

はち まる にい まる
8020



第46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

『歯の健康と人生の味わい』

8020推進運動の意義

静岡県8020推進住民会議委員
静岡新聞社 社会部長 兼 論説委員
兼 編集委員

鈴木誠之



欧州には「神は歯のない者にパンを与える」ということわざがあります。米国ではパンがナッツに変わります。このことわざの解釈はさまざまですが、「やりたいことができるようになるころには、できない環境になっている」という人生の皮肉な一面を表現しているようです。しかし、歯の健康を守ることで、この皮肉を避けられるかもしれません。

私自身、10年以上前から静岡市のトシデンタルクリ

ニックさんにお世話になっています。家族ぐるみで通う中で、スタッフの方々の献身的なケアに感謝しています。ただ、それまでの私は仕事に追われ、歯の健康をおろそかにしていました。その結果、県8020推進住民会議委員に就任したところ、奥歯を失ってしまいました。80歳で20本の歯を保つことの難しさと大切さを身をもって痛感しました。

近年、オーラルフレイルという言葉が広く知られ、口腔の健康が全身の健康の入り口であるという認識が広まっています。ひとえに歯科医療従事者や8020推進運動に携わる皆さんのご尽力のおかげです。能登

半島地震でも、被災者の口腔ケアのため、県歯科医師会が専門家チームを石川県珠洲市に派遣しました。小紙で取材させていただきましたが、思うように歯をみかけない状況の中、駆けつけてくれたJDAT（日本災害歯科支援チーム）の存在は、被災者にとってさぞありがたかったと思います。これからも報道機関として、歯科医師会や8020推進運動に携わる皆さんの活動を広く伝えていきたいと思えます。一人でも多くの読者に、かかりつけの歯科医を大切に、オーラルフレイルを予防する意識を持っていただきたいと願っています。ぜひ取材にご協力いただければ幸いです。

ハチマル ニイマル
8020
歳までに 本の歯を
運動

冒頭のことわざに戻りますが、80歳で20本の歯があれば、自らの歯でパンを食べ、人生の味わいを十分に楽しむことができます。歯の健康は、まさに人生をかみしめる鍵です。私も遅ればせながら、オーラルフレイル予防と8020に挑戦したいと思っています。

「女性ホルモンとお口の健康」

静岡県8020推進住民会議 議長
静岡歯科医師会 専務理事

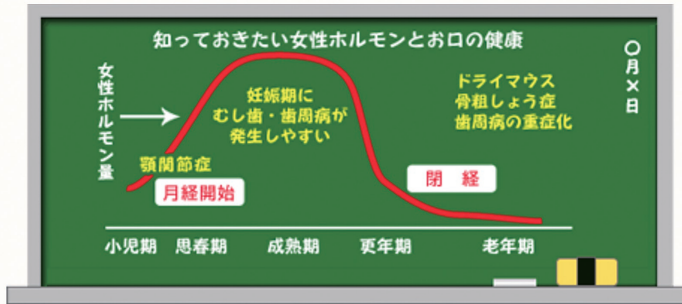
大内仁之

女性の発症率が高く性差が見られる病気として、骨粗しょう症やメニエール病、鉄欠乏性貧血などがありますが、口腔内の代表的な病気である歯周病はどうなのでしょう。

女性には「妊娠性歯肉炎」という特殊な歯周病があります。これは妊娠中に女性ホルモンの分泌量が増えることに関連しています。ある種の歯周病は、女性ホルモンをエネルギー源にすることができ、その量が増える妊娠期にはとくに活動が活発化します。当然ですが妊娠期以外にも女性の方がエストロゲンを始めとした女性ホルモンも分泌は多くなっています。

妊娠性歯肉炎は、まだ後戻りのできる歯肉炎の状態であり、軽度の歯周病とい

えます。妊娠期以外の女性でも歯肉炎を患っている人は比較的多いです。女性には歯周病になりやすい時期があり、男性には歯周病を重症化させやすい要因が複数あることを正しく理解することが大切です。



思春期



女性ホルモン分泌が活発になり、歯肉炎を起こしやすい時期です。むし歯は、女性に若干多く、原因は間食を取る習慣がある、歯の萌出が早いことなどです。また、口呼吸の習慣があると、お口が乾燥して、細菌が繁殖しやすいため、むし歯・歯肉炎にかかりやすくなります。鼻呼吸の習慣をつけましょう。

妊娠期



むし歯・歯肉炎を予防するために、丁寧なセルフケアと定期健診を受けましょう。

女性ホルモンを好む歯周病菌が繁殖しやすくなり、歯肉炎を起こしやすい時期です。また、食事回数が増加、つわりによる胃液の逆流が、口腔内を酸性にする

更年期



ため、むし歯が発生しやすい環境にもなります。生まれてくる赤ちゃんのために、丁寧なセルフケアと定期健診を受けましょう。

ドライマウスは、男女比1…3と圧倒的に女性が多く、女性ホルモンの減少が唾液分泌量の低下を招いていると考えられています。また、閉経すると骨密度は急速に減少し、顎の骨にも骨そしょう症の影響があるため、歯周病が重症化する誘因にもなります。歯周病予防のために、丁寧なセルフケアと定期健診を受けましょう。

老年期



ドライマウスなどが原因で唾液が減少すると、お口の中は細菌が繁殖しやすい

環境になり、嚥下機能の低下した高齢者は、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。歯の喪失を防いで、いつまでも楽しい食生活を送るために、丁寧なセルフケアと定期健診を受けましょう。

更年期は 歯周病が進み易い!!

