



めざせ健康寿命日本一!

今さら聞けない健口づくりの新？常識！ ～生涯安全に美味しく食べて、楽しく話すために～

秋田県 健康福祉部 健康づくり推進課
口腔保健支援センター 副センター長
歯科医師 田所 大典



©2015 秋田県んだッチ





本日のまとめ



めざせ健康寿命日本一!

1

健康長寿の土台は栄養・運動・社会参加

2

健康長寿の入口は歯を含む口全体の健康

3

歯を守るためには歯の血管を守る

4

歯の血管を守るためには唾液を守る

5

唾液を守るためには口や舌を動かす

6

唾液の力に加えフッ化物でむし歯予防

7

年1回以上は定期的に歯科医院でお掃除



©2015 秋田県んだッチ

健康づくりの3つの秘訣



めざせ健康寿命日本一!



みんなで食べて、みんなで動いて、みんなで笑う!



健康寿命



～健康日本21による定義～

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

～算出方法～

国民生活基礎調査（3年ごとの大規模調査）

「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」

⇒ ある ない

⇒ 年齢別の人口、死亡数などを調整

⇒ **男性72.61年（26位）** ← 72.14年（最下位）
女性76.00年（15位） ← 74.79年（33位）

※秋田県（2019年）

※秋田県（2016年）

身体健康に自信を持てる心の健康も同時に大切



©2015 秋田県人だッチ

自分の歯が多いと**健康寿命が長く**、要介護期間が短い



めざせ健康寿命日本一!

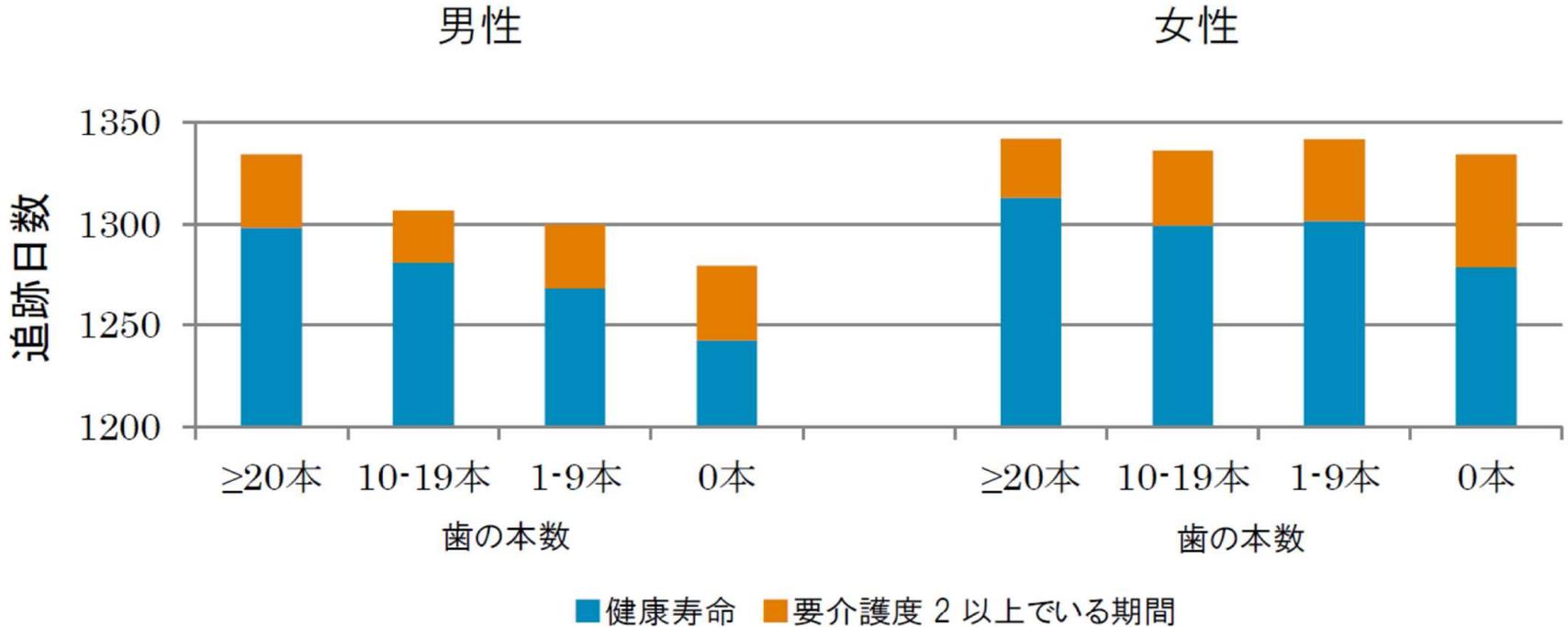


図. 歯の本数と寿命・健康寿命・要介護でいる期間の関連

- 年齢、入れ歯の使用、教育年数、所得、既往歴、主観的健康感、転倒経験、喫煙、飲酒、歩行時間、BMI、うつの影響は統計モデルにより調整した
- 65-69 歳、75-79 歳、85 歳以上での推定値の平均を示した

(Matsuyama Y, Aida J, Watt R, Tsuboya T, Koyama S, Sato Y, Kondo K, Osaka K. Dental status and compression of life expectancy with disability in Japan. Journal of Dental Research 2017)

ただし、歯があることが目的ではないことに注意！



歯数と食べられる物の関係



めざせ健康寿命日本一!

美味しく食べるために必要な歯の本数

18~28 歯



たくあん



フランスパン



酢ダコ



堅焼きせんべい



スルメイカ

6~17 歯



せんべい



れんこん



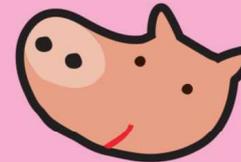
かまぼこ



おかわ



きんぴらごぼう



豚肉(薄切り)

0~5 歯



ナスの煮付け



バナナ



うどん

(新庄ら 1985~86年)

(厚生労働省:標準的な健診・保健指導プログラム<別冊>保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より)

歯数が少なくなると食べられる物も制限される傾向にある



オーラルフレイルとは



めざせ健康寿命日本一!

口周りの筋肉、特に舌の力の向上で予防!



口腔機能の低下

口腔機能の低下

食塊形成能の低下

食欲低下

低栄養

身体・精神機能の低下

身体活動量・体力の低下

QOLの低下

信号が渡りきれない。(歩行速度低下)
ペットボトルの蓋が開けられない。(筋力低下)

半年前と比べて固いものが食べにくくなった。
お茶や汁物でむせることがある。
口の渇きが気になる。(基本チェックリストより)



