

5. 若年期（18～39 歳）

目標：歯と口の健康づくり習慣を確立し歯周病を予防する

学校保健以降 40 歳までは、歯科口腔保健の制度が空白のため、定期的な歯科健診を受ける機会がなくなり、歯と口の健康づくりが不十分になりやすい時期である。

現 状

- ・ 35 歳は区役所での歯周病検診が受診可能（平成 28 年度 198 人受診）

課 題

- ・ 事業所歯科健診がなく、歯科健診を受診する機会がない
- ・ 仕事や学生生活により生活習慣の乱れが生じやすい

推進方策

むし歯や歯周病に関する知識を情報提供することにより、自分の歯の健康は自分で守るという意識を持たせる。

市民の取り組み

- ・ 自分の歯と口の状態を知り、自己管理することの大切さを理解する
- ・ 歯周病の原因やその予防法について理解し、実践する
- ・ 歯と口の健康のために、正しい歯みがき習慣を身につける
- ・ 歯間清掃用具の必要性を理解して、使用する
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯石除去等の専門的口腔ケアを受ける
- ・ 対象年齢では、歯周病検診を受け、全身を健康に保つ
- ・ よくかんでメタボリックシンドロームを予防する

関係機関の取り組み

- ・ 大学は学生への歯科健診を拡充する
- ・ 職場における歯科保健活動の必要性や有用性について理解し、歯科健診の導入を検討する
- ・ 歯科医師や医師は機会を捉え、歯周病についての知識や予防の必要性を啓発する

行政の取り組み

- ・ かかりつけ歯科医での定期的な受診の必要性について啓発する
- ・ 歯周病と全身疾患との関連について周知し、口の健康が全身の健康につながることを啓発する
- ・ 歯周病は生活習慣病であり、清掃不良により重症化するため、口腔衛生管理の重要性について啓発する
- ・ たばこが口に及ぼす影響について啓発して禁煙を促す
- ・ かかりつけ歯科医での定期的な受診の必要性について啓発する
- ・ 職域保健と連携して歯科口腔保健について情報発信する

歯周病・むし歯と全身疾患との関連

歯周病やむし歯は口の中にとどまらず、全身の健康へ影響する。糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病や、誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎、早産・低体重児出産などとの関連がわかっている。

① 糖尿病

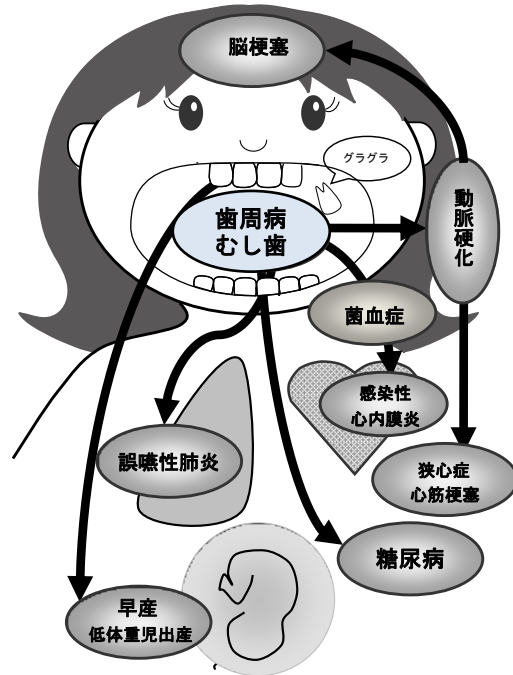
糖尿病で血糖コントロールができていない人は、免疫力や治癒力が低下して歯周病が悪化しやすくなる。また、歯周病の人は、炎症を引き起こす物質（サイトカイン）が過剰に作られ、血糖をコントロールするホルモン（インスリン）の働きが低下して、糖尿病を悪化させるなど、歯周病と糖尿病とは、相互に影響する。

② 誤嚥性肺炎

歯周病菌などの口の中の細菌を、だ液とともに誤って飲み込むこと（誤嚥）により、肺炎を発症することがある。特に、飲み込む力が衰えている高齢者、脳血管障害の後遺症で寝たきりの方などに多く発症している。口の中の清潔を保つことが、誤嚥性肺炎の予防に効果的。

