

薬局 だより

KI PHARMACY

2023年3月号
歯について
考えよう



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

日本歯科医師会では、2005年からほぼ隔年で、15歳～79歳の男女10,000人に歯科医療に関する意識調査を行っています。



2018(平成30)年の調査では、「これまでの人生を振り返って、もっと早くから、歯の健診や治療をしておけばよかったと思いますか」という設問に対して、「そう思う」が41.5%、「ややそう思う」が34.2%と、合わせて75%以上、およそ4人に3人が「そう思う」と回答しました。

また、2022年の調査では、91%が「健康を維持するうえで、歯や口の健康は欠かせない」と回答していますが、半数以上(52.6%)が、歯科医療機関での定期健診を受けていない結果となりました。

歯の健康に関する状況 ～令和元年国民健康・栄養調査より～



40歳以上の75.0%の人は、「何でも噛んで食べることができる」と回答しています。

一方で、「左右両方の奥歯でしっかりと噛みしめられない」と回答した人の割合は、60歳代で45.8%、70歳以上で43.3%と、4割を超えています。

また、「半年前に比べてかたいものが食べにくくなった」との回答は、

70歳以上で36.6%となっています。



歯の本数が食べられるものを決める



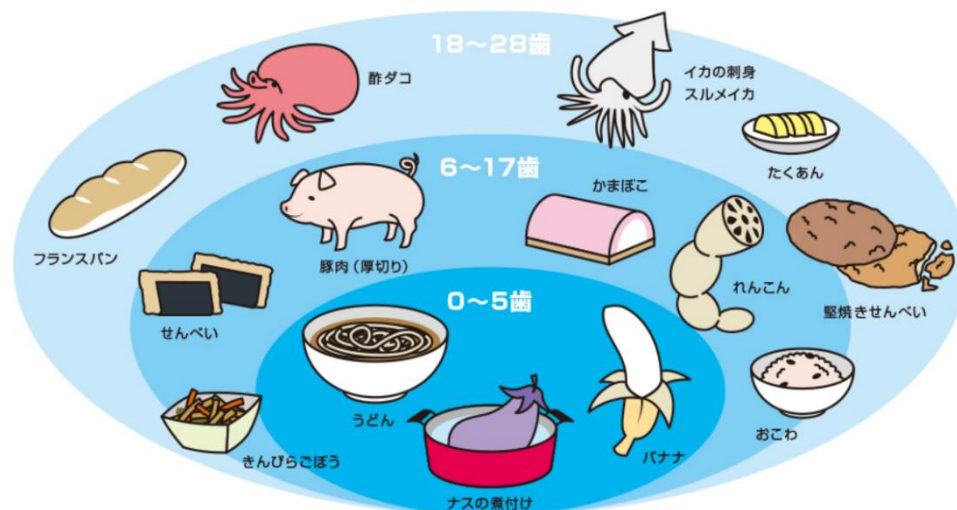
人間の永久歯の本数は28本です。

親知らずの歯まで加えると、32本になります。

歯の本数が減っていくと、食べられるものの種類も減っていきます。

およそ20本以上の歯があれば、ほとんどの食品を食べることができますが、それを下回ると、フランスパンやたくあんなど、かたい食べ物を食べるのが難しくなります。

そして、歯が5本以下にまで減少すると、バナナやうどんなどのやわらかいものしか食べられなくなってしまいます。



出典：『老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら』榊原悠紀田部編集より(株)ヒョーロン・パブリッシャーズ

食べ物を噛めるということは、おいしく食事を取ることの基本と

なり、それが健康的な生活にもつながります。

健康的な生活を送るためにも、歯の健康を保つ

ことが重要になります。





むし歯・歯周病……歯を失う主な危険因子



口の中にいる細菌は、私達の食べたり飲んだりした糖分を餌にして酸を作りだします。むし歯は、その酸によって歯が溶けた状態を言います。

通常は痛みなどの症状はありませんが、進行すると歯の内部の神経にまで影響が及び、耐えがたい痛みの原因になります。

むし歯菌は、ほとんどの人の口の中にいるような細菌ですが、口の中で増やさないようにすること、酸をつくりにくいような生活習慣にすることで、十分予防のできる病気です。

歯周病は、歯の周りの歯周組織(歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質)に、歯周病菌および菌が出す毒素により炎症が起きている病気の総称です。

30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われています。

- 歯肉炎…炎症が歯肉だけに留まっている状態
 - 歯周炎…炎症が歯槽骨や歯根膜にまで広がっている状態(いわゆる歯槽膿漏)
- 痛みなどの症状が少ないため、気づいたときにはかなり進行している場合があります。進行すると歯肉が下がってきたり、歯を支える歯槽骨が溶けて、歯がグラグラしたり、抜けてしまったりします。



★他の病気への影響★ 歯周病菌および菌の毒素が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりする原因となります。

血糖値を下げるインスリンの働きを悪くしたり(糖尿病)、早産・低体重児出産、肥満、血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)にも関与しているとされています。

また、歯周病菌のなかには、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、高齢者の死亡原因でもある誤嚥性肺炎の原因となっています。

また喫煙者は、禁煙者との比較で歯周病に3倍以上かかりやすいとされています。



プラーク(歯垢)と歯石……むし歯・歯周病の原因



歯にみがき残しがあると、プラークという細菌の集まりが歯と歯肉の境目などに付着します。プラーク中には細菌が約600種類も存在しており、プラーク1mgあたりに細菌が約1~2億個存在していると言われています。

また、プラークが長い間付着した状態していると、唾液に含まれるカルシウムなどにより石灰化して石のようになります。これが歯石です。プラークは丁寧に歯みがきをすることで除去できますが、歯石に変化してしまうと、自分で取り除くことはできません。

付いてしまった歯石は歯科医院で除去してもらい、日頃のセルフケアでプラークのうちに除去するように心がけましょう。



歯のメンテナンスを行いましょ



「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合せの面」はプラークがつきやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。

また、「歯と歯の間」のプラークは、デンタルフロスや歯間ブラシなども併用すると、効果的にプラークを除去することができます。

歯石や、歯と歯肉の間の溝などに付着しているセルフケアで除去できない汚れは、歯科医院でクリーニングを受け、除去しましょう。

尚、汚れを除去した後も、定期的に検診を受けましょう。

