

口の中の健康とは

本部保健師 福田 那美

皆さんは毎日歯を磨いていますか？歯を磨くことは、口の中の清潔さを保ち、口臭や歯・口の病気を予防する効果があります。

しかし、歯を磨いているにもかかわらず歯を失うことがあります。原因は主に「う蝕^{しよく}（むし歯）」と「歯周病」です。

今回は、どのようにしたら口の中の健康を保つことができるのか、「う蝕」や「歯周病」の基礎知識や中建国保の罹患状況なども含めてお話します。



う蝕ってなに

口の中には、食べ物や飲み物の糖分が原因で繁殖する細菌がいます。細菌が作り出した酸によって、歯が溶けた状態のことを「う蝕」と言います。歯の痛みの原因の大半が「う蝕」によるもので、40歳以上では歯を失う原因の4割と言われています。



「う蝕」の初期は痛みなどの症状がありません。しかし、歯の内部の神経まで細菌が入り込むと、非常に強い痛みが出ます。また、歯だけではなく全身に細菌感染が広がることもあります。

歯周病ってなに



歯の磨き残しがあると、細菌がその汚れを食べて増殖します。細菌は、歯と歯肉の境目で増殖し「歯周ポケット」という溝を作り出します。そのポケットにさらに細菌が入り込み増殖することで歯肉が炎症し、出血しやすい環境となります。その炎症が顎の骨や歯の根幹まで到達した状態を「歯周病」と言います。

また、「歯周病」が進行すると出血しやすくなり、化膿して痛みを伴います。さらに進行すると歯を支える骨を溶かし歯がぐらつきはじめ、最終的に歯が抜けてしまうことがあります。

「う蝕」や「歯周病」は喫煙習慣が加わると免疫力の低下により細菌が増殖し、悪化しやすくなります。また、「歯周病」はタバコの血管収縮作用により出血が少なくなり、発見が遅れて重症化に繋がる恐れがあります。そのため禁煙も重要なポイントです。

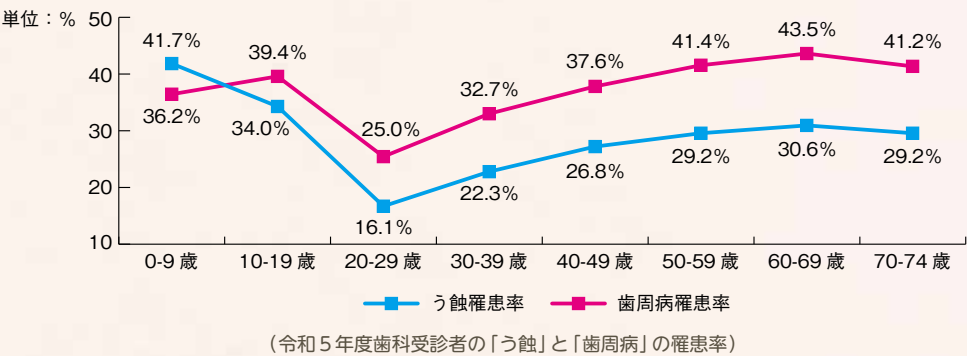


中建国保の「う蝕」と「歯周病」の罹患率の状況

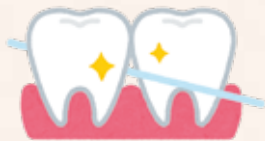
令和元年度と5年度に歯科を受診した中建国保加入者の「う蝕」と「歯周病」の罹患率をみると、「う蝕」は令和元年度が28.8%、5年度は28.9%と横ばいでした。

しかし、「歯周病」の罹患率は令和元年度が35.0%、5年度は37.4%と増加していました。

さらに令和5年度の「う蝕」と「歯周病」の罹患率を年齢階層別でみると、どちらの病気も**30代から増加**しており、**60代の罹患率が最も多い**ことがわかります。
そのため、**症状が出る前**から口のセルフケアや定期的な歯科受診をすることが重要です。



口の中の健康度
チェックをして
セルフケアについて
考えよう



口の中の健康度チェックをして、あてはまるものがいくつあるか確認しましょう。

① 1日1回以上は歯を磨いている	はい	いいえ
② 口臭や口の中の粘つきがない	はい	いいえ
③ 歯を磨いても出血することはほとんどない	はい	いいえ
④ 歯間清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使う	はい	いいえ
⑤ 歯の痛みや歯のぐらつきがない	はい	いいえ
⑥ よく噛んで食べることができる	はい	いいえ
⑦ 熱いものや冷たいもので歯がしみると感じない	はい	いいえ
⑧ タバコを吸わないまたは禁煙している	はい	いいえ
⑨ かかりつけの歯科医師がいる	はい	いいえ
⑩ 1年に1回以上は定期的に歯科受診している	はい	いいえ

- 7個以上 → 口の中の健康状態がとても良いです。現在のセルフケアを続けていきましょう。
- 5～6個 → 口の中の健康状態はふつうです。「はい」の数が増えるように、自分でできるセルフケアを心がけましょう。
- 3～4個 → 口の中の健康状態に少し問題があります。「はい」の数が増えるように、自分でできるセルフケアを始めましょう。
また、歯科医院を受診して口の中の定期清掃や歯磨き指導を受けましょう。
- 2個以下 → 口の中の健康状態に問題があります。歯科医院での精密検査をお勧めします。

～口の中の健康を保つために～
特に歯の汚れが溜まるのは、歯と歯の隙間や奥歯の一番後ろ側、歯並びの悪い場所、歯が抜けている場所と言われています。歯ブラシで磨くだけでなく、最低1日1回歯間清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使った清掃をお勧めします。他にも口のセルフケアで行えることは、①食後は歯を磨く ②自分の口の中（歯のぐらつき・歯肉の色）を観察する ③よく噛んで食べる ④定期的に歯科医院を受診する、の4点です。これらを行うことで、より口の中の健康を保ちやすくなります。



最後に

毎日歯を磨いていても、自分では磨けていない部分に気づかないこともあります。
今回掲載した口の中の健康度チェックなどが、皆さんの口の中の健康について考えるきっかけになると嬉しいです。また、口のセルフケアと合わせて、症状が出る前に歯科医院を定期的に受診するようにしましょう。