③ 感染性心内膜炎

むし歯菌などが血管内に入り込み、全身の血管に運ばれ、菌が心臓の内膜にとりついて心内膜炎を起こし、感染性心内膜炎となることがある。そのため、人工弁置換術後などの患者は、出血を伴う歯科治療（抜歯、歯石除去など）の前には、あらかじめ抗生物質を服用する必要がある。（米国心臓病協会ガイドライン、日本循環器学会ガイドライン）



④ 早産・低体重児出産

歯周病になると、サイトカインや子宮収縮を促すホルモン（プロスタグランジン）などが過剰に産生されるため、重度の歯周病の妊婦では、早産・低体重児出産となることがある。

⑤ 動脈硬化（脳梗塞・狭心症・心筋梗塞など）

歯周病菌が血液中に入り血管壁に取り付くと、コレステロールに取り囲まれて血管が狭くなり、動脈硬化を起こすことがある。取り付く場所が、脳血管であれば脳梗塞、心臓の冠動脈であれば狭心症・心筋梗塞に進展する。

6. 壮年期（40～64 歳）

目標：歯の喪失を防止するため、歯周病を予防し、よくかんで健康増進

法律に基づく歯科健診制度がないため、定期的な歯科健診を受ける機会が少なくなる
とともに、仕事等が多忙であるという理由から生活習慣の乱れが生じ、歯と口の健康づ
くりに対する取り組みが不十分になりやすい。