心身の機能低下をもたらすおそれがある口腔機能の虚弱な状態

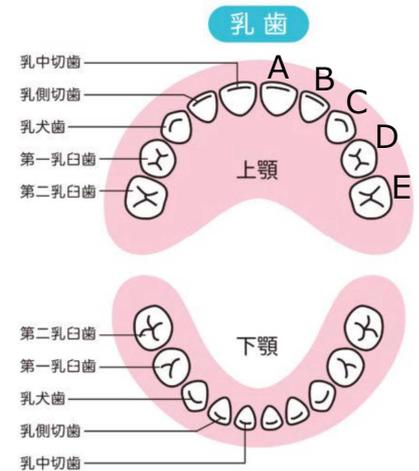


人間の歯は何本あるでしょう？



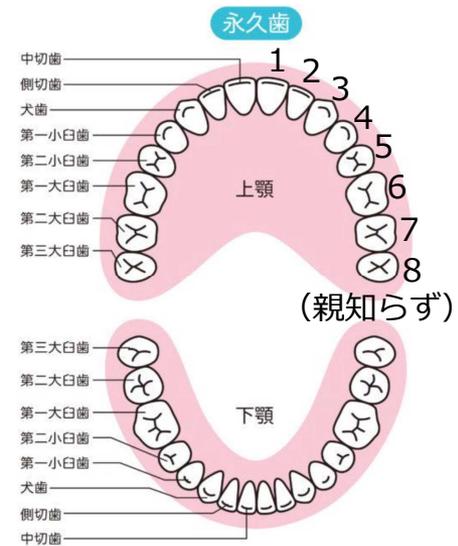
問1 子どもの歯は何本あるでしょう？

約20本 約30本 約40本



問2 大人の歯は何本あるでしょう？

約20本 約30本 約40本



子ども（3歳）から大人にかけて歯は約10本も増えていく

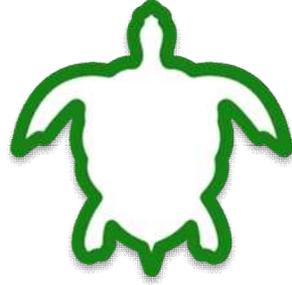


動物の歯は何本あるでしょう？



めざせ健康寿命日本一！

カメ



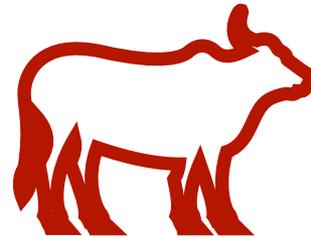
本

ネズミ



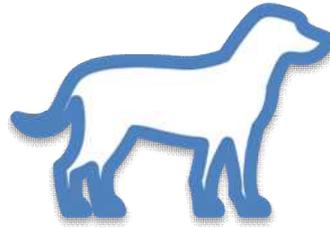
本

ウシ



本

イヌ



本

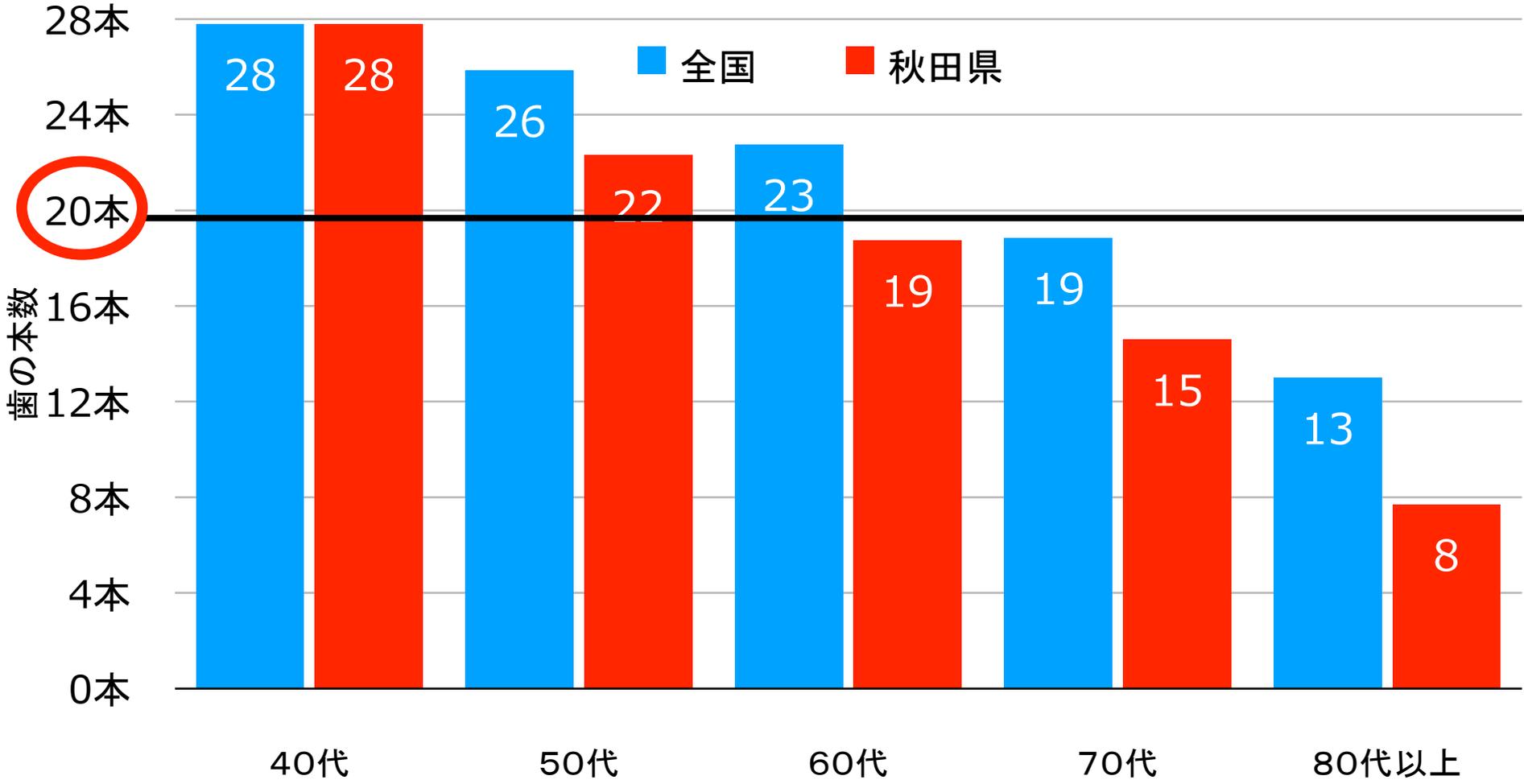
歯の数は動物によって様々であるが生きるために不可欠



めざせ健康寿命日本一!

全国と秋田県の歯の本数（40歳代以上）

平成28年度歯科疾患実態調査及び県民歯科疾患実態調査



50歳以上において、秋田県は全国より歯数が少なくなる傾向にある



全国と秋田県の8020運動達成状況

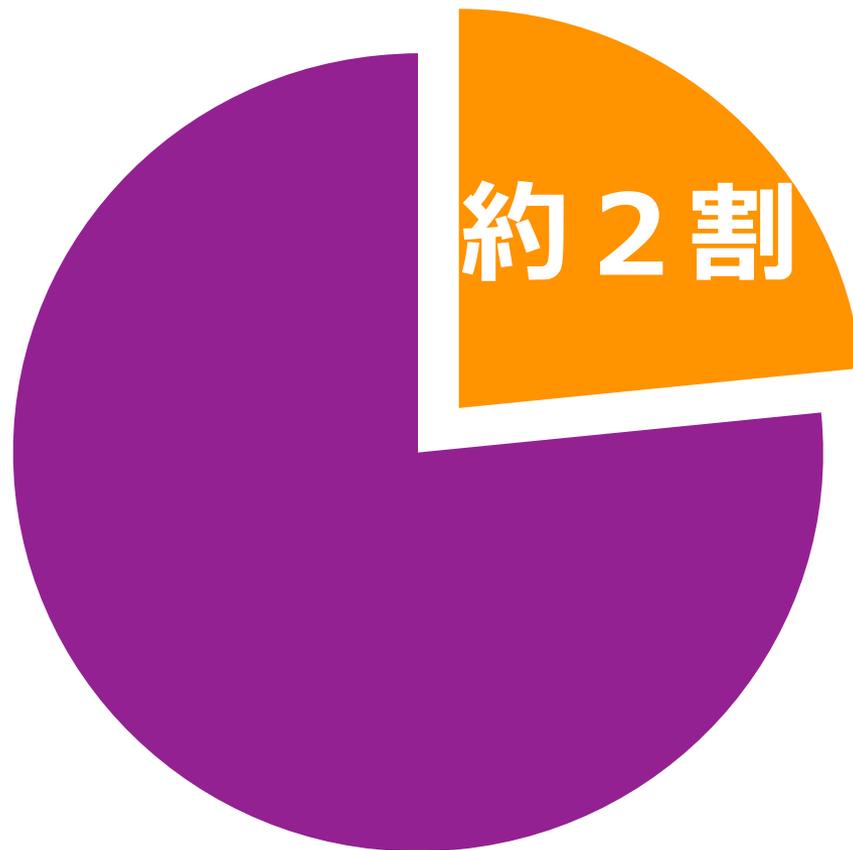


めざせ健康寿命日本一!

全国



秋田県



■ 20本以上の割合

■ 19歯以下の割合

(厚生労働省 歯科疾患実態調査、県民歯科疾患実態調査、秋田県 県民歯科疾患実態調査)

秋田県の8020達成率は全国の半分以下



老後の後悔、健康面の第1位「歯の定期検診」



めざせ健康寿命日本一!



2012年11月12日号

シニア1000人「『歯』で後悔」

「健康」の後悔トップ10

- | | | |
|---|------------------------|-------|
| 1 | 歯の定期検診を受ければよかった | 283pt |
| 2 | スポーツなどで体を鍛えればよかった | 244pt |
| 3 | 日頃からよく歩けばよかった | 234pt |
| 4 | 腹八分目を守り、暴飲暴食をしなければよかった | 210pt |
| 5 | 間食を控えればよかった | 167pt |

健康

歯と糖尿病を患うと取り返しがつかない。日頃のケアと食事・運動が、明暗を分ける。

Shigeki Hinozaki
日野原重明



今より悪くならないようにすれば問題なし!



むし歯の原因 4 つを知る



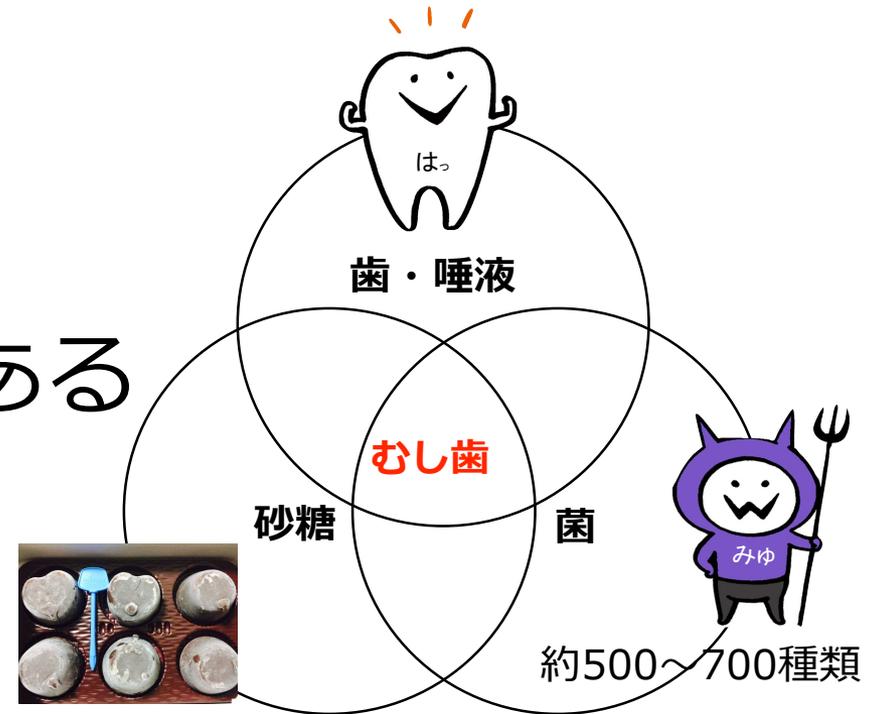
めざせ健康寿命日本一!

○ **歯と唾液** (歯質・歯並び、唾液の量・質)

○ **菌** (菌の量・質)

○ **砂糖** (菌のエサ) がある

○ **時間** (砂糖を食べる頻度)



時間 (砂糖を食べる頻度) が最も大事!

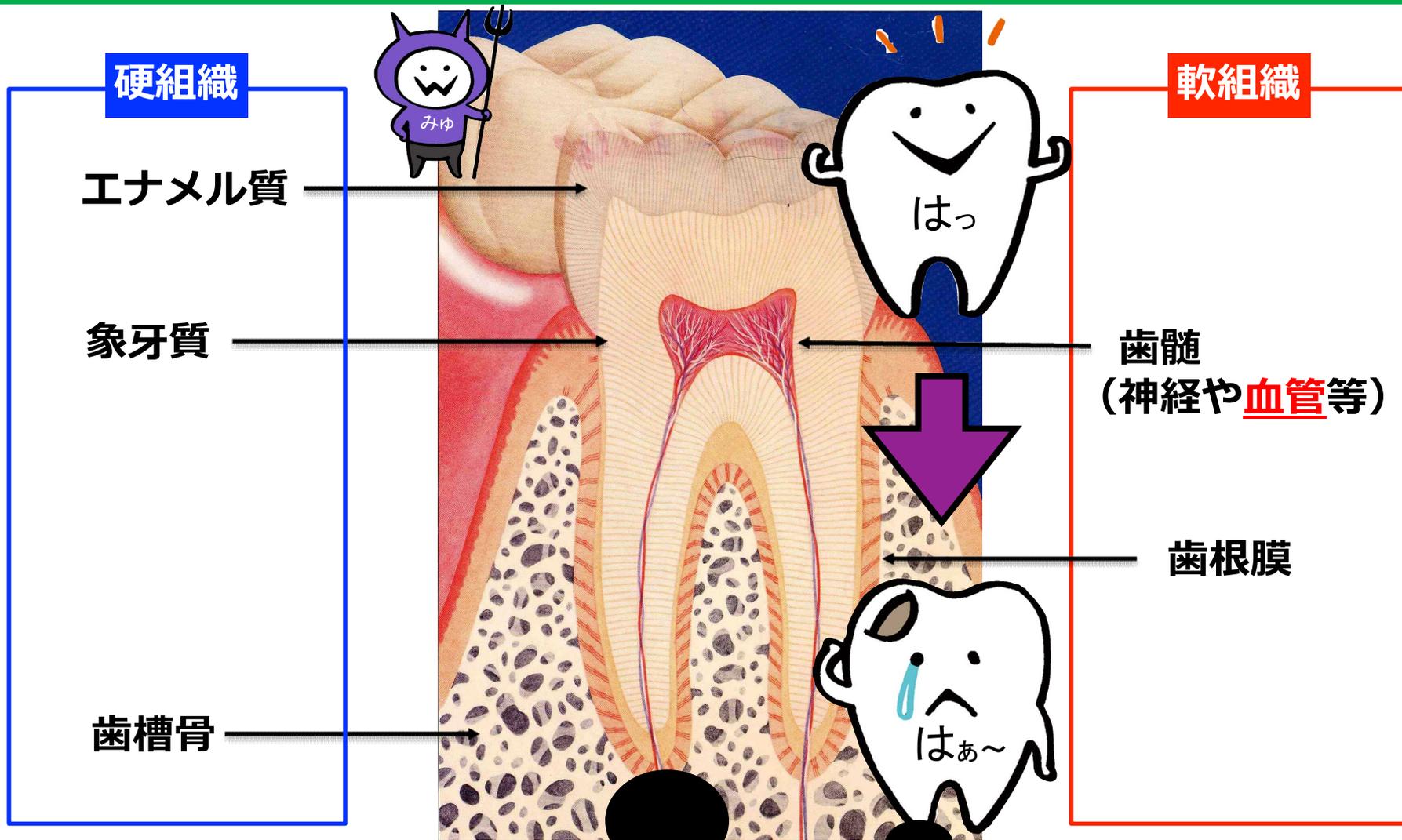
歯の中には血管も神経も通っている



めざせ健康寿命日本一!



©2015 秋田県人だッチ



神経の治療をする = 歯に栄養を与える血管も失う



お口の菌は血流に乗って全身へ



めざせ健康寿命日本一!



口の菌や炎症性物質は全身に広がる可能性がある

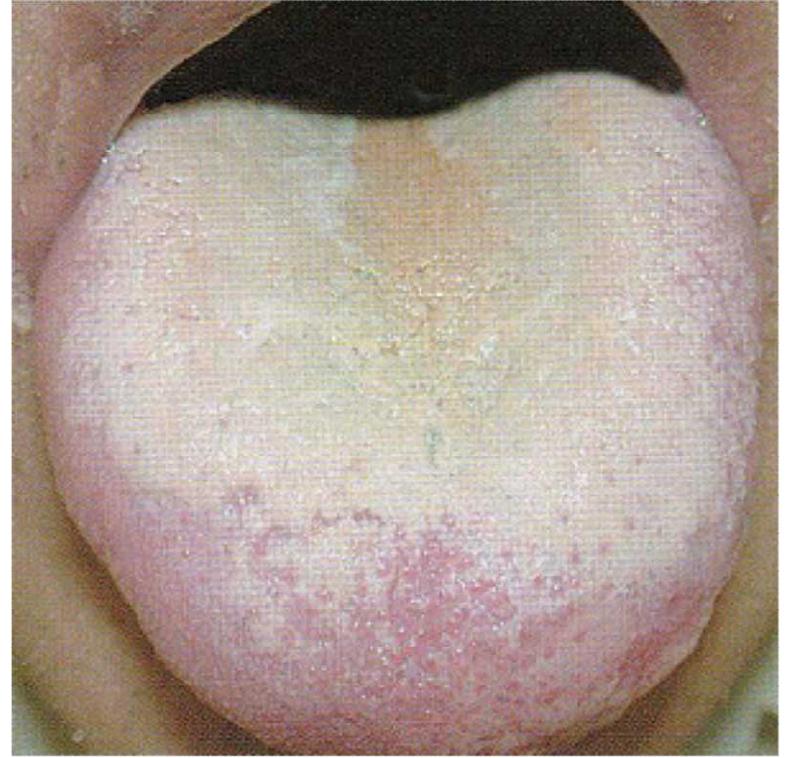


舌が白く乾いていたいたら要注意



めざせ健康寿命日本一!

舌ブラシ



菌や食渣が堆積していると味を感じづらくなってしまう



口腔のケアには順番も大事



めざせ健康寿命日本一!



朝起きたらまずは舌を掃除すべし

→舌のお掃除は歯ブラシではなく、ぬらした舌ブラシで舌の奥から手前に向けて優しくぬぐうようにみがきましょう。



歯みがきの前にフロス(糸)を通すべし

→フロスで歯と歯の汚れをとってから歯みがきをすることで、むし歯になりやすい歯と歯の間に歯みがき剤に含まれるフッ化物が行き渡りむし歯予防効果が高まります。



水でゆすぐ回数を減らすことでフッ化物の効果を最大限に活かすことができる。



めざせ健康寿命日本一!

唾液 = 99%の水と1%の有効成分

- 粘膜保護・潤滑作用（ムチンによる粘膜の保護，発語をスムーズにする）
- 浄化・殺菌作用（食渣や細菌を洗い流す，菌の増殖を抑制する）
- 味覚発現・食塊形成作用（味を感じやすくする，食べ物を飲み込みやすく）
- 消化作用（アミラーゼによるデンプンの分解により消化を助ける）
- 緩衝作用（食後などに酸性に傾いた口腔内を中和しむし歯を防ぐ）
- 再石灰化作用（歯の表面を修復し丈夫にする）

1日に出る唾液の量は_____



加齢や薬の副作用

減少



唾液の成分が、**健康の維持**や**老化防止**に役立つといわれている



三大唾液腺



めざせ健康寿命日本一!

耳下腺



顎下腺



舌下腺



唾液腺マッサージ

増加

よく噛んで食べる



唾液は就寝時に減少するため夜の入浴時に唾液を出やすくするほか、まずは毎食の最初の1口目だけでも30回噛むようにする



「よく噛む」とは「餅をつくこと」に似ている

めざせ健康寿命日本一!

舌 (返し手)



唾液 (水)



歯 (つき手)



舌が食物を上手にこねることでよく噛むことができ、安全に飲み込める



©2015 秋田県んだっチ

パタカラ発音



めざせ健康寿命日本一!

パ

唇を閉じる筋力を鍛えることで、**食べこぼしを予防する。**

タ

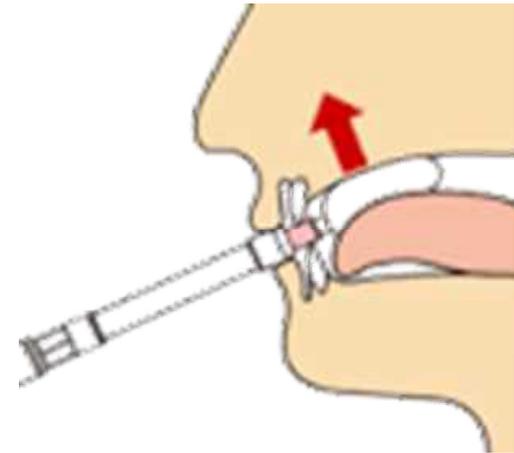
舌先の筋力を鍛えることで、**食べ物を押しつぶしたり、飲み込む力を鍛える。**

カ

舌の奥・喉の筋力を鍛えることで、**誤嚥せずに飲み込む力を鍛える。**

ラ

舌の運動筋力を鍛えることで、**食べ物を喉の奥へ送る力を鍛える。**



唇や舌の力を維持することで口の機能が維持できる



パタカラカエルの歌



めざせ健康寿命日本一!

©2015 秋田県人だッチ

パ	タ	カ	ラ	パ	ー	タ	カ	ラ
パ	タ	カ	ラ	パ	ー	タ	カ	ラ
パ	タ	カ	ラ	パ	タ	カ	ラ	
パ	タ	カ	ラ	パ	タ	カ	ラ	
パ	ー	タ	カ	ラ				

コグニサイズで認知機能の低下予防を楽しく継続



汚れが付きやすいのはどこか？



めざせ健康寿命日本一！

染色前

染色後

歯と歯茎（異なる素材）の境など、どこに汚れが付きやすいか
歯科医院で知ることから始める



めざせ健康寿命日本一!

歯と歯茎の境の歯垢 1 mgに細菌はどれほどいるか？

- (1) 1千個 (2) 1万個 (3) 1億個



約600種類の細菌はネバネバと粘着性が強くうがいではとれない



みがいている≠みがけている



めざせ健康寿命日本一!

歯の表側のみがき方



歯ブラシはペンを持つように軽い力で小刻みに動かす



コロナ禍における歯みがきの注意点

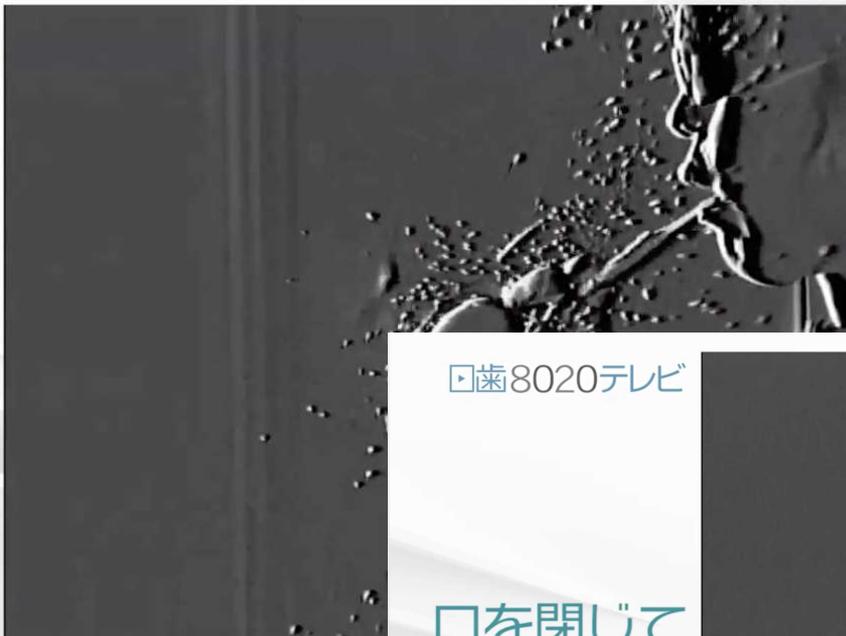


めざせ健康寿命日本一!

©2015 秋田県人だッチ

歯8020テレビ

普通の
歯みがき



うわ！大量の飛沫が出

歯8020テレビ

口を閉じて
歯みがき



飛沫が飛び散らないことが分かりました

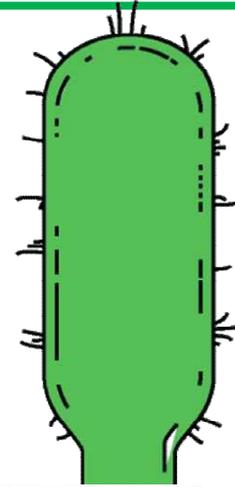
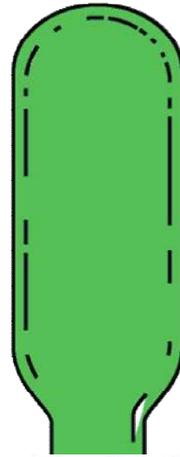
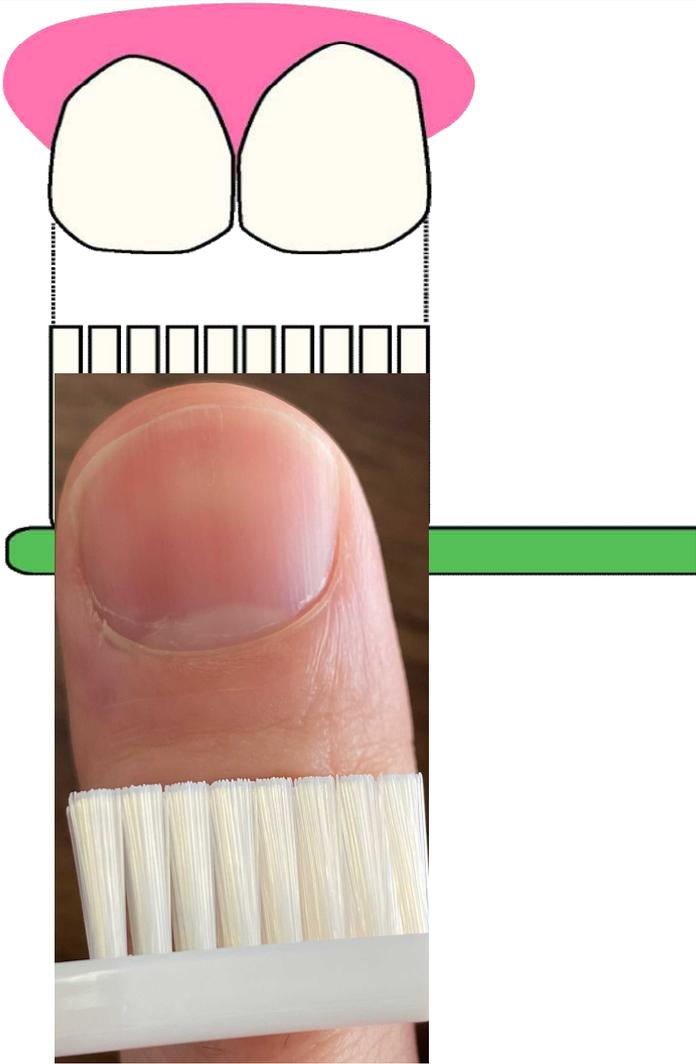
口を閉じてみがくことで飛沫はほとんど抑えられるだけでなく
口周りの力も鍛えられる



歯ブラシの選び方と交換のタイミング



めざせ健康寿命日本一!



閉じたほうき

開いたほうき



前歯2本分（親指の第一関節まで）程度の大きさの歯ブラシで
歯ブラシを後側から見て毛先が開いてきたら交換

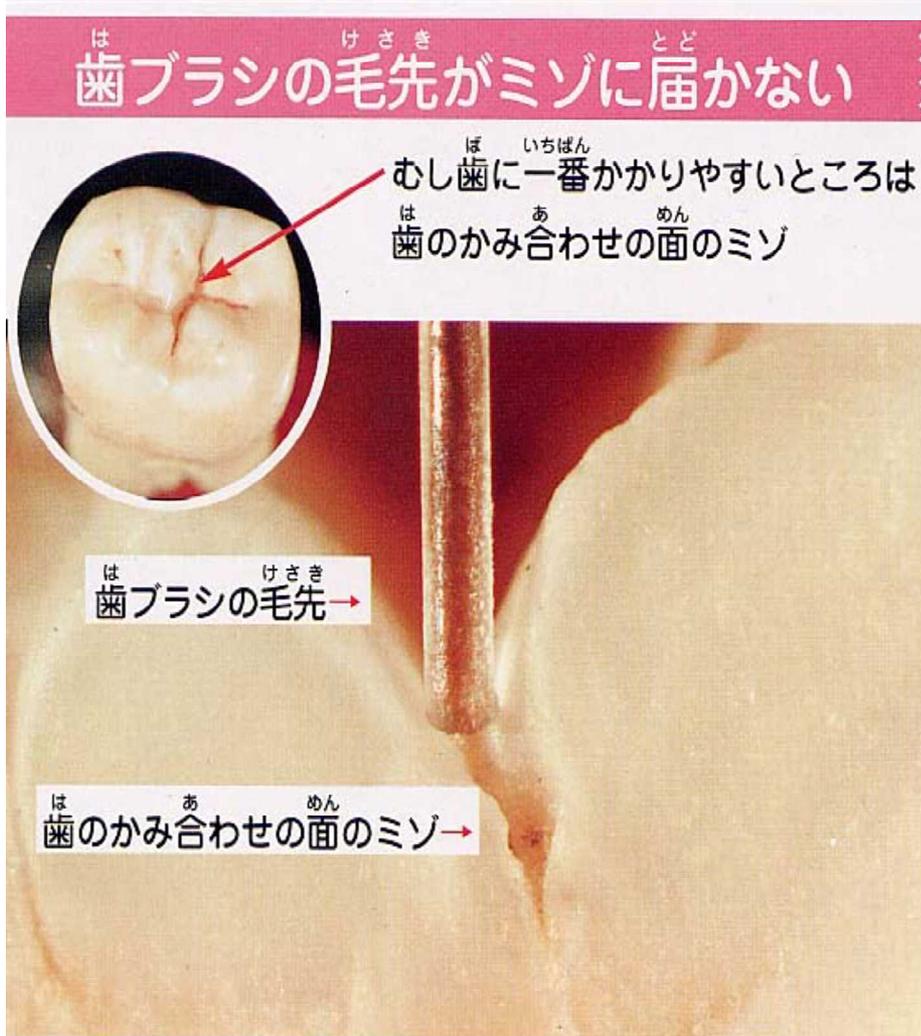


歯みがきは大事だが完璧ではない



めざせ健康寿命日本一!

©2015 秋田県人だっち



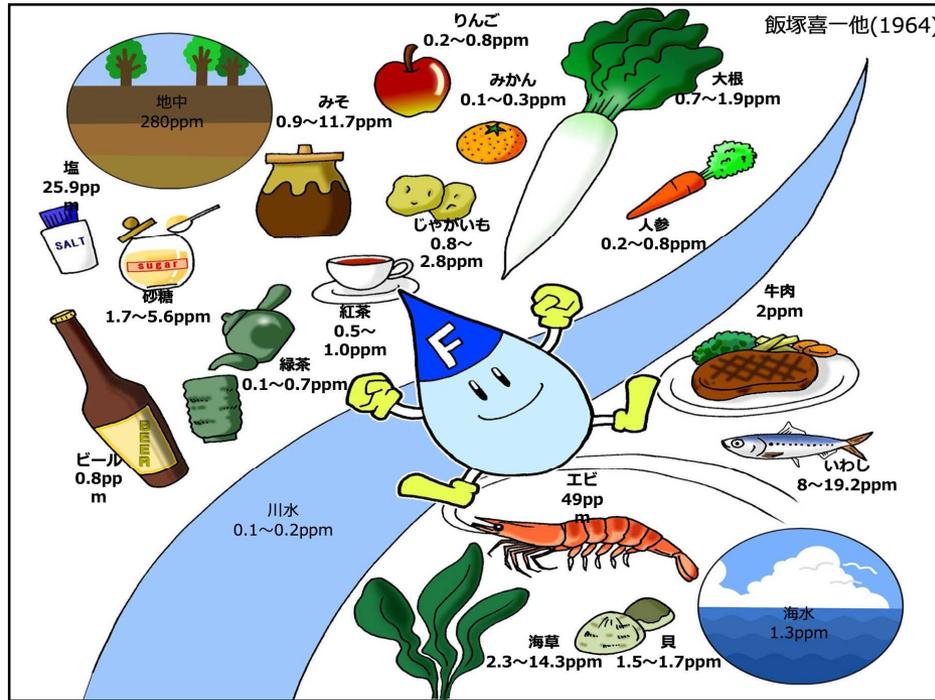
歯の溝のむし歯予防にはフッ化物やシーラントが効果的



フッ化物について



めざせ健康寿命日本一!



身近な食べ物や9割以上の歯みがき剤に含まれている



フッ化物洗口とは



めざせ健康寿命日本一!

フッ化物洗口液を用いた **1分間のぶくぶくうがい**。
家庭環境等に左右されやすい **むし歯に対する、最も有効な予防法**。
うがい後、 **30分間は飲食をしない**。

⑨ フッ化物の3つの効果

- ◆ 歯を丈夫にします。
- ◆ 初期のむし歯を治します。
- ◆ むし歯菌の働きを弱めます。



*ただし、フッ化物は魔法の薬ではありません。おやつやジュースは決まった時間に与え、歯みがきもしっかり行いましょう!

(乳幼児歯みがきハンドブックより)



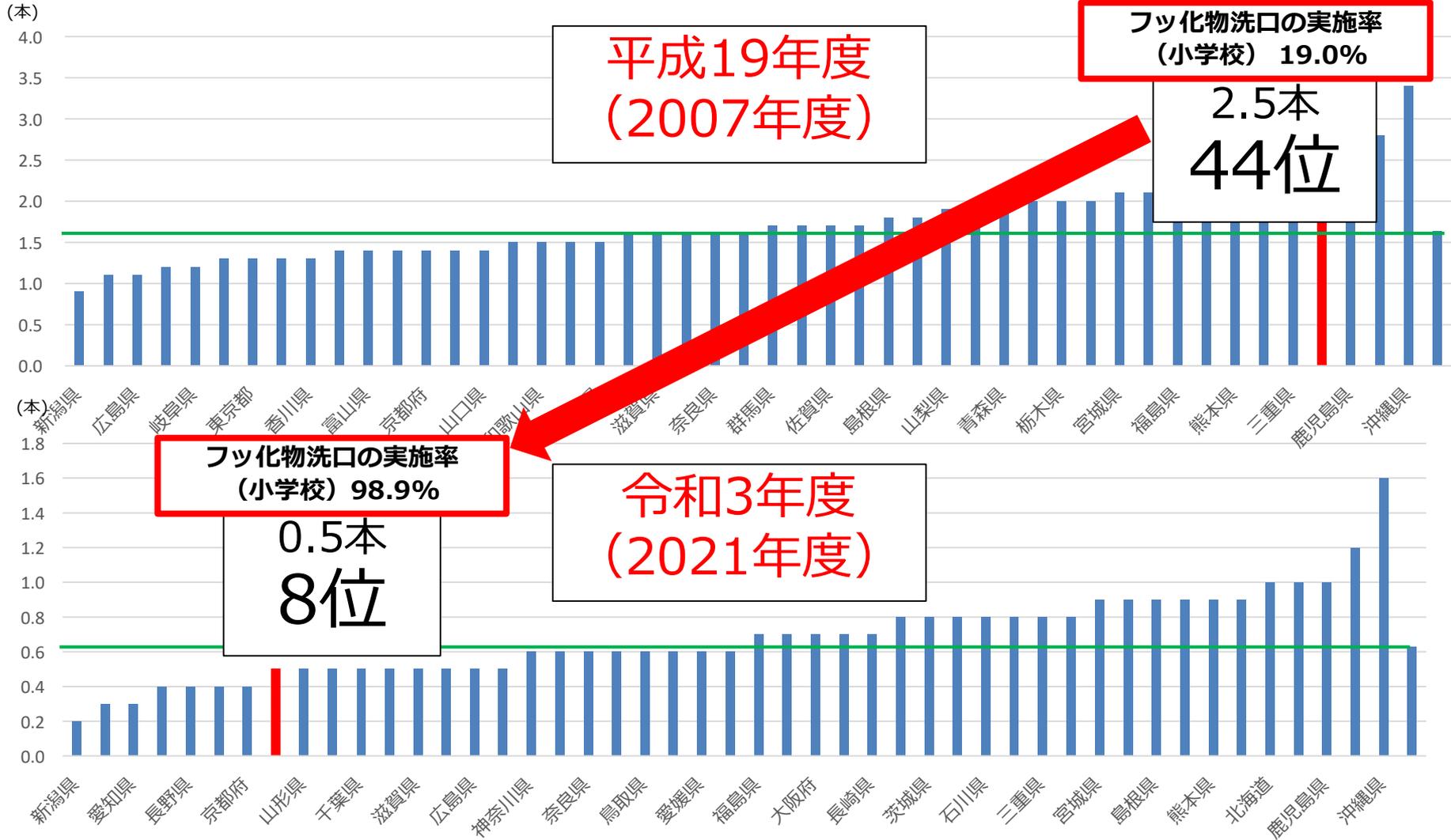
学校等に通えばむし歯予防ができる = 健康格差の是正



フッ化物洗口の普及によるむし歯の減少



めざせ健康寿命日本一!



秋田県は最近の約10年間で最もむし歯を減らした県

本当にむし歯は減ったのか？



めざせ健康寿命日本一！



©2015 秋田県人だッチ



成人期から高齢期のむし歯もフッ化物でむし歯予防



砂糖対策の落とし穴



めざせ健康寿命日本一!



5 意外と怖い飲み物



◆ 清涼飲料水やスポーツドリンクには、おやつと同じかそれ以上の糖分が含まれており、だらだら飲むことでむし歯、さらには肥満の原因になるので注意が必要です。



缶コーヒー



乳酸飲料水



清涼飲料水



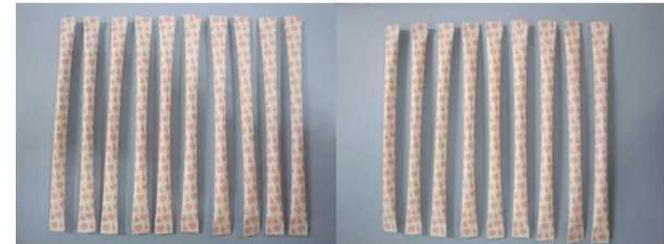
スポーツドリンク



チョコレート (1枚)



炭酸飲料水



飲み物にも多くの砂糖が含まれているので注意!

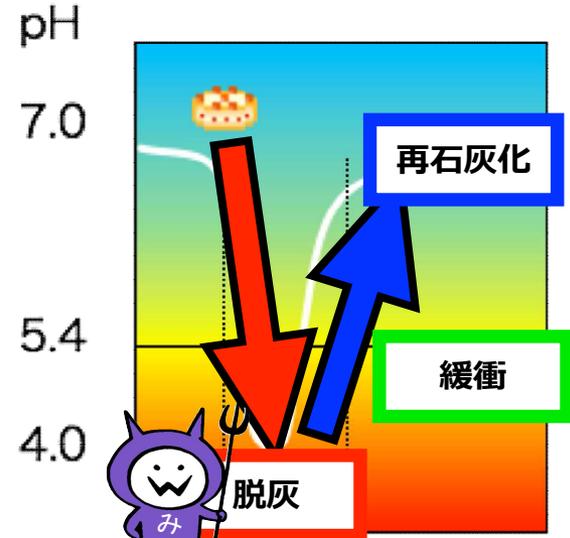


歯は溶けては戻るを繰り返している

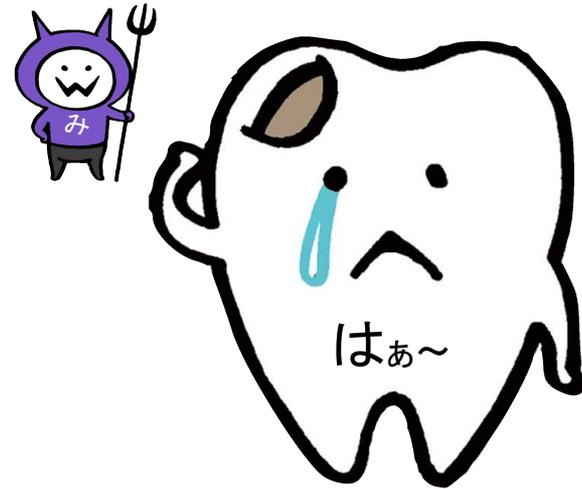
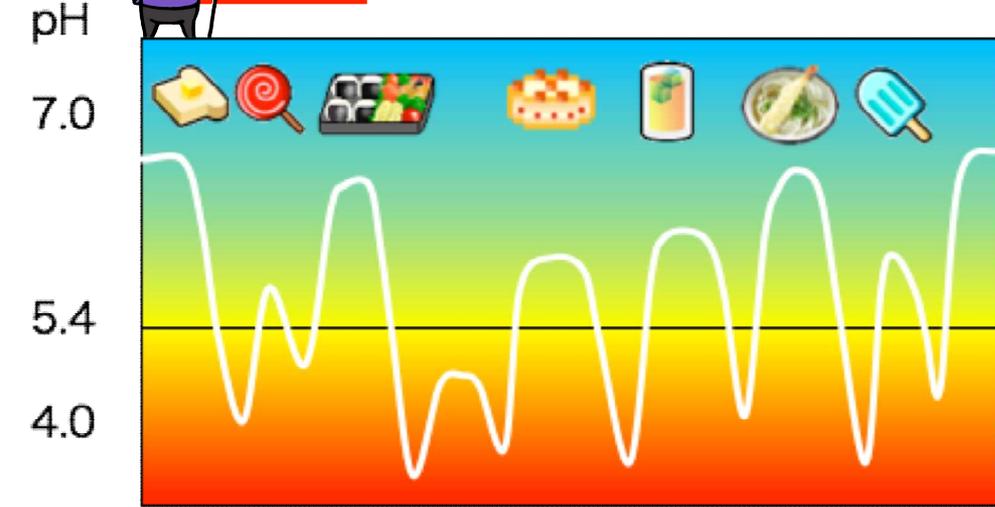


めざせ健康寿命日本一!

©2015 秋田県人だッチ



脱灰：歯からカルシウムやリン酸が溶け出す
再石灰化：歯から溶け出したカルシウムやリン酸が元に戻る



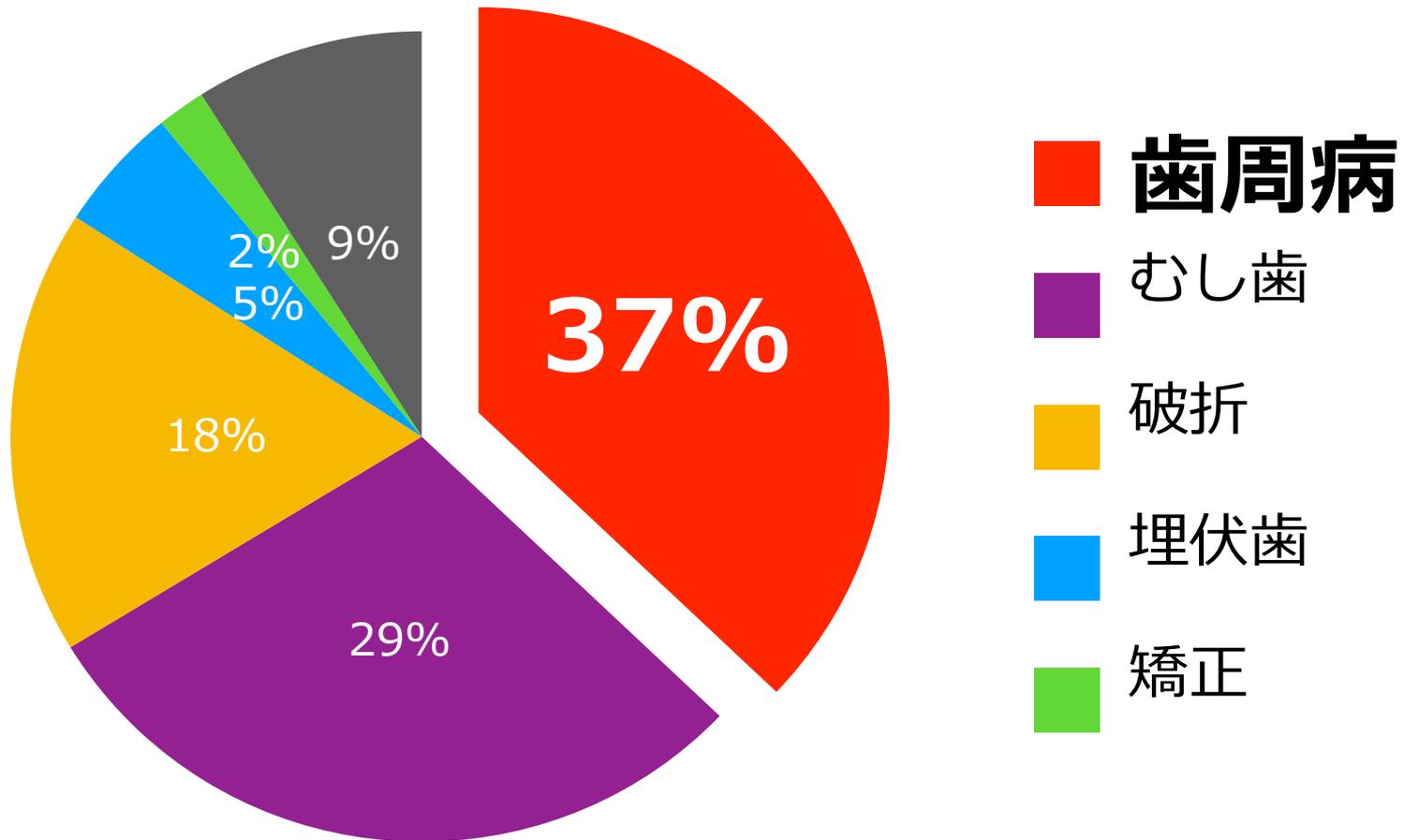
溶ける頻度（時間）を短くするために**食後1時間の休憩**が大切



歯を失う原因



めざせ健康寿命日本一!



(平成30年8020推進財団調査)

むし歯はもちろんだが40歳代以降は歯周病でも歯を失う



歯周病とは



めざせ健康寿命日本一!

- 自覚症状が出にくい (痛みがなく進行する)
- 一度壊されてしまった骨を完全に再生することは難しい
- 骨が壊されてしまうと歯が病的に移動することがある



歯を支える骨が溶ける病気

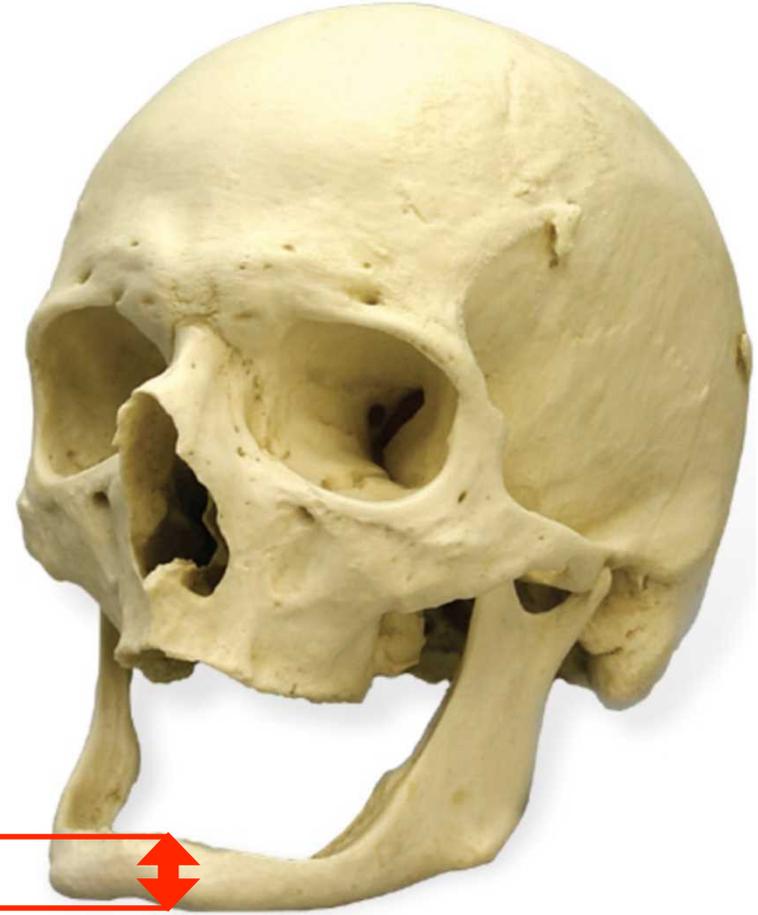


歯がなくなれば骨もなくなる



歯がある人

歯が**ない**人



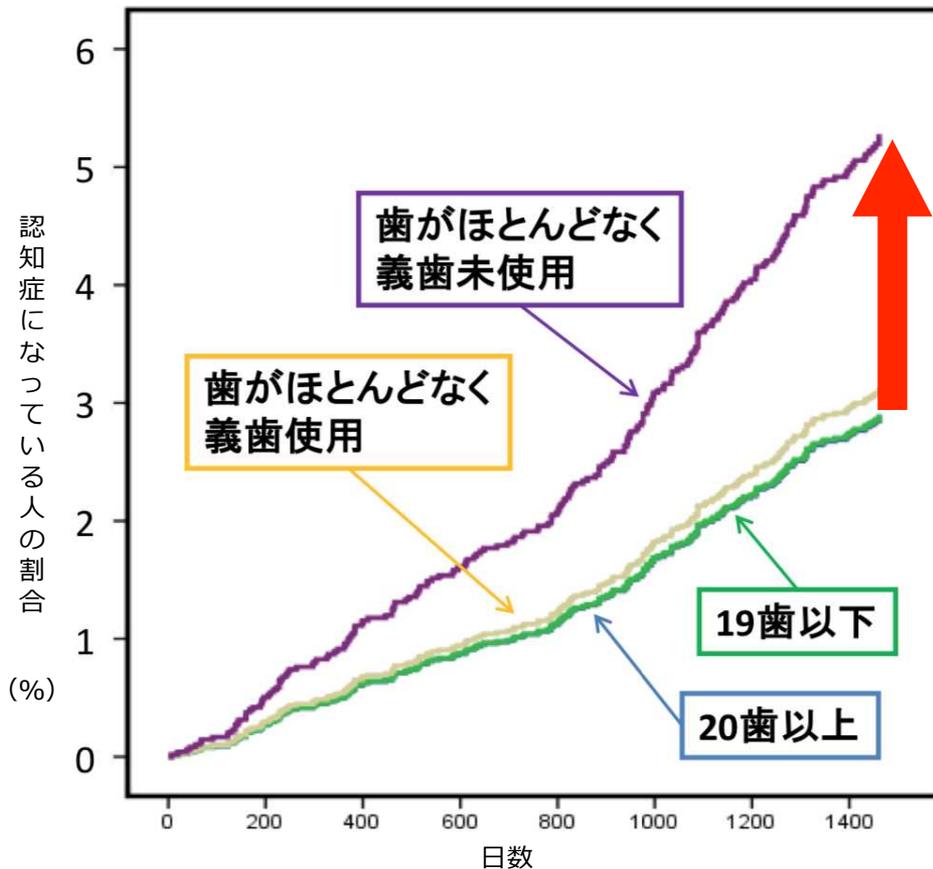
噛む力が弱まる→食が偏る→痩せ細っていく危険性が高まる



歯と脳の機能は密接に関連している



歯数・義歯使用と認知症発症との関係



Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012 一部改変

認知症発症リスクが約1.9倍に増加

歯を失っていても入れ歯を適正に使用していれば認知症発症リスクを抑える可能性がある

