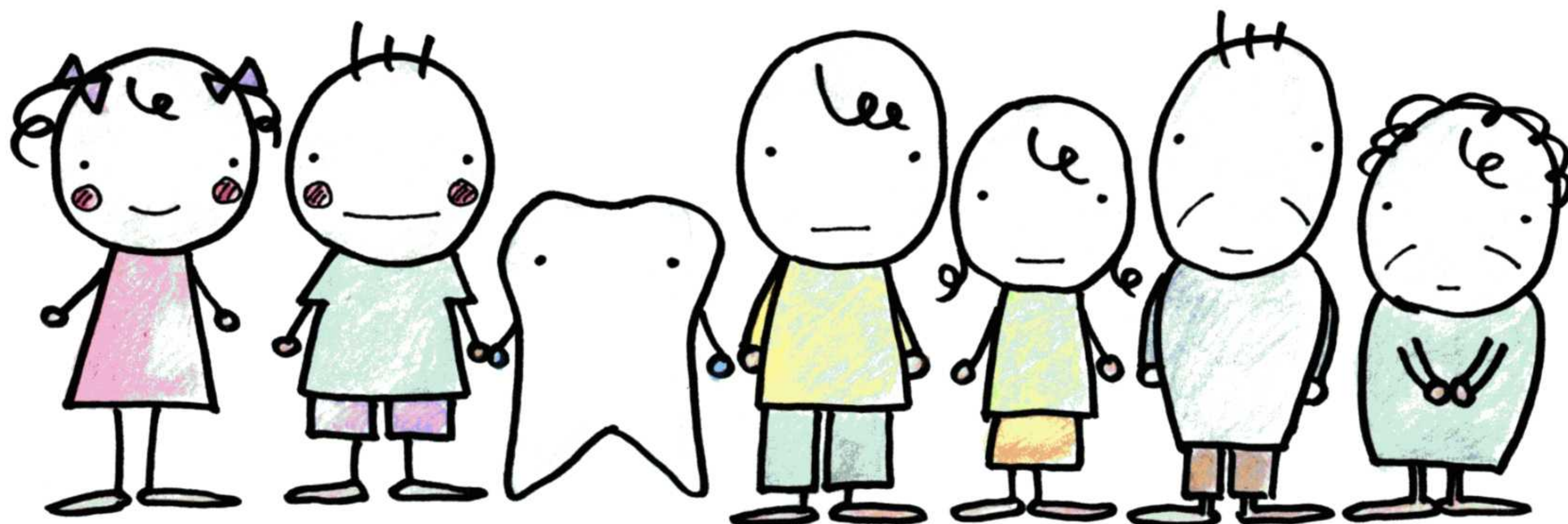
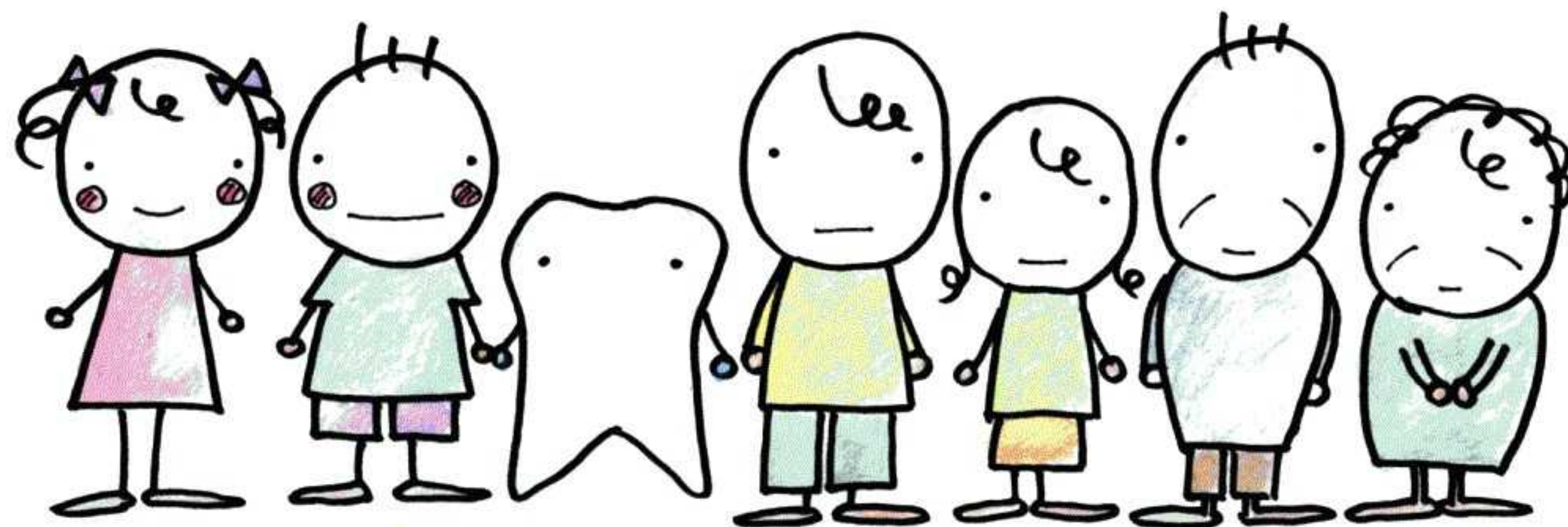


