

はち まる にい まる  
**8020**



第40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

## 『ある歯科衛生士さんの講義から』

静岡県8020推進住民会議委員  
(公財)静岡県生活衛生営業指導センター

専務理事 植松 政人



私が8020推進住民会議委員になって、4年になります。委員になった当初、「なぜ生活衛生営業指導センターから委員なの？」という疑問がありました。歯について多くのことを学ばせていただくことができ、歯に対する考え方が大きく変わりました。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、生活様式も大きく変化し自宅で過ごす時間が長くなり、ペットに癒しを求めようと子犬や子猫などを飼い始める人が増えているという話

を聞きます。ペットにも歯周病があることを知っていますか。ペットの口の悩みで一番多いのが口臭の原因にもなる歯周病といわれています。毎食後や一日に何回もこまめに歯磨きなどのケアをすることが難しいので、3歳以上の成犬・成猫の80%がかかっているという話もあり、最近では、動物病院でもペットの歯磨きや歯石・歯垢を取り除くデントアルケアが大切だと推奨されています。

本年度、営業指導センターの事務局長が変わられ、事業説明の中で8020運動について説明したところ、安全運転管理者講習会で歯科衛生士さんが講習をされたお話を聞きました。最初は「交通安全とどんな関係

があるの？」「コロナ禍で講師の手配ができなかったのか？」等不思議に思ったのですが、講師の分かりやすいレジュメと丁寧な説明は、聞き手を8020の理解へと導いてくれたとのこと。内容は、「①歯周病は歯内から血管をとって心臓にも移動し、血管壁に炎症を起こして動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞の引き金になる。その意味では口腔ケアは交通安全対策にも繋がっていること。②間食をすると歯垢(プラーク)中のPHが7・0に戻らず、臨界の5・5以下である時間が多くなり、歯が溶けている時間が長くなること。③口の中には700種類、わずか1mgのプラーク中に10億もの細菌がいること。そのプラークは食べ物のカスではなく、細菌の塊でありその中には虫歯や歯周病の原因菌もいること。8020達成のために歯を失う原因やメカニズ

ムを知って、間食を減らし、口腔内の衛生確保に心掛けることが大事。」というものだそうです。「この講習を受けて、今すぐ歯を磨きたくまりました。」と話していました。8020運動は、交通安全にもペットの健康にも役立っていることを再確認させていただきました。

コロナ禍で、健康について意識が高まっています。8020運動のさらなる普及について、微力ながら協力していきたいと思えます。



# 新型コロナウイルスと口腔細菌の関係

静岡県歯科医師会理事 喜多 勇治

このたび静岡県歯科医師会は、「新型コロナウイルス」と口腔最近の関係 新しい生活様式における口腔ケアのポイント」をまとめ、

県内の地域包括支援センター、市町行政の高齢者担当課などに配布しました。

その一部を紹介します。(この冊子は、静岡県歯科医師会ホームページに掲載しています。)

## 新型コロナウイルス感染症と歯周病菌の関係

2019年12月中国武漢市から始まった新型コロナウイルス感染症は令和3年7月30日現在、国内での感染者は914,777名、死亡者は15,197名となりました。(NHK調べ) この感染症の流行で私たちの生活は一変しました。新しい生活様式として、人



と人との距離をとり、マスクの着用、十分な換気、自分の健康管理をしっかりとすることで感染を防ぎ、他人に感染させないようにすることが日常となりました。口腔ケアや歯のクリーニングの実施によりインフルエンザの発症率が大幅に減少した報告があるのと同様に未知であった新型コロナウイルスの研究も進み、歯周病菌が感染に対して、さまざまな悪さをしていることが解ってきました。新型コロナウイルス感染症は、ウイルス単体の感染だけではなく他の細菌との相互作用が複雑に絡み合う複合感染症です。新型コロナウイルス感染症の主な死亡原因は重篤な呼吸障害です。口腔内に付着した新型コロナウイルスが歯周病菌と唾液と共に誤飲され気管支や肺に侵入すると炎症性の細菌が誘発され気道を狭窄させ肺機能を低下させるのです。

唾液の中には、多くの免疫物質が含まれますが、その一方で新型コロナウイルスに感染すると唾液腺から沢山のウイルスが排出されます。

PCR検査で、鼻咽頭ぬぐい液と唾液での検査の優劣が認められないのは、その為だと言われています。

唾液は抗菌・抗ウイルス作用を有しますが、その作用は完全では無く、唾液中のウイルスの感染性を消滅させるまでには至っていないと言われています。

### 口腔内に存在する 新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの標的は鼻腔や上皮、臓器、神経系細胞と多種多様に及びます。口腔内領域においては舌の表面や唾液腺がよく標的にされます。舌磨きを使用して舌を清潔に保ったり唾液腺をマッサージして唾液を多く出すことも有効です。

口腔内細菌である歯周病菌が新型コロナウイルス感染を増悪させている可能性があることが解ってきました。口腔ケアをしつかり行い、お口の中を清潔に保つことが感染症予防のためにも大切です。

### かかりつけ歯科医での 管理

流行の兆しが始まった昨年は、治療途中での受診中止や、定期健診を控える方が多くなるなど、歯科の

治療自粛がありました。その結果、お口の健康管理が出来なくなり、むし歯や歯周病の重症化がみられました。歯科医院では従来より肝炎などの感染症対策は万全にしています。歯周病の管理は、感染症の予防管理にもつながりますので安心して受診して下さい。

