



富山赤十字病院 健診部



# かがやき



人間ドック健診施設機能評価  
認定施設 認定第178号

第27号

## 歯科・口腔健診の重要性について

歯科口腔外科部副部長 石戸克尚

### 口腔内の疾患は全身の疾患と関連している!

虫歯、歯周病は細菌感染が原因で起こる疾患です。それらの原因細菌は、お口の中で増殖すると誤嚥によって肺炎の原因菌となったり、血流に乗って運ばれて心臓弁膜症の原因となったりする場合があります。また、歯周病は慢性炎症であるため、全身に影響を及ぼすようになり、動脈硬化の原因となったり、糖尿病を悪化させたり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを上昇させたりすることが指摘されています。さらに、歯周病やう蝕で歯を失うと咀嚼能力が低下し、脳への刺激が減少することで認知機能の低下を引き起こし、認知症のリスクが高まることも報告されています。

### 身体健康はお口の健康から!

身体健康維持のためにはお口の中の健康維持も非常に重要です。糖尿病の患者さんでは、歯周病の状態が悪化している場合が多く、歯周病の治療をすることで血糖値が改善することが分かっています。また、定期的な口腔ケアを受けていると肺炎のリスクが下がることも示されています。

そのため、定期的にお口の中の検診を受けることが重要です。現在、自分は何本歯が残っているのか、きちんとケアができていくかを知ることから始めましょう。そしてしっかりと口腔ケアを行いましょう。口腔ケアは自身で行うセルフケアと、歯科受診で受けるプロフェッショナルケアに分かれます。セルフケアはもちろん毎日の歯磨きですが、定期的に歯科受診を行って問題がないかチェックを受けることもセルフケアに含まれます。プロフェッショナルケアは、歯科医院で歯石除去やう蝕処置がメインですが、抜歯を行ったり義歯を調整してもらうことも含まれます。しばらく歯科受診をされていない方やお口の中で少しでも気になることがある方は是非一度歯科口腔外科にご相談ください。

#### プロフェッショナルケア

- ・お口の健康状態を知る
- ・歯磨き指導など適切なセルフケアを学ぶ
- ・歯石の除去やクリーニングでお口の環境を整える  
(歯石は歯垢が固まったもの)



#### セルフケア

- ・定期的な受診をする
- ・学んだセルフケアでお口の健康状態の維持に努める
- ・デンタルフロスや歯間ブラシも使ってしっかり歯垢を落とす



## 冷たいものがしみる?ブラッシング時に痛む?

ご自身の歯をよく見てみてください。  
歯の根元がV字状に削れていませんか?  
実は、過剰な歯ブラシ圧、硬い歯ブラシ、粗い研磨剤の使用によって引き起こされている可能性があります。  
硬い歯ブラシによって強くゴシゴシ磨きすぎると、表面の硬いエナメル質が削られて内部の象牙質が露出し、「しみる」「痛い」といった知覚過敏の症状となって現れます。



## 治療はどうするの?

削れ方が軽度の場合には保護材の塗布で改善します。  
削れ方が大きく、症状が強い場合には、白い詰め物で修復します。  
いずれにしても歯磨きの指導を受ける必要があります。

## 予防法は?

### ①歯ブラシ圧の改善

歯ブラシ圧は150~200gの力で行うのが適切とされています。  
歯ブラシを爪に当てた時に爪全体が白くなる程度の圧力です。

### ②歯ブラシの選択

歯ブラシは「やわらかめ」または「ふつう」を選択しましょう。  
硬い歯ブラシが必ずしも汚れが取れるわけではありません。

### ③歯磨剤の選択

低刺激の歯磨剤を選択しましょう。  
含まれている粒子が細かければ歯を傷つける心配が少なくなります



## オーラルフレイルを予防しよう!

保健師 石戸敦子

最近、「かたいものがたべにくくなった」「食事の際にむせることがある」といったことはありませんか?  
このようなお口の中の衰えは「オーラルフレイル」と呼ばれます。放置すると、お口の機能低下による病気を招き、全身の機能の低下に繋がります。一度なると戻ることは大変なため、**早めの対策がとても大切です。**



### 【今日からはじめよう!簡単!口腔体操!】

#### ●かむ力を鍛えるお口の体操

5分間、唇を閉じて、しっかりとガムをかみましょう。  
1箇所ではなく、左右両側を均等に使うことを意識しながら行います。  
朝と夜の1日2回が目安です。



歯にくっつきにくいものや  
シュガーレスのものを選び  
ましょう!



#### ●飲み込む力を鍛えるお口の体操

- ①水をお口に含み、頬全体を膨らませて、3回ほどブクブクし、水を吐き出す。  
→頬や舌を動かす効果があります。
- ②水をお口に含んで上を向き、のどの奥で15秒ほどガラガラして、水を吐き出す。  
→舌の奥の筋力を高めて飲み込む機能を維持する訓練になります。