めざす8020 歯や口腔を大切に

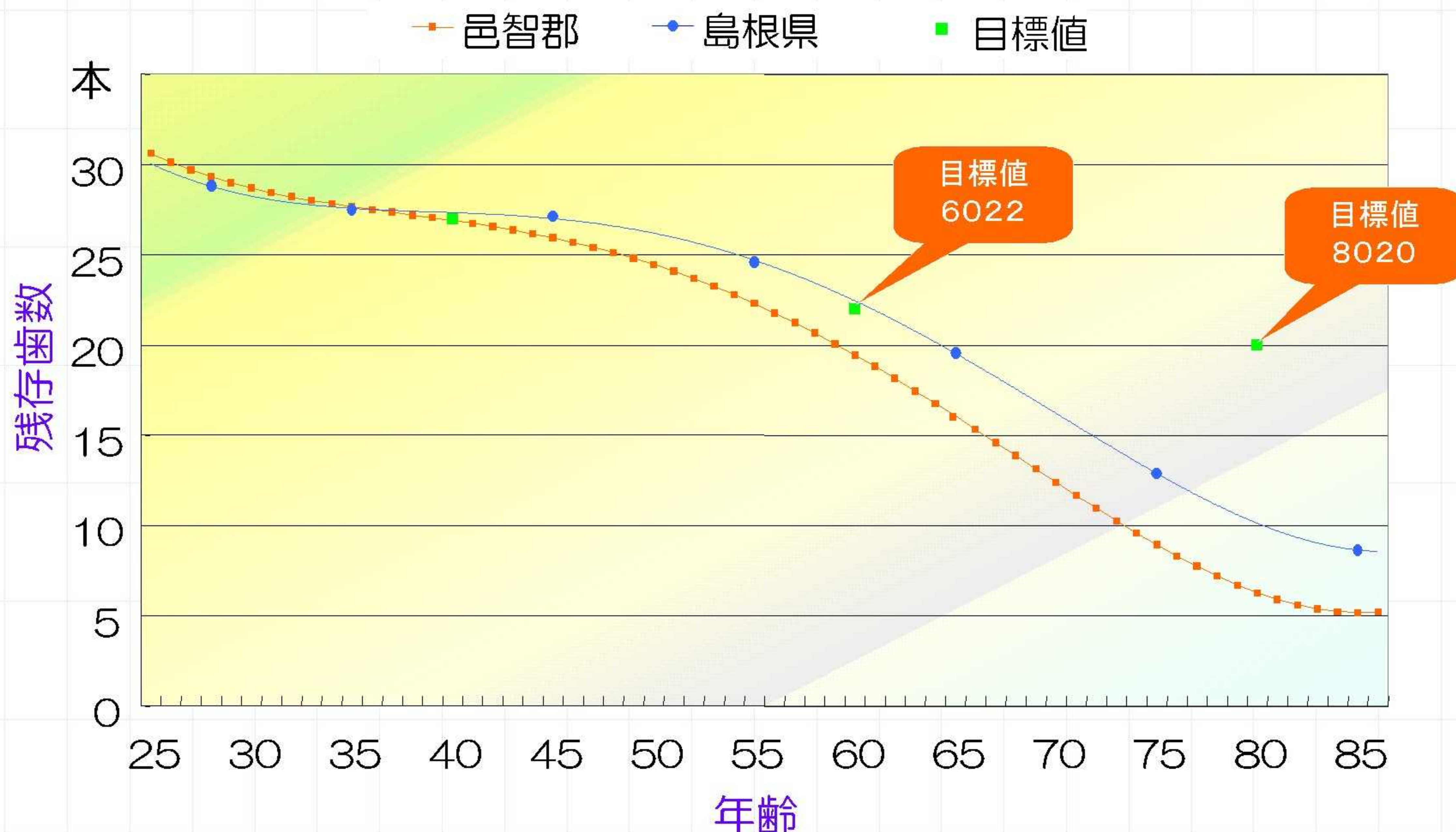
大田圏域健康長寿しまね推進会議・県央保健所



めざせ8020！ 歯の喪失を防止しよう！



年齢と残存歯数の関係

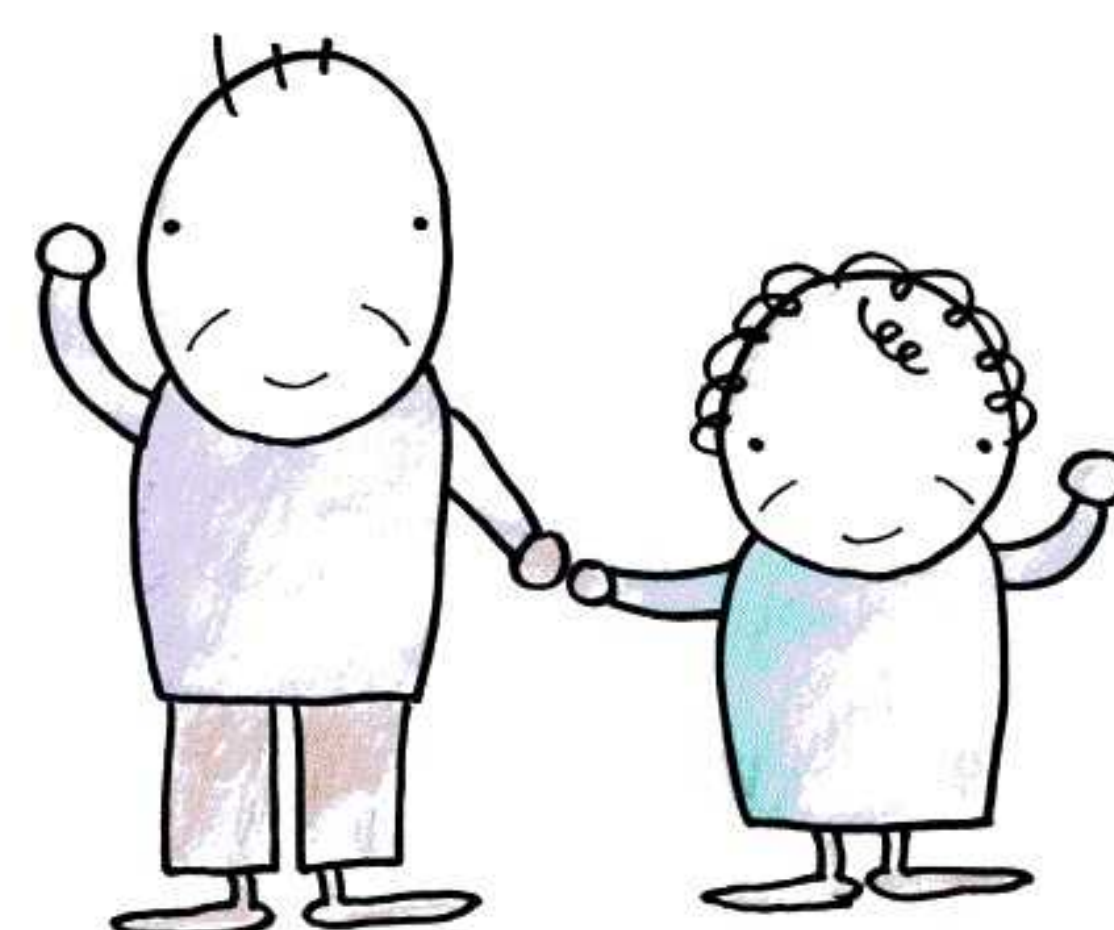


(お口の健康調査、瑞穂町基本健康診査、邑智町事業所検診結果)

年齢	調査結果	目標
40歳	27.0本	27本
60歳	19.0本	22本
80歳	6.7本	20本以上

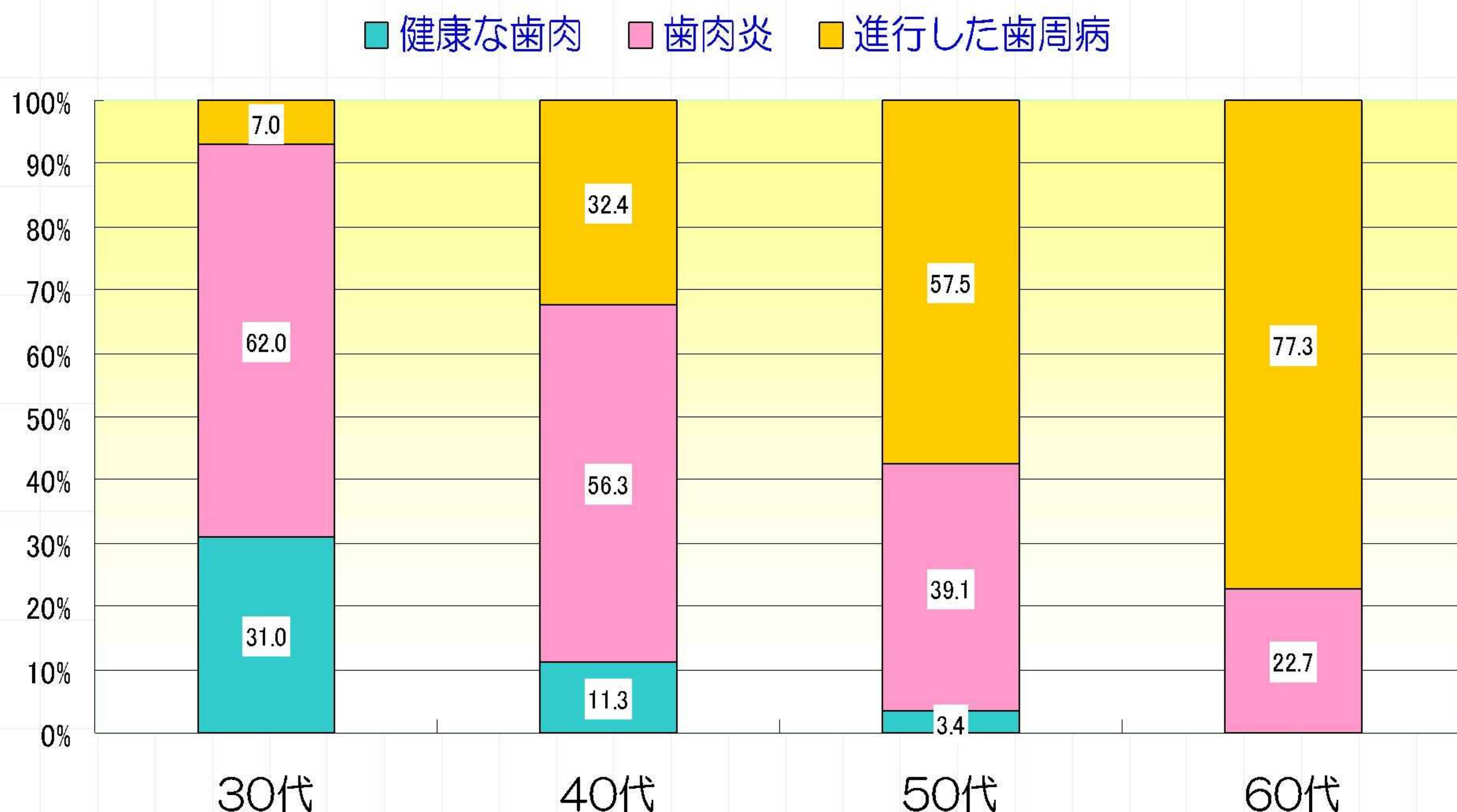
- ◆ 邑智郡内では、40歳代から島根県の歯の喪失速度を上回り、50歳代より急激に残存歯数が減少しています（42歳で一年に0.1本、50歳で一年に0.36本の喪失、62歳で0.8本の喪失）
- ◆ 咀嚼機能を80歳になっても維持していくためには、歯の喪失速度が速まる40歳以前の予防が大切です（42歳で一年に0.1本の喪失ですから、この状態を維持すれば80歳で約22本残る計算になります）