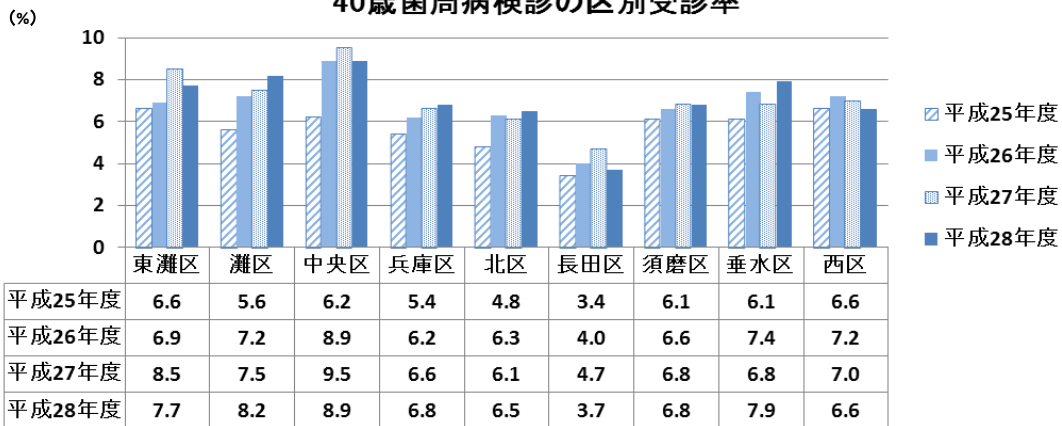
現 状

- 歯周病検診の結果では、歯周病や喪失歯をもつ人の割合がともに悪化

		平成24年度	平成28年度	動向
40歳	進行した歯周炎を有する人の割合	36.9%	40.3%	
	喪失歯のない者の割合	88.8%	81.1%	

- 平成28年度歯周病検診の受診率は、40歳で7.2%、50歳では7.8%と低い

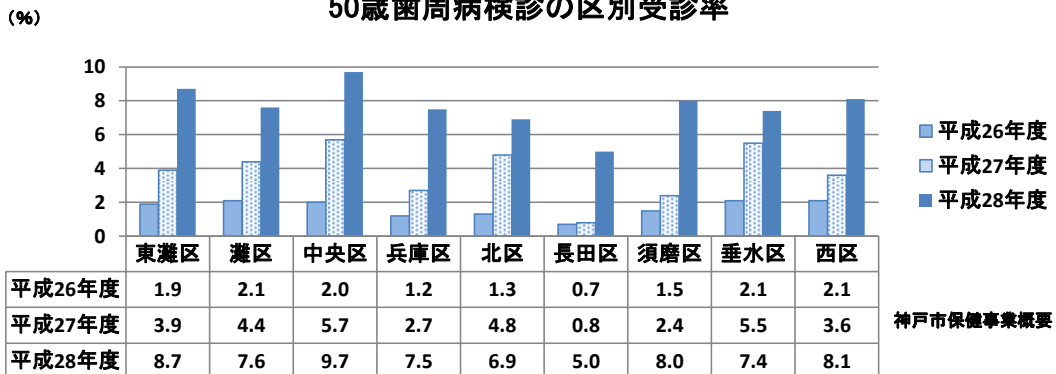
40歳歯周病検診の区別受診率



区別受診率：歯科医療機関の所在区別の受診者数 / 居住区別の発送数

神戸市保健事業概要

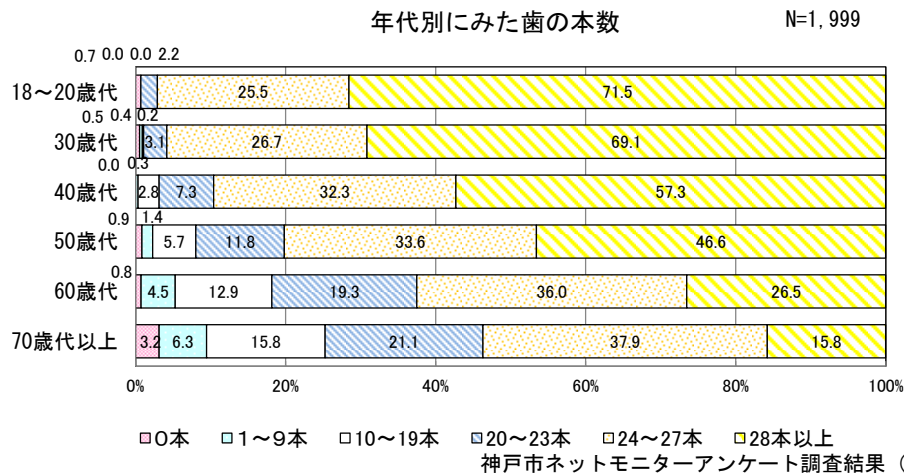
50歳歯周病検診の区別受診率



区別受診率：歯科医療機関の所在区別の受診者数 / 居住区別の発送数

神戸市保健事業概要

- ・年齢が上がるにつれ、自分の歯を失っている人が増えている



課題

- ・歯周病検診の受診率が低いため、年齢とともに歯を失っている
- ・40歳では歯周病にかかっている人が増加している

推進方策

歯周病が全身の健康に影響するなど歯周病に関する正しい情報提供を行い、広く注意喚起をする。

市民の取り組み

- ・自分の歯と口の状態を知って、自己管理することの大切さを理解する
- ・歯周病の原因やその予防法について理解し、実践する
- ・歯と口の健康のために、正しい歯みがき習慣を身につける
- ・歯間清掃用具の必要性を理解して、使用する
- ・歯周病検診などを受け、歯周病を予防して、全身の健康を保つ
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯石除去等の専門的口腔ケアを受ける
- ・よくかんでメタボリックシンドロームを予防する

関係機関の取り組み

- ・企業は、職場における歯科保健活動の必要性や有用性について理解し、歯科健診の導入を検討する
- ・歯科医師や医師は機会を捉え、歯周病についての知識や予防の必要性を啓発する
- ・歯周病と糖尿病の関連などを理解して、医科歯科連携に努める

行政の取り組み

- ・歯周病と全身疾患との関連について周知し、口の健康が全身の健康につながることを啓発する
- ・歯周病は生活習慣病であり、清掃不良により重症化するため、口腔衛生管理の重要性を啓発する
- ・たばこが口に及ぼす影響について啓発して禁煙を促す
- ・かかりつけ歯科医での定期的な受診の必要性について啓発する
- ・職域保健と連携して、歯科健診等歯科口腔保健について情報発信する