女性ホルモンの欠乏により、更年期は次のようになり、スクが伴います。

- ① 歯肉に炎症が起きやすくなる
 - ② 歯を支える骨（歯槽骨）が脆くなり、歯周病が悪化しやすい
 - ③ 口腔乾燥症になる
- 唾液分泌量や質が変化するため、歯周病だけでなく、むし歯や口臭、味覚障害、舌の痛みなども併発

今日からできる！乾燥対策

舌回し体操

・唾液の分泌を促します。

唾液腺マッサージ

・唾液分泌を促します。

口を閉じて(それぞれ5回ずつ)



唾液腺マッサージ

唾液腺を直接刺激して、唾液の分泌を実感しましょう。ストレスや緊張で、口の渇きや粘つきを感じたときにも効果的です。



口腔保湿剤

一般に市販されている口腔用保湿剤で症状を緩和させることも有効です。メーカーによって、味、性状はさまざまですので、ご自身のお口の機能、ライフスタイルにあわせ選択しましょう。

化粧療法

最近、高齢者の医療や介護を担う医療従事者、ケアワーカーなどの間で、「化粧療法」という言葉が注目されています。ここでいう「化粧」とは、単にメイクアップのみでなく、お肌や手、爪、髪、頭皮のケアなども含みます。

保湿剤の種類と特徴

ジェルタイプ	・長時間滞留するため、持続時間が長い ・1日ほとんどお口を開けている場合には、かえってそのまま乾燥して固まってしまうこともある
スプレータイプ	・携帯性に優れておりいつでも保湿できる ・嚥下障害がある場合は喉の奥に流れ込む場合があるので歯科で相談する
洗口液タイプ	・お口の中を洗浄するとともに、保湿もできる ・うがいができる方にお勧め

化粧療法とは

は、外見を美しく、若々しく、若々しくすることで、自信や満足感、自己肯定感、自分らしさを取り戻して社会性を向上するための手段といえます。外見をキレイにすることで外出の頻度が上がり、人との交流や社会参加の機会も増して、心身機能の低下からフレイルに陥ることを防ぐことが期待できます。

社会参加

歯を美しく若々しく整え、社会性を高めるためには、お口をキレイにすることも大切です。実際、70代の男性が歯科治療を受けたことによって、口もとに自信がつき、外出する頻度が増して社会性が向上したという一例も報告されています。まさに、「地域社会との交わりは輝く口もとから」。いくつになっても外見を美しく、若々しく整えることの大切さを物語る好例といえるでしょう。お口がキレイだとどうなるでしょうか。笑顔が増えます。笑顔のまわりには仲間が集まります。仲間が増えれば、行動範囲が広がり、会話も弾みます。そして、社会とのつながりも深まります。

明眸皓齒(めいぼうこうし)

歯にまつわる四字熟語で「明眸皓齒」という言葉があります。瞳が澄んで(明眸)歯が白い(皓齒)という意味で、唐(現在の中国)の玄宗皇帝の寵愛を得て、皇后となった楊貴妃のことを指します。これが転じて美人を表す言葉として使われています。

お口をキレイにすることによって、オーラルフレイルやフレイルを防いで身体の健康の維持・向上に役立つだけでなく、心の健康にもよい効果が期待できるというわけです。そうなれば、ご本人や周囲の人々はもとより、社会全体もハッピーになれるのではないのでしょうか。

身体の衰えや老化を予防するためには、まずはご自身のお口の健康に関心をおもちになることが大切です。アンチエイジングの第一歩は、「キレイなお口」からといえるのではないかと考え

ています。

人生100年時代、愉快に過ごしましょう。

【参考】

- ・日本口腔保健協会 ホームページ
- ・お口の健康情報ナビ

オーラルフレイルチェック

ご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当します。オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談しましょう。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。



予告

「8020推進・静岡県大会 in 静岡」

ハイブリッド開催

テーマ：

「健康を決める力、ヘルスリテラシーを身につける ～医療とアートの融合～」

日時：令和6年11月10日(日) 13:00 ~ 15:40 (終了予定)

会場：グランシップ「会議ホール・風」(静岡市駿河区東静岡2丁目3-1)

開催方法：ハイブリッド開催(会場・先着80名、YouTubeライブ配信)

〈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
 静岡県歯科医師会キャラクターコンクール表彰
- ・保健活動発表 沼津市8020推進員
 吉野 祐子氏(藤枝市地域包括支援センター 社会福祉協議会)
- ・講演 「医療とアートの融合」
 長縄 拓哉先生(歯科医師(医学博士)兼 現代美術作家)