☆8020(ハチマルニイマル)運動
「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です！



歯周病を予防しよう！

歯周病と年齢



平成16年度美郷町事業所健診より

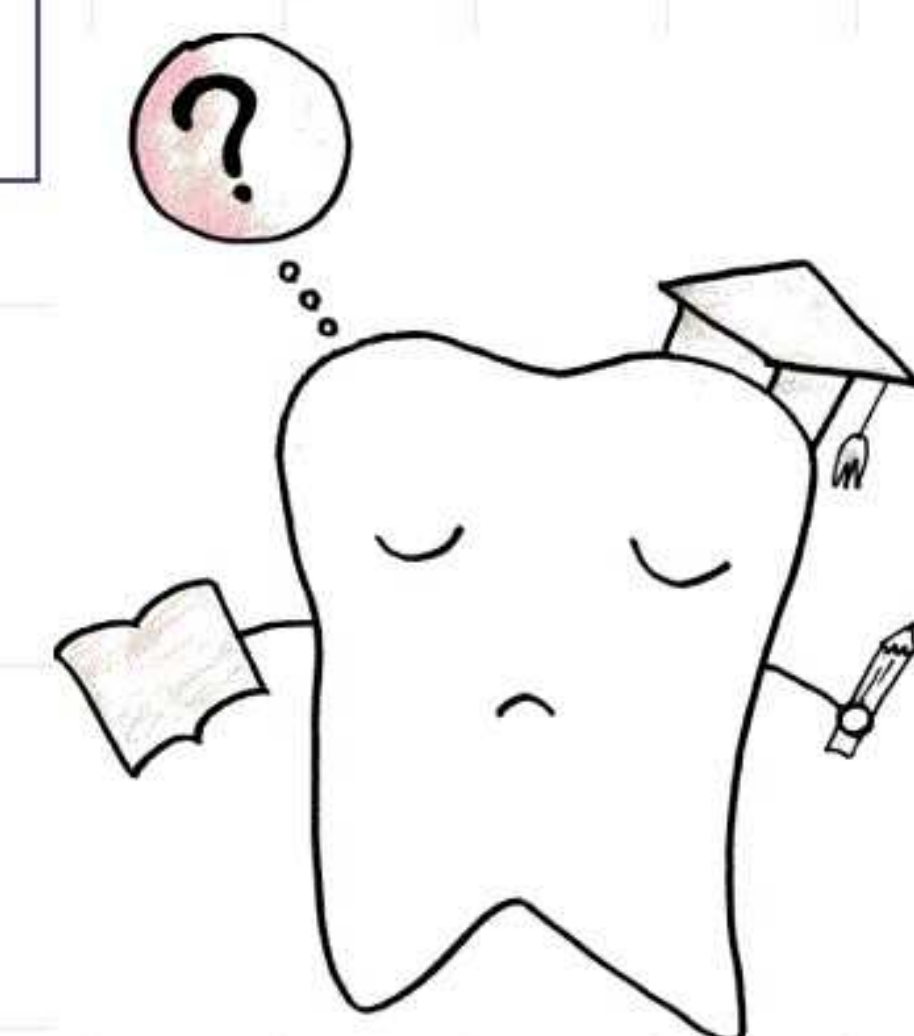
- ◆ 歯周病は40歳以降に歯を失っていく大きな原因になっています
- ◆ 50歳代で進行した歯周病にかかっている人が健康長寿しまねの目標値を大きく上回っています
- ◆ 歯周病の予防、進行防止の徹底が歯の喪失防止に重要です

50歳代で進行した歯周病にかかっている者の割合

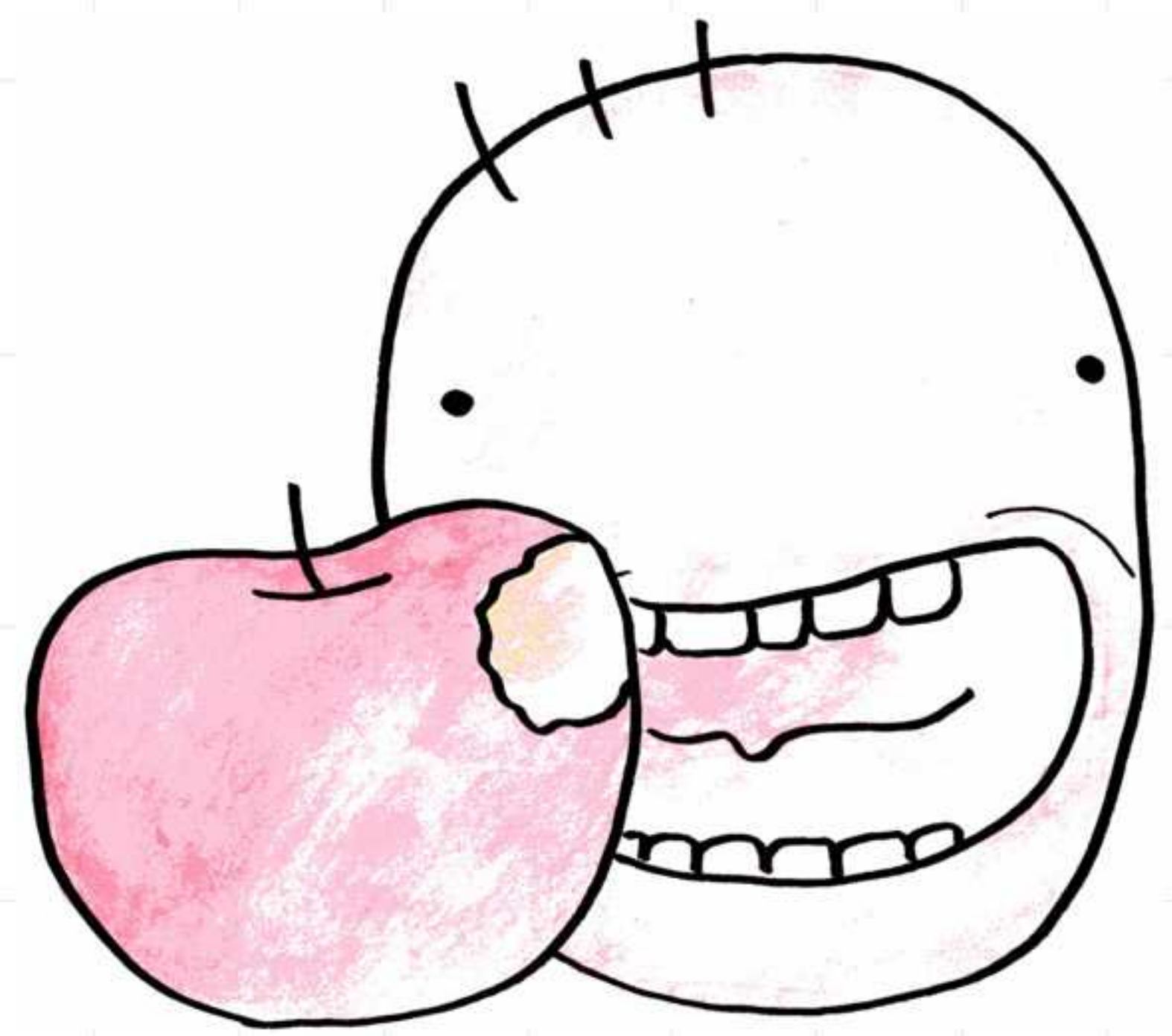
	美郷町	島根県	目標値
50歳代	57.47%	44.5%	32.2%

(美郷町事業所健診結果)

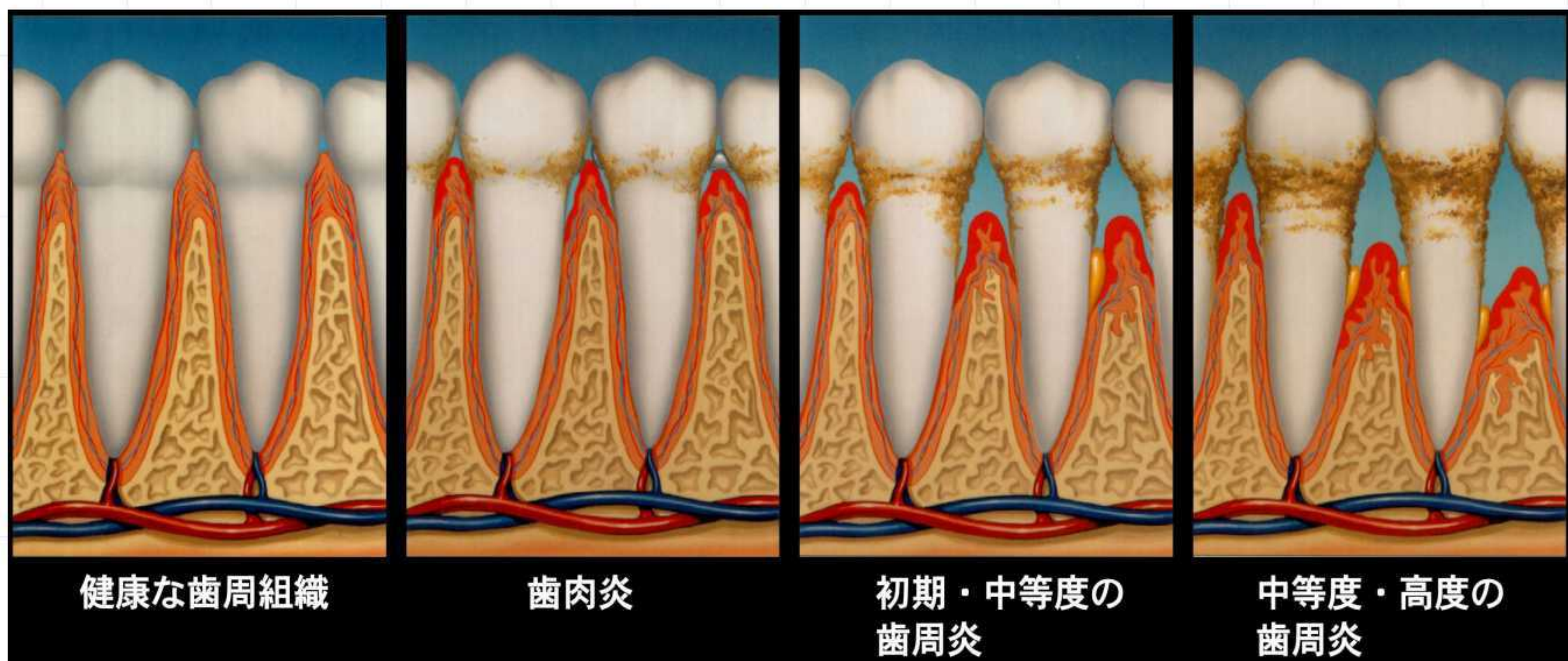
＝進行した歯周病＝
4mm以上の歯周ポケット
(歯と歯肉の間の溝)を
有する状態です



歯周病とは



- ◆ 歯周病は、歯ぐき（歯肉）やアゴの骨（歯槽骨）などの歯を支える組織に起きる進行性の病気です。
- ◆ 歯周病は、主に口腔内の微生物によって形成される歯垢（しこう）除去のための歯磨きの不足や不良によっておこります。
- ◆ 歯肉が腫れる歯肉炎に始まり、炎症が進むと、歯と歯肉の間の溝がしだいに深くなり（歯周ポケット）、アゴの骨（歯槽骨）が溶け出し、歯が動揺しやがて歯を抜かなければならない段階まで進行します。
- ◆ 歯周病を防ぐケアのポイントは、歯垢を残さないブラッシング（セルフケア）と専門家による定期管理（プロフェッショナルケア）です。
- ◆ 歯ブラシだけでは歯と歯の間の部分の歯垢（しこう）を完全に落とすことが難しいため、この部分から炎症が生じることが多くケアのポイントとなります。



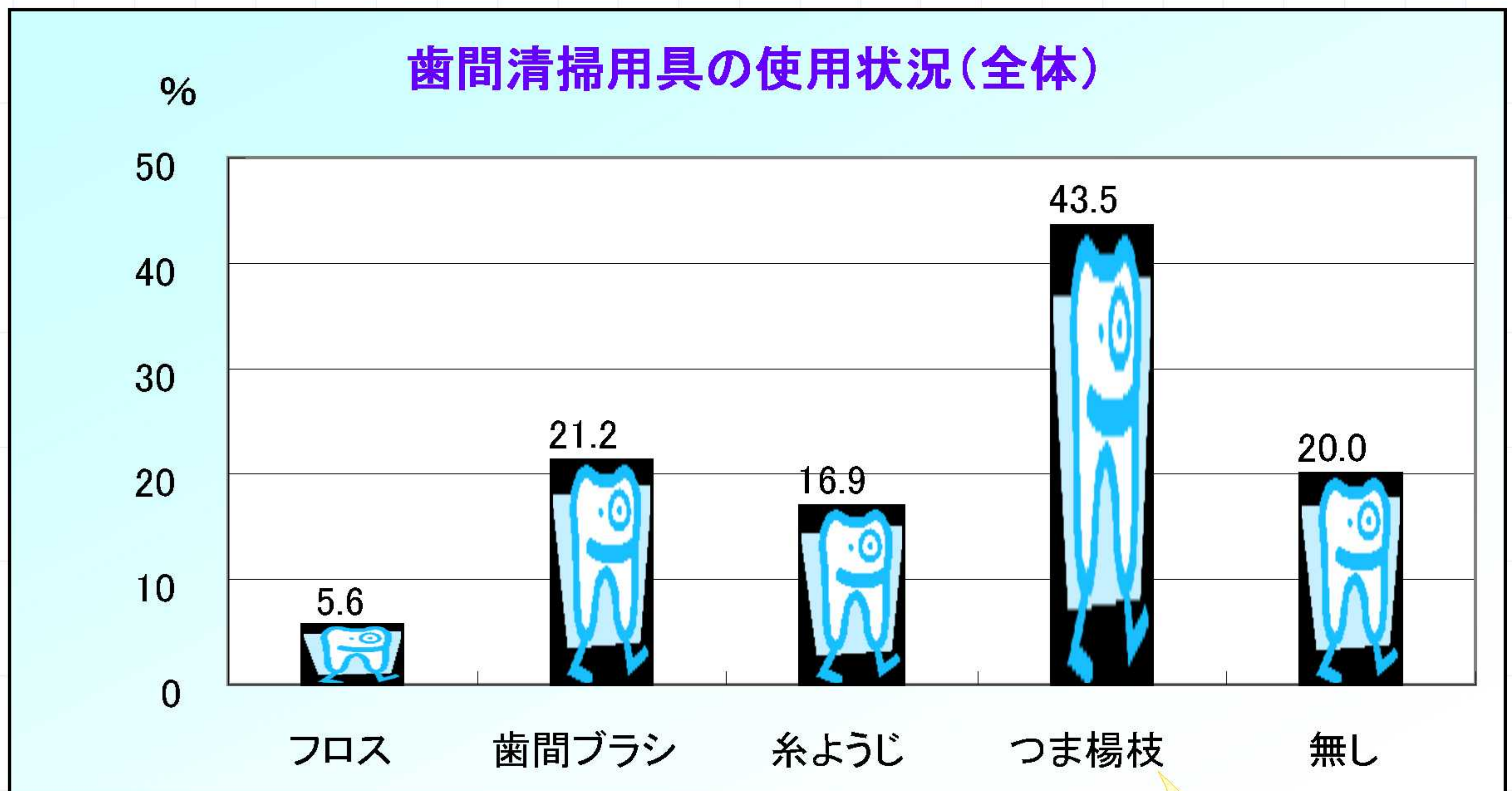
John O. Butler Company : Dental Home Care,
Maintenance Guide To Healthy Teeth & Gums. 1995.

- ◆ 歯肉炎は適切な処置と、セルフケアによって健康な歯肉に回復できます。
- ◆ ケアのポイントは歯間部を専門に清掃する器具を使い（歯間清掃用具）歯間部の汚れを効率的に除去することです。

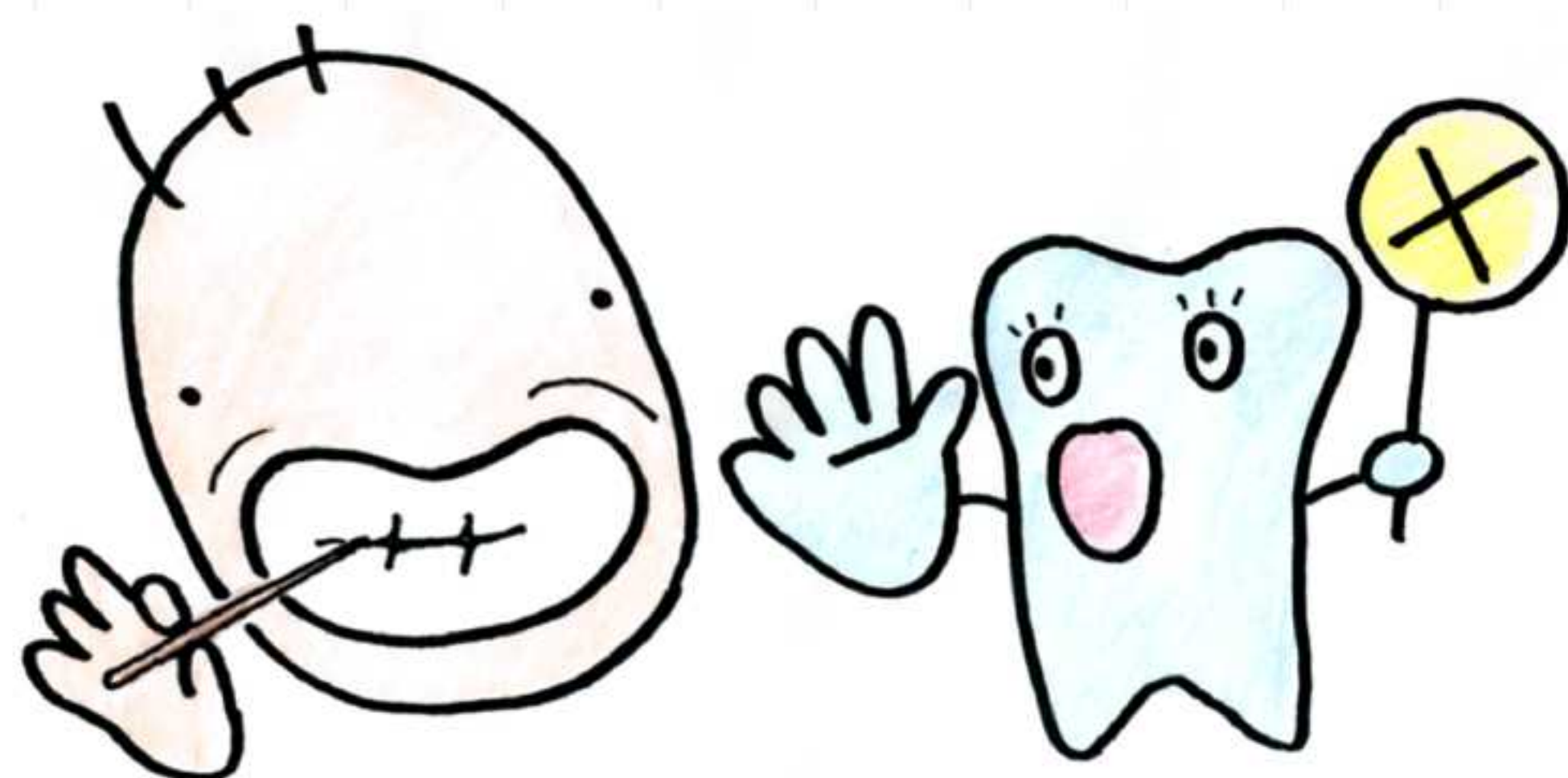
歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス、糸ようじなど）



ていねいな歯ブラシに加え 歯間清掃用具を使用しよう！！



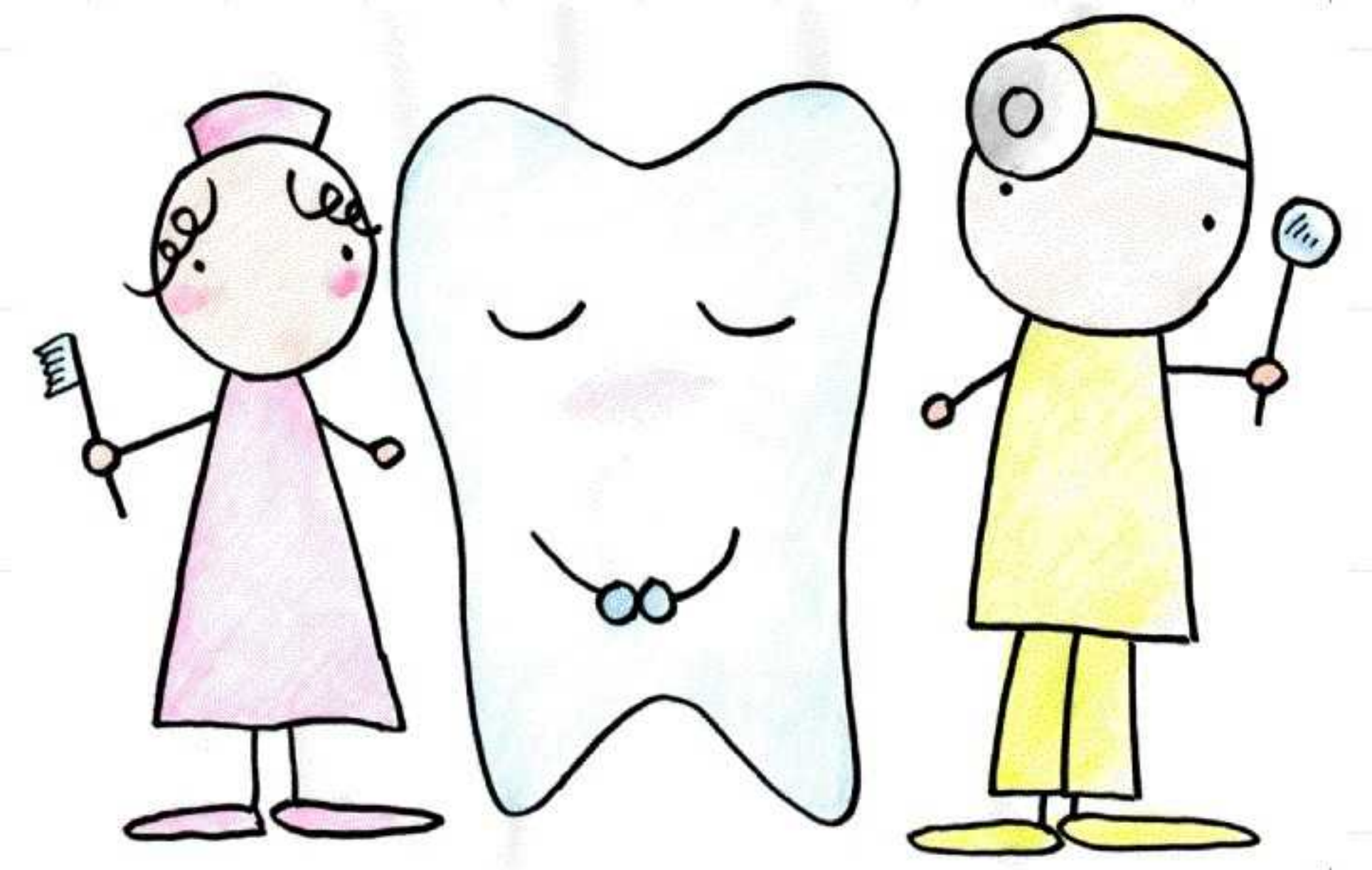
(平成15年度お口の健康調査結果 邑智郡内の小中学生の保護者対象)



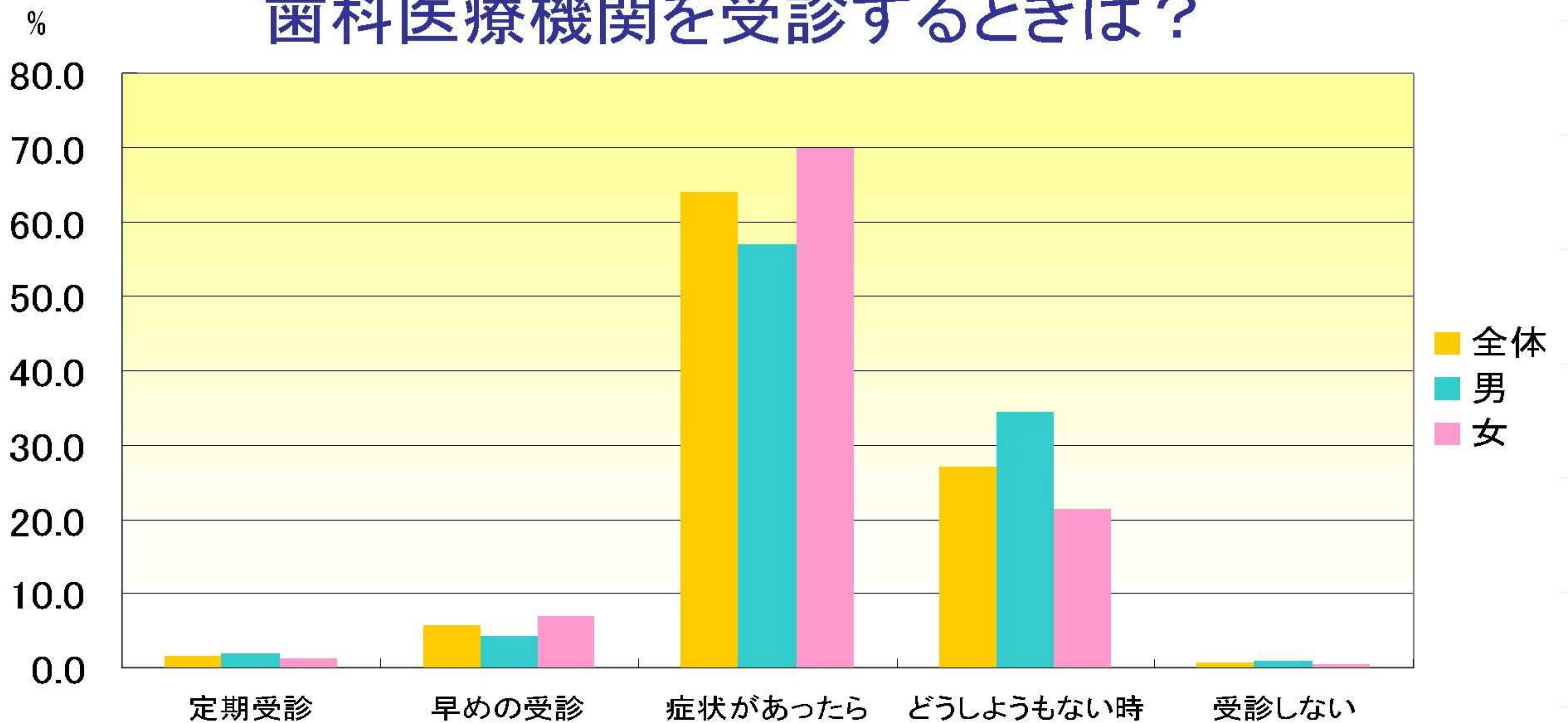
食べかすは取れても、歯垢を完全に落とすことはできません

- ◆ 歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使っている人はまだまだ少ない状況です。
- ◆ 歯間清掃用具を使用して、歯ブラシだけでは落ちにくい歯の隙間の歯垢をきれいにとり除きましょう。
- ◆ 歯間清掃用具は、年齢やお口の状態に応じた正しい使い方が大切です。歯科医師、歯科衛生士に指導を受けましょう。

定期的に歯科検診を受けよう！！



歯科医療機関を受診するときは？



(平成15年度お口の健康調査結果 邑智郡内の小中学生の保護者対象)

- ◆ 症状が無ければ受診しないのが現状です。
- ◆ 歯の喪失を抑えるために、セルフケアに加えて、年1回程度の定期的な歯科受診と早めの治療を習慣付けましょう。
- ◆ 定期的に歯石除去や歯面清掃などの予防処置、指導を受けることが大切です。

<定期受診の有効性は?>

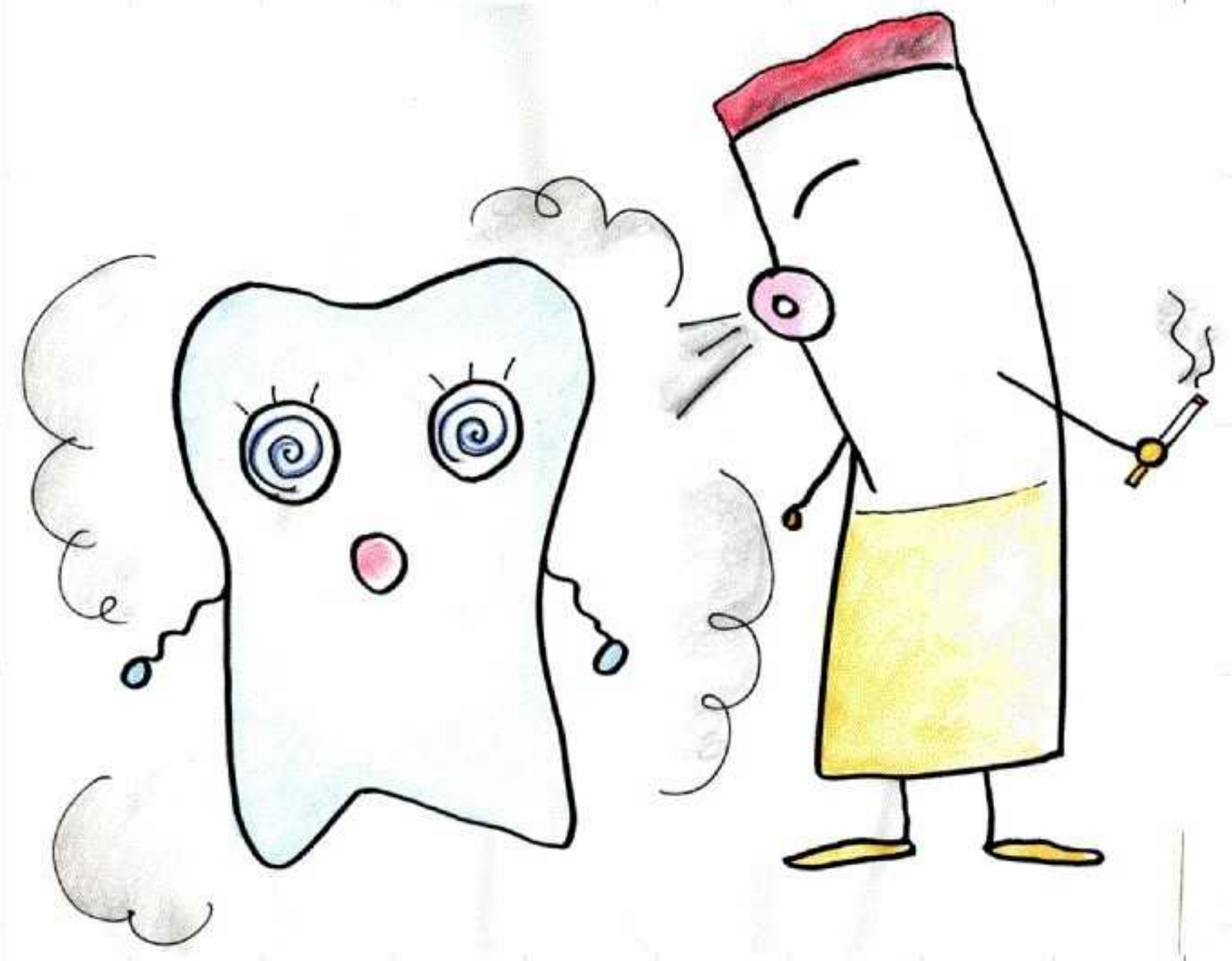
歯の喪失速度に差が出ます

定期受診した人の歯の喪失速度	1年間に 0.07本
非定期受診(症状が出た時)者の歯の喪失速度	1年間に 0.28本 (邑智郡は50歳で0.36本)

(5年間の調査結果)

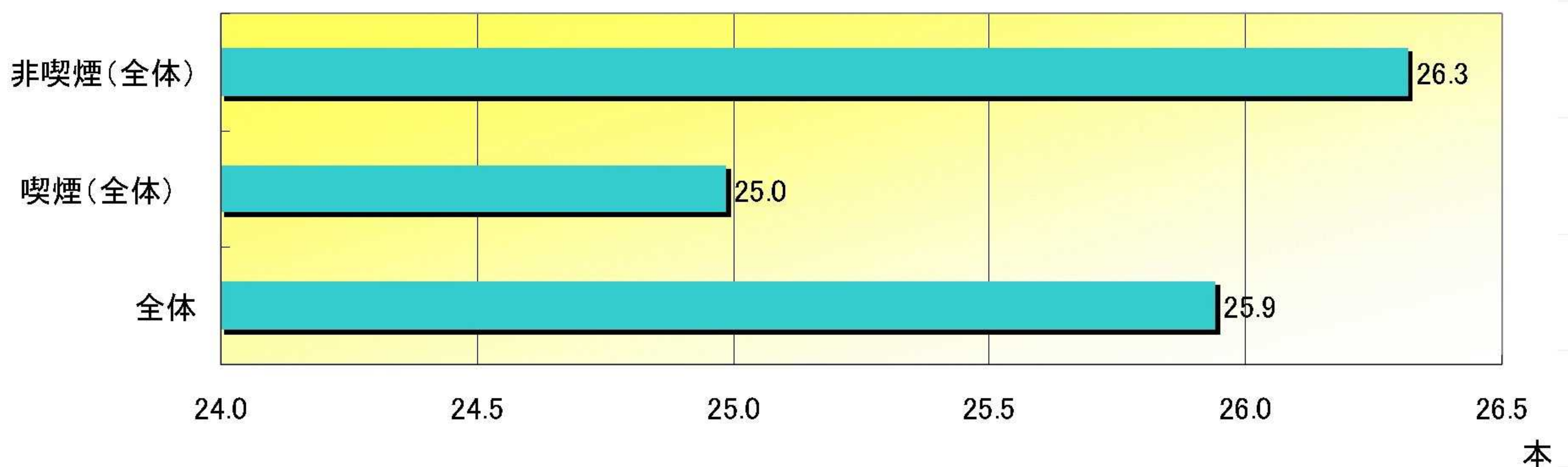
(1994年 成人歯科保健事業長期実施市町村調査研究報告集による)

タバコと歯周病の関係ご存知ですか？



◆ 喫煙者の方が非喫煙者より残存歯数が少なくなっています。

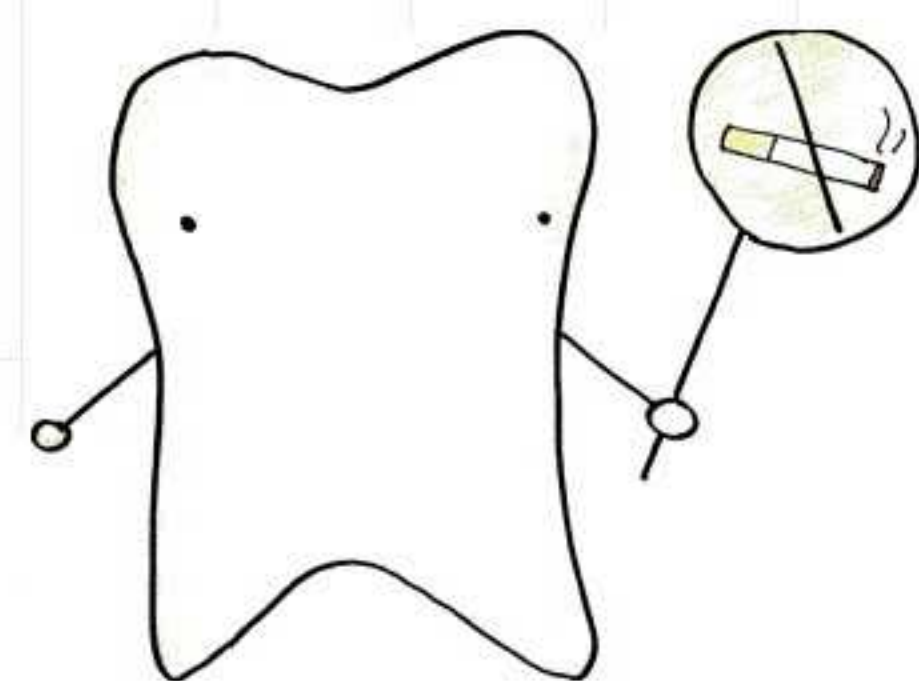
喫煙習慣と残存歯数



(平成15年度お口の健康調査結果)

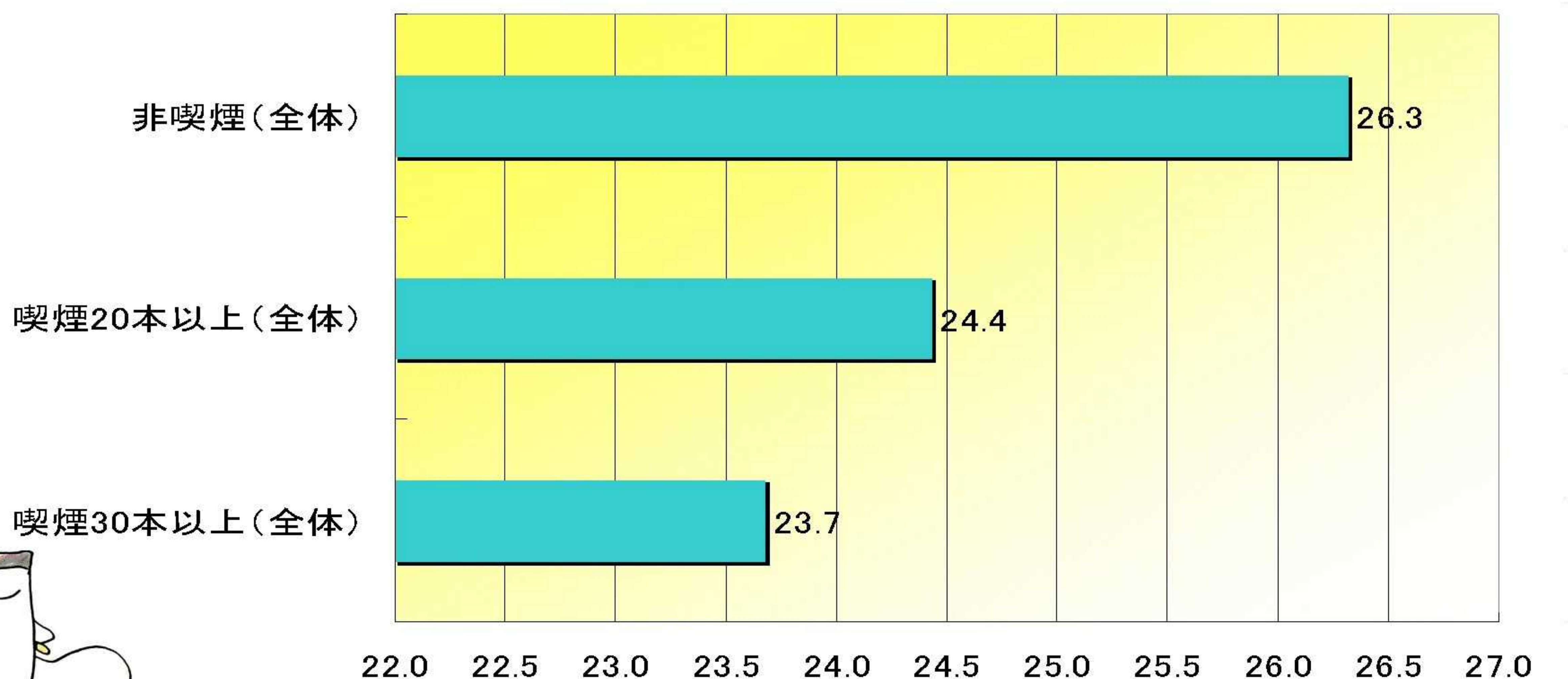
喫煙者は非喫煙者に比べ、2～8倍の危険度で歯周病にかかりやすくなります

(出典: 特定非営利活動法人 日本歯周病学会 禁煙宣言)

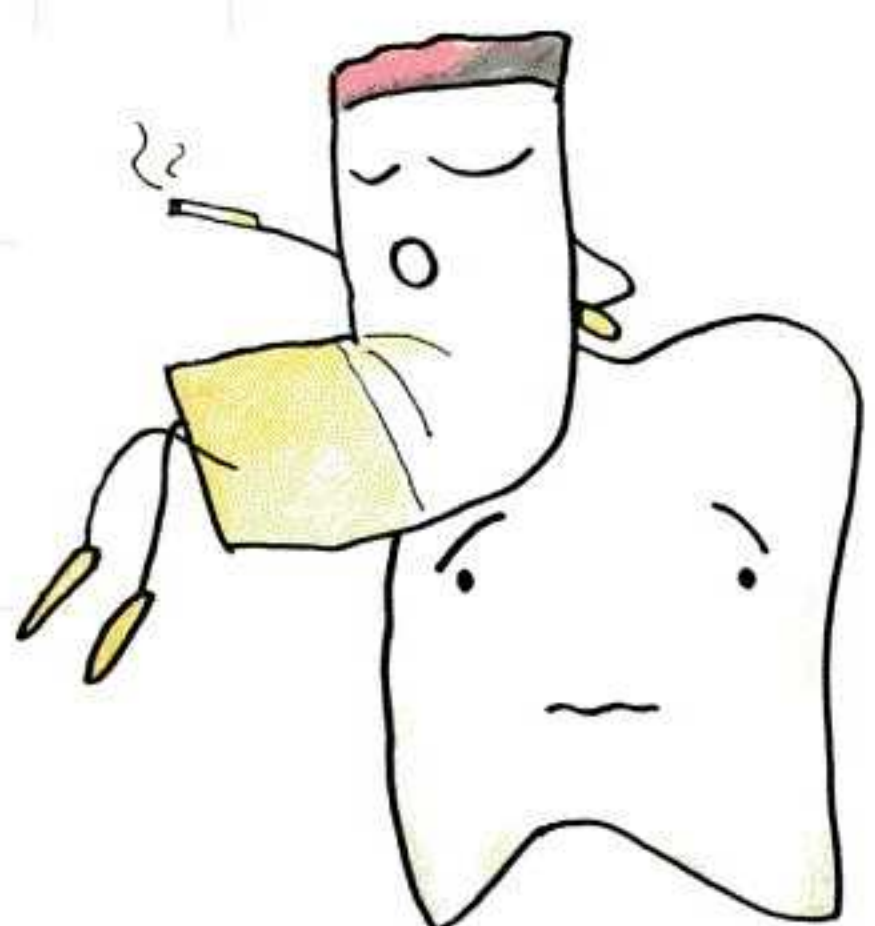


◆ 喫煙本数が多い方が残存歯数が少なくなっています。

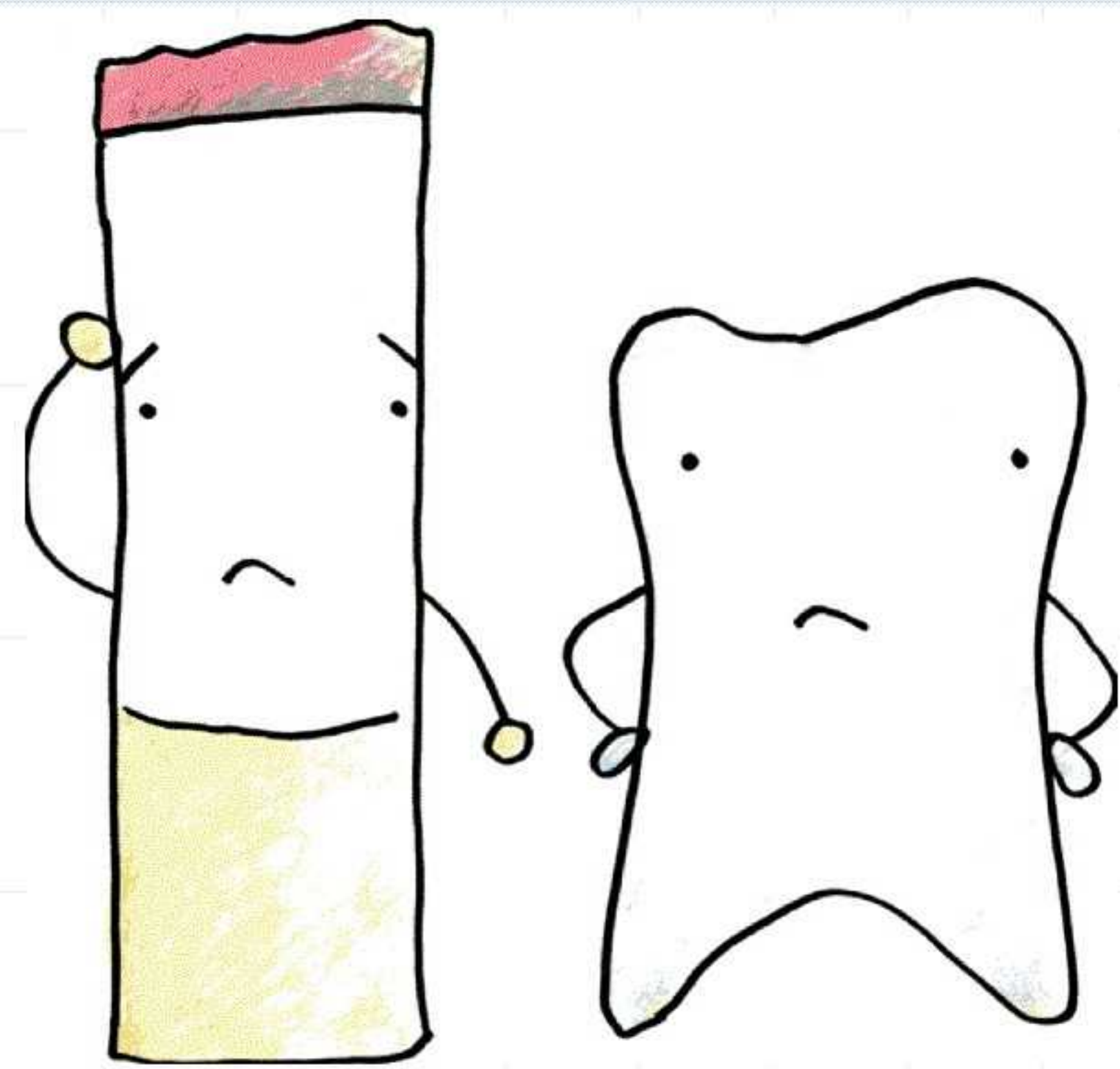
喫煙本数と残存歯数



(平成15年度お口の健康調査結果)

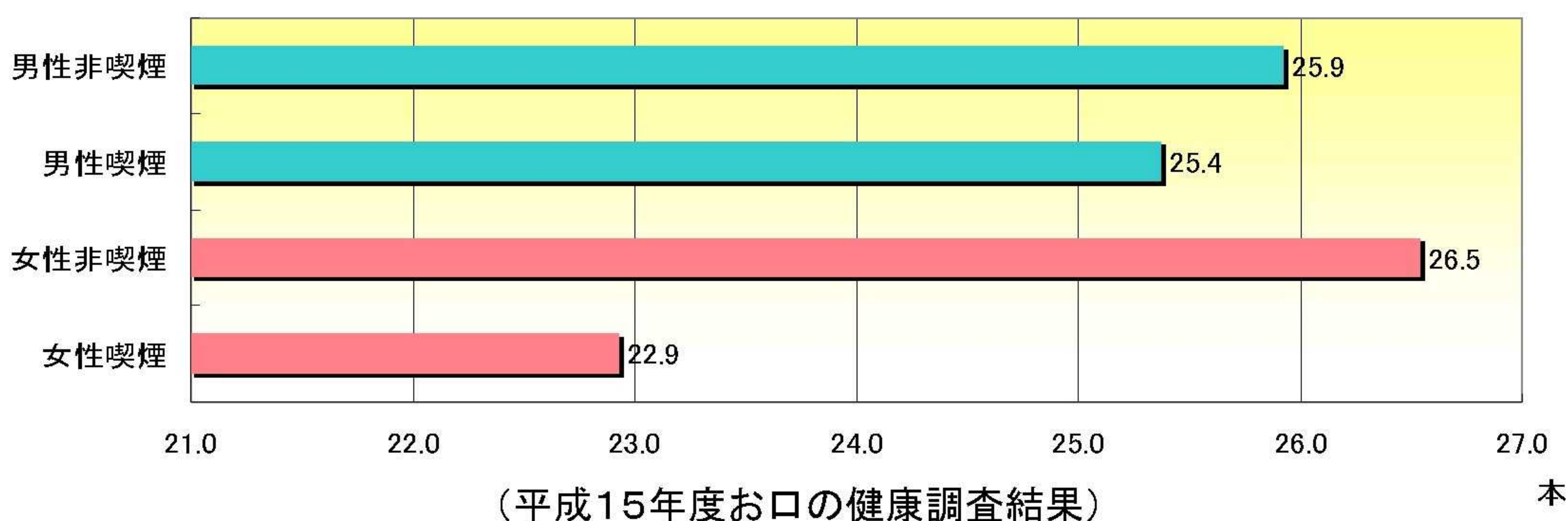


タバコと歯周病の 関係ご存知ですか？



- ◆ 男性よりも女性の方が喫煙の有無による歯の残存数の差が大きくなっています。

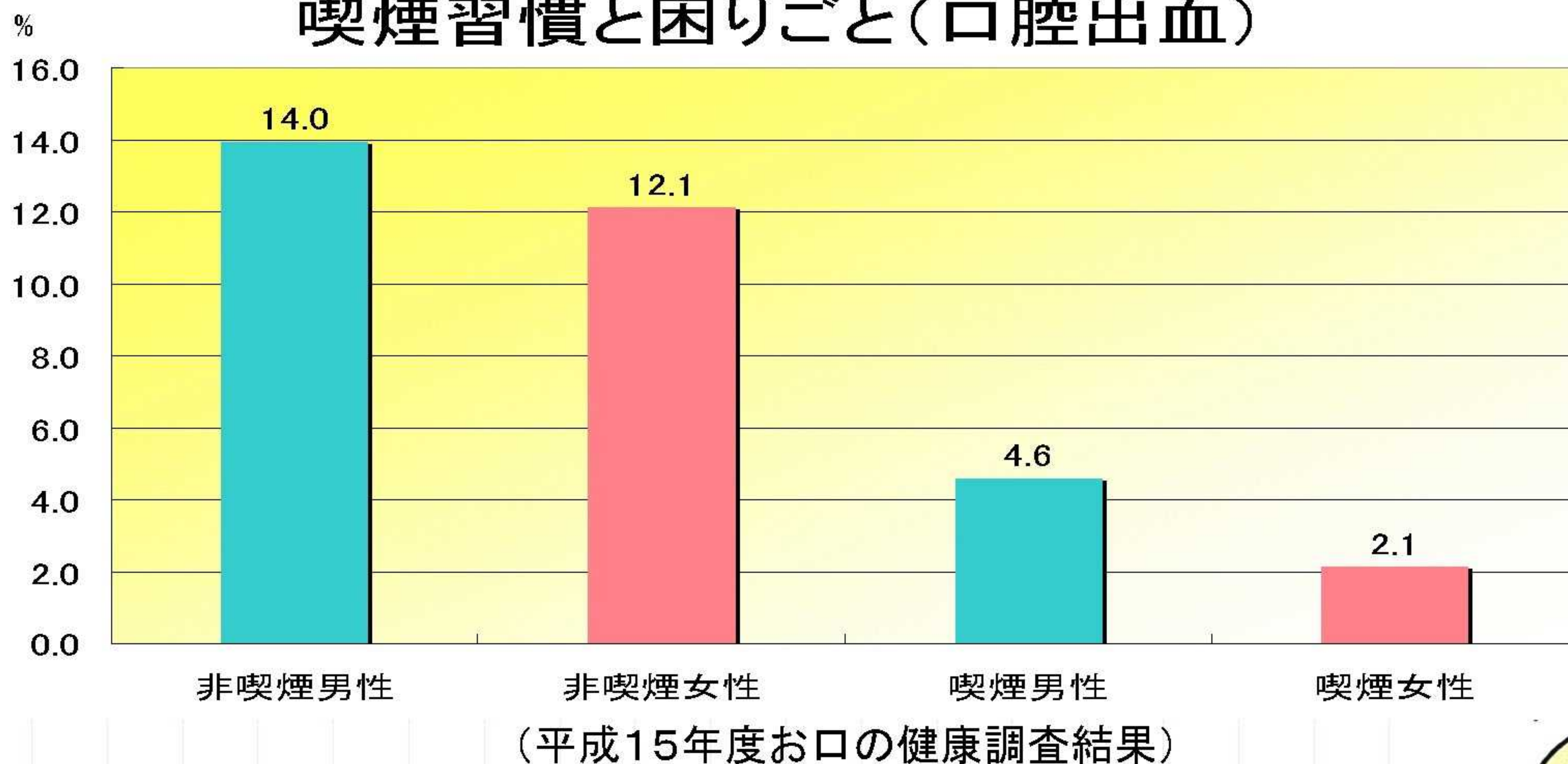
男女別喫煙の有無による残存歯数



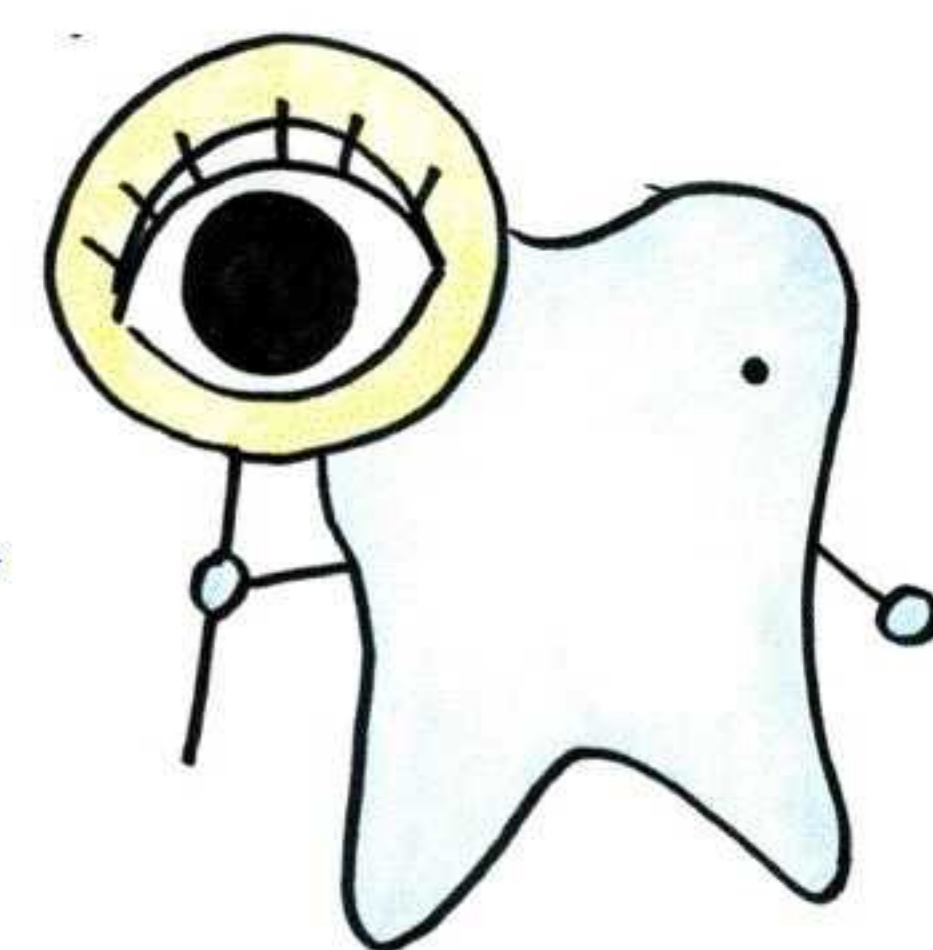
特に女性では、喫煙者は非喫煙者より残存歯が3本も少なくなっています。

- ◆ タバコを吸っている人は歯周病の症状や進行に気付きにくい！
邑智郡のお口の健康調査では、喫煙者の方が非喫煙者より口腔内出血の訴えが少ない結果が出ています。

喫煙習慣と困りごと(口腔出血)



タバコに含まれている化学物質が喫煙者の歯肉を流れる血液を減少させたり、歯肉表面を硬くする事で歯周病の症状が隠されてしまい、発見が遅れることが考えられます。



口腔ケアをしましょう！

お口の健康を維持するには、毎日の手入れが必要です。

障害のある方や高齢者にとって、充分な手入れや機能回復ができないことによって、虫歯が発生する、歯周病が重症化する、義歯が使いにくくなる、食べ物を飲み込むことが上手にできなくなることで十分なコミュニケーションがとれなくなり、身体の機能が影響を受けることがあります。

そのようなことが発生しないように口腔ケアを行います。

<口腔ケアの目的>

- 1) う蝕、歯周疾患の予防
- 2) 正常な味覚を保ち、食欲増進を促す
- 3) 生活リズムを整える
- 4) 生活意欲の高揚を促す
- 5) 麻痺した口腔器官の機能回復
- 6) 誤嚥性肺炎の予防

<口腔ケアの基本>