7. 高齢期（65 歳以上）

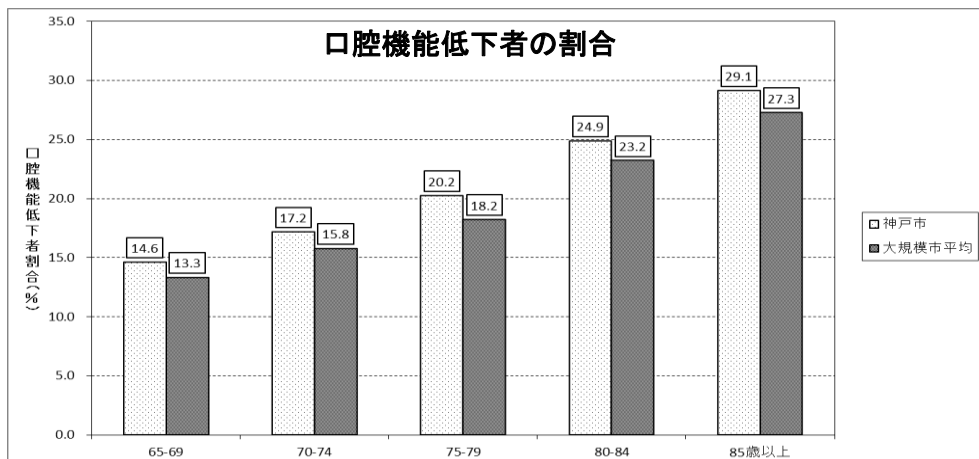
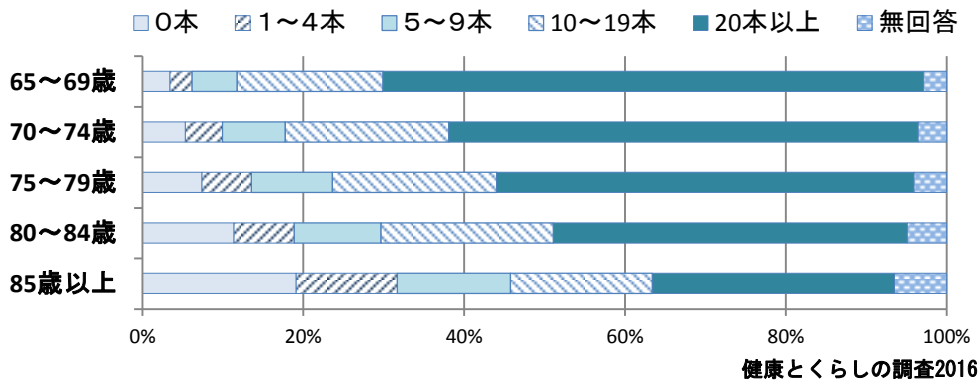
目標：歯の喪失を防止し、口の中を清潔にして、口から食べて活力維持

高齢者は、加齢および服用している薬の副作用にて、だ液が減少するなどの影響により、むし歯や歯周病が進行しやすくなる。また、歯の喪失などにより口腔機能が低下して、誤嚥・窒息を起こしやすくなる。オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげることが重要。

現状

・65 歳以上の要介護・要支援認定を受けていない高齢者を対象とした「健康とくらしの調査 2016」によると、年齢があがるほど、残存歯数は減少している。大規模市※平均と比較して、神戸市では、残存歯数は多いが口腔機能低下者の割合は高い。

年齢別にみた残存歯数



※大規模市：柏市・松戸市・船橋市（千葉県）、八王子市（東京都）、横浜市、新潟市、名古屋市、福岡市、健康とくらしの調査 2016

課題

- ・自分の歯を失っている高齢者が多い
- ・歯周病が全身疾患に与える影響や誤嚥性肺炎など、歯科と全身の健康に関する知識の普及啓発が課題
- ・口腔機能を低下させない取り組みが重要

推進方策

歯や口の健康を保つことは、豊かな食生活をもたらし、生活の質を高め、咀嚼・嚥下機能の維持やADL（日常生活動作）を低下させないためにも重要である。フレイルチェックや介護予防などの取り組みを通して、口腔機能を維持・向上して、活力に満ちた生活を送ることができるよう支援する。

市民の取り組み

- 自分の歯と口の状態を知ること、自己管理の大切さを理解する
- 歯の喪失や口腔機能の低下が健康に及ぼす影響について知る
- 歯と口の健康のために、正しい歯みがき習慣等を身につける
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診をする
- だ液腺マッサージや口の体操を行い、口腔機能を維持・向上させる
- よくかむことで脳を刺激し、日頃から認知症予防に努める

関係機関の取り組み

- 歯科医師、医師、歯科衛生士等は様々な機会を捉え、高齢期の歯科保健について啓発する
- 歯科健診の定期的な受診の必要性について啓発する
- 必要な歯科治療等を行い、口腔機能を維持・回復して、オーラルフレイル予防に努める
- かかりつけ歯科医として、認知症などの気づきに努め、早期発見・早期治療につなぐ

