクをすると呼吸によってマスク内の湿度が保たれますが、どの渴きを感じにくくしてしまします。そのため水分補給がおろそかになりやすいため、よりいっそう意識しなければなりません。むし歯や歯周病のリスクを軽減するためには、だ液の分泌量を増やすことが大切です。

唾液の分泌量を増やすには

① よく噛む

食べるときはできるだけ多く噛むことで、だ液が出やすくなります。1口30回を目安に噛むと効果的です。

② だ液腺マッサージ

だ液腺をマッサージすることでお口の機能が高まり、だ液がよく出るようになる効果があります。

高齢者のフレイル予防

感染を恐れるあまり、外出を控えずに『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。特に高齢者はこのような状況で、「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

ています。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向になります。

フレイルを予防し、抵抗力を下げないように、適度な運動やバランスの良い食生活などの注意が必要です。お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は

【ライフステージに応じた口腔ケアが大切です】



「よく噛んでおいしく食べて元気な生活」(公益財団法人8020推進財団)より

意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

医療機関への受診控え

新型コロナウイルス感染を恐れるあまり、乳幼児の予防接種を行わない、かかりつけ医への定期受診（健康観察）を控えるなど、医療機関への受診低下が見られました。

歯科に於いてもその傾向が見られましたが、9月過ぎてからは、むし歯や歯周病が重症化して来院する方が多くなってきました。

歯科診療の中断はむし歯や歯周病の悪化を招き、日々の生活と健康に悪影響を及ぼすだけでなく、新型コロナウイルス感染症の重症化に関連するとされる生活習慣病のリスク因子にも

影響を与えます。むし歯、歯周病などの治療はもちろん定期健診でのお口の状態の診査、自身で行う歯磨きだけでは取ることができない歯垢（プラーク）を取り除き清掃するなど、歯科医院でのメインテナンスは、口腔の健康管理で感染しにくい状態を保つことにもなります。

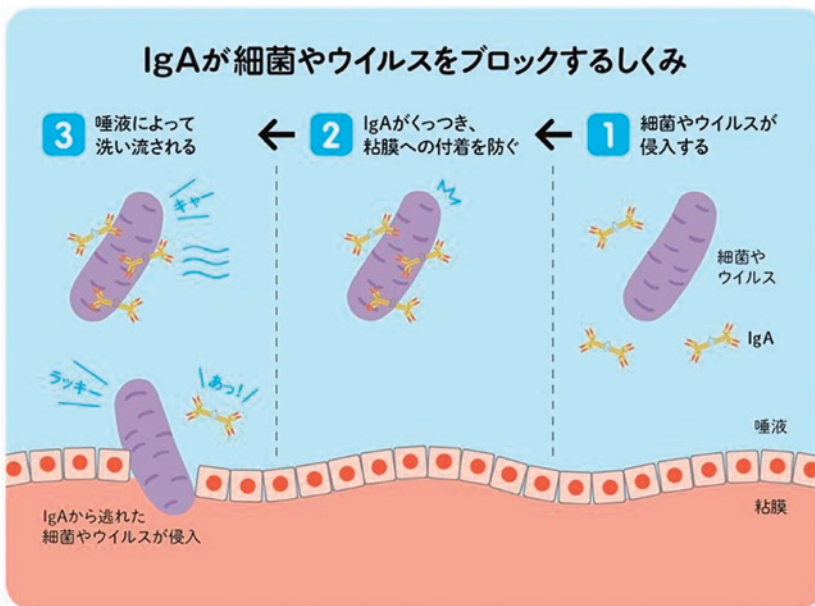
ウイルス感染症の予防

口腔内には様々な細菌がすみついていて、清掃不良の状態を放置しておく雑菌が増えていきます。これらの菌は唾液中に酵素を出していますが、この酵素にはタンパク質を破壊する作用があるため、口や喉の粘膜が荒れてきてしまいます。するとインフルエンザや風邪のウイルスが荒れた部分にくっつきやすくなります。そこからウイルスが体内に入り込み感染症を引き起こします。

つまり口の中が汚れてい

ると感染症にかかりやすくなります。さらに唾液の分泌が少なく、口の中が乾燥しているような方は口腔に汚れが溜まりやすいため、感染リスクも高まります。そこで適切な口腔ケアが必要となりますが、介護者へのケア中の誤嚥には気をつけたいといけません。歯

をブラッシングすると一時的に細菌が口腔内に散らばります。細菌を含んだ洗浄液や唾液を誤嚥（ごえん）してしまうと細菌が体内に侵入してしまいます。正しい歯みがきなどは訪問歯科診療での専門的なケアが必要となります。



「nico」2018年6月号「特集：唾液のチカラ」梶木恵一（クインテッセンス出版刊）より イラスト：有村綾

口腔ケアと免疫力の関係

歯周病が重症化すると歯と歯ぐきの間に歯周ポケットという深いすき間ができます。歯周病原細菌の温床となります。この細菌は、様々な分解酵素を持ち、それを口腔内にまき散らしウイルス感染を進めてしまうことがわかってきました。口腔の免疫はIgAという抗体が働き、害を及ぼす微生物を排除する粘膜免疫というシステムで実行されています。しかし、口の中が汚れているとIgAは敵が多すぎて防御が難しくなります。口腔ケアはこの悪さをする細菌やウイルスを減らす事が目的です。細菌の塊である歯の周りに付着するプラーク、舌の表面に付着する舌苔、これらの細菌を口腔ケアにより減らすことで、口腔の免疫が十分に働くことができるようになります。歯磨きなどの口腔ケアはインフルエンザへの感染リスクを下げる事がわかって

います。新型コロナウイルス感染症対策としても有効と思われれます。

ウイルス感染と口腔の関係

口腔は新型コロナウイルスの重要な侵入門戸であるとともに、炎症が惹起される気管支や肺など下気道への入口でもあるため、ウイルス感染において口腔のもつ意味は非常に重要です。

新型コロナウイルスの重症化の原因として、細菌の重感染が指摘されています。感染者の気管・肺胞洗浄液や喀痰（かくたん）などから新型コロナウイルスと共に、肺炎起炎菌などの細菌が検出されています。口腔細菌の誤嚥も、新型コロナウイルス重症化に関係している可能性があるとのこと。新型コロナウイルスにより入院期間が長引くほど、また、新型コロナウイルスの蔓延が長引くほど、新型コロナウイルス感染者が口腔衛生管理等を受ける

機会が減るため、口腔細菌の誤嚥による下気道の炎症が起こる機会が増えると考えられています。

実際、歯周病原菌がインフルエンザの感染性を高めることが報告されています。一方で口腔衛生状態と口腔機能とを管理することにより、肺炎やインフル

エンザの発症と、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や糖尿病の進行を予防できることが報告されており、新型コロナウイルス重症化の予防のみならず、重症化の基盤となるCOPDや糖尿病を防ぐ観点からも、口腔健康管理は重要であると考えられています。

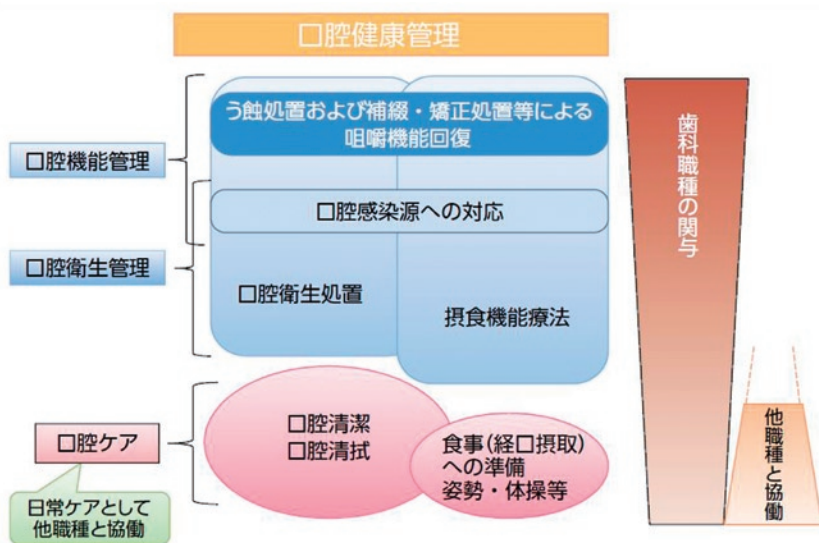


図 口腔健康管理の概念（日本歯科医師会雑誌1709号）より

歯と口の健康づくり

以上のことから口腔健康管理をおこなう事はむしろ歯や歯周病、口腔機能の低下を防ぐことだけではなく、感染予防としても重要であ

ることがわかり頂けたと思います。

ご自宅での歯みがき等のメインテナンスも重要です。それに併せて歯科医院でのメインテナンスも重要です。

お知らせ

8020推進・静岡県大会

テーマ「口からはじめる健康管理 ～8020で健康生活を送りましょう～」

日時：令和3年2月21日(日) 13:00～15:30

会場：静岡市民文化会館「中ホール」(静岡市葵区駿府町2-90)

〈大会概要〉

- 表彰
 - 8020県民表彰（県知事賞）／8020推進財団理事長賞
 - 図画・ポスターコンクール最優秀賞
- 保健活動発表
- 講演

「免疫力を劇的に上げる新型コロナ時代のセルフケア ～4つの愛で元気良く」
今井一彰 先生（みらいクリニック院長／福岡県福岡市開業）

アレルギー性鼻炎や花粉症の改善・インフルエンザ予防としても著名な「あいうべ体操」の考案者である今井一彰先生にご講演いただきます。新型コロナウイルスが蔓延しているこの時期だからこそ、セルフケアの重要性がますます高まってきています。あいうべ体操はもちろん、テレビでも話題になったペロトレなど、with コロナ時代を生き抜く呼吸法、セルフケアを紹介していただきます。