### コロナ禍における 口腔ケアのポイント

昨年、共同洗面所での歯磨きを起因と考えられる集団感染（クラスター）が発生しました。歯磨き、舌磨き等の口腔ケアは必要ですが、うがいの時に飛散する飛沫による感染や蛇口やタオル等に触ることによる接触感染が考えられます。そこで、飛沫が飛ばないような工夫が必要になります。口を閉じて歯磨きしたり、手やタオルで口を覆いながら歯磨きしたり口をなるべく閉じてブクブクうが

いをして吐き出す時も静かに低姿勢で洗面台に飛び散らないような配慮が必要です。

蛇口も石鹸での手洗い時に一緒に蛇口も洗ったり、使用後のアルコール消毒も有効です。タオルの共有は避け、ペーパータオル等を使用するのが望ましいです。

### おうち時間の影響

新型コロナウイルス感染症を防ぐため、外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が増えるなど、生活が不活発になることにより、健康を害するリスクが高まります。

コロナ禍での不要不急の外出の自粛によって、人と

の会話が少なくなり、身体を動かす機会も少なくなっています。これにより、知らず知らずにお口の周りの筋力も低下しているかもしれません。噛めない、飲み込めないなどのお口の機能低下は、低栄養を引き起こし、筋力の低下や、気力の低下につながり、認知症や要介護状態のリスクが上がってしまいます。

お口の機能低下を防いで美味しく楽しく食べられるように、お口のトレーニングも行いましょう。

正しい知識を持って、適切な対策（感染防止策やワクチン接種、二次感染を起こして重症化しないように）口腔ケアを徹底して、このコロナ禍を皆で乗り越えましょう。

**うがいが出来る場合** ▶ **通常のブラッシング** をしていきます。



- 最初に「うがい」をして殺菌、保湿をします。
- ブラッシングは順番を決めて奥歯の頬側から行います。出来るだけ「奥から手前に」「奥から手前に」といった感じで汚れを落としていきます。
- ブラッシングは「歯ぐきに触れても痛くないくらいの力」で行いましょう。歯ブラシで痛い場合は、スポンジブラシ等を使って、やはり「奥から手前」に汚れを絡めとります。
- 歯と歯に隙間がある方、抜けている歯がある方には、歯間ブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシ等をおすすめします。
- 舌背の舌苔の除去は、舌ブラシを「奥から手前に」3～5回行いますが、舌苔は全てきれいに取れるものでないため、程々で構いません。
- 最後も「うがい」です。お口の中の汚れを流して、さっぱりした感覚を体験してもらい、次の口腔ケアが受け入れてもらえるようにしていきます。

**うがいが上手く出きない場合** ▶ **ジェルタイプの保湿剤等** で **保湿** をします。



- お口の中に食べかすが残っている場合は、市販の口腔ケア用ウェットティッシュやスポンジブラシで拭き取ります。
- その後、歯ブラシやスポンジブラシで歯と粘膜をきれいにします。（歯ブラシやスポンジブラシは水で濯いだりを繰り返し、きれいにしながら使います。）

最後に市販の口腔ケア用ウェットティッシュや水をしばったスポンジブラシで口腔内を拭き取ります。

### お口のトレーニング

**① 深呼吸**



鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

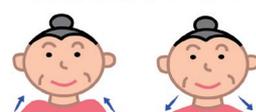
**② 首の運動 (ストレッチ)**



左右を向く 左右に傾ける 上下を向く 回す

左→正面→右→正面 左→正面→右→正面 下→正面→上→正面 左回り→右回り

**③ 肩の運動 (ストレッチ)**



上下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。  
腕を回す 前回し→後回し

**④ 頬の運動 (お口まわりの筋力アップ)**



片方ずつ頬を膨らませる 両方頬を膨らませて両手をあて「プツ」とつぶす。

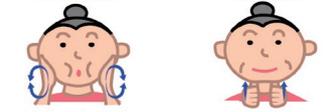
**⑤ 顔の運動 (お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ)**



口を尖らせて「ウー」 口を横に広げて「イー」

**⑥ 唾液腺マッサージ (唾液を出す効果)**

<耳下腺> <舌下腺>



両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ 前回し→後回し  
両親指を顎の下に当てて「グーッ」と押す

**⑦ 舌の運動 (滑舌と嚥下機能アップ)**



前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり一周なめる

**⑧ 発音 (滑舌と嚥下機能アップ)**



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす  
「バ」「タ」「カ」「ラ」  
「パンダのたからもの」

**⑨ その他の早口ことば (滑舌と嚥下機能アップ)**

- 1) 生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご)
- 2) 隣の客はよく柿食う客だ(となりのきやくはよくかきうきゃくだ)
- 3) この竹垣に竹立て掛けたのは、竹立て掛けたかったから竹立て掛けた  
(このたけがきにたけたてかけたのは たけたてかけたかったからたけたてかけた)

<<お口はいのちの入り口 こころの出口>>  
楽しく食べてオーラルフレイルを予防しましょう

一般社団法人 静岡県歯科医師会  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3丁目3番10号  
TEL 054-283-2591(代) FAX 054-283-3590  
<https://s8020.or.jp>

予告

## 「8020推進・静岡県大会2021 in 浜松」

オンライン配信

テーマ：「口腔ケアで免疫カアップ」～みんな みんな 元気なお口～

日 時：令和3年11月7日(日) 13:00～16:00

<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 伊藤 梓 先生(浜松市口腔保健医療センター所長)  
小粥江利子 氏 (歯科衛生士)
- ・講 演 「健康のためのケアのレベルアップは唾液にあり！」  
講師 槻木恵一 先生(神奈川歯科大学 教授)