行政の取り組み

- 歯の喪失が体の健康に大きく影響すること、その原因や予防に関する知識の普及に努める
- 根面むし歯※を防ぐため、フッ化物の利用について啓発する
- 誤嚥性肺炎の予防について啓発する
- 口の健康を維持することが介護予防につながることを啓発する
- フレイルチェックや歯科健診などの機会をとらえ、オーラルフレイルを早期発見し、フレイル対策につなぐ
- 高齢者の集いの場などにおいて、オーラルフレイルの予防について啓発する
- かかりつけ歯科医での定期的な受診が定着するよう重要性を啓発する
- 関係機関と連携して認知症等について情報提供する

※根面むし歯：歯の根の部分にできるむし歯。本来なら、歯肉に覆われているが、歯周病等で歯肉が退縮し、この部分が露出すると、むし歯になりやすい。



フレイルチェック

平成29年度より、加齢による心身の活力の低下で介護に移行しやすい状態を早期に発見し、生活習慣を見直す機会を提供するとして、市民健診会場、フレイルチェック実施機関（薬局）等で実施。心身の機能低下だけでなく、「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。」などの質問や、咀嚼・嚥下などの口腔機能も確認できる内容。



誤嚥性肺炎と口腔機能向上について

誤嚥性肺炎の予防とは・・・

誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌が食物やだ液とともに誤って肺に入ったために起こる。要介護高齢者の直接的な死亡原因の1位は肺炎で、肺炎の約7割は誤嚥性肺炎といわれている。

高齢者に歯科衛生士が定期的に専門的口腔ケアを行うことにより、何もしない人と比べて、発熱が50%、肺炎が60%、死亡率が40%に減少する効果が得られた。

誤嚥性肺炎を予防するためには、口腔ケアを行い口の中の細菌を減らすことが重要。

口腔機能向上とは・・・

口腔機能の向上とは、『口腔ケア（口の清掃）』と『機能訓練』がある。

『口腔ケア』とは、口の中をきれいにして口の中の細菌を減らすこと。歯ブラシや^{しかん}歯間ブラシなども使って歯と歯の間もみがくとよい。入れ歯は、入れ歯用のブラシや洗浄剤を使う。舌の表面が白っぽくなる舌苔がある場合、口臭の原因になるので、舌の掃除も必要。

『機能訓練』とは、咀嚼（かむ）・嚥下（のみこむ）機能の維持向上のために口の周りの筋肉を鍛えること。舌や口を動かす体操などを行うことにより、口の機能が向上する。だ液腺マッサージにより、だ液が出て、嚥下がスムーズにできるようになる。



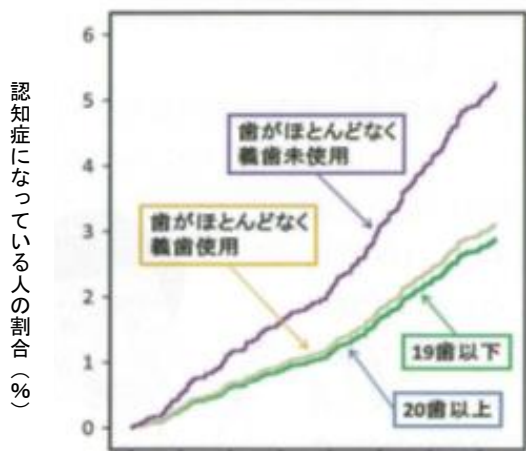
だ液腺マッサージ

口腔機能向上の効果

高齢者が口腔機能の向上に取り組んだ結果、約80%の人に味覚が改善し、86%の人が、介護度が改善・維持したという効果がみられた。口腔機能の向上に取り組み、口の機能を維持することにより、食事がおいしく、誤嚥性肺炎も予防できる。よくかむことで脳も活性化する。



認知症発症と歯数・義歯使用との関係



歯数・義歯使用と認知症発症との関係

日数

65歳以上の方を4年間追跡した結果、自分の歯が20本以上ある人を基準にすると、歯がほとんどない人は、1.85倍認知症になりやすい。しかし、歯がほとんどないが、義歯を使っている人は1.09倍にすぎなかった。

また、19本以下のほうが、20本以上の人と比べて1.21倍要介護認定を受けるリスクが高かった。

歯を失うと認知症や要介護状態になりやすい。

(神奈川県歯科大学 山本達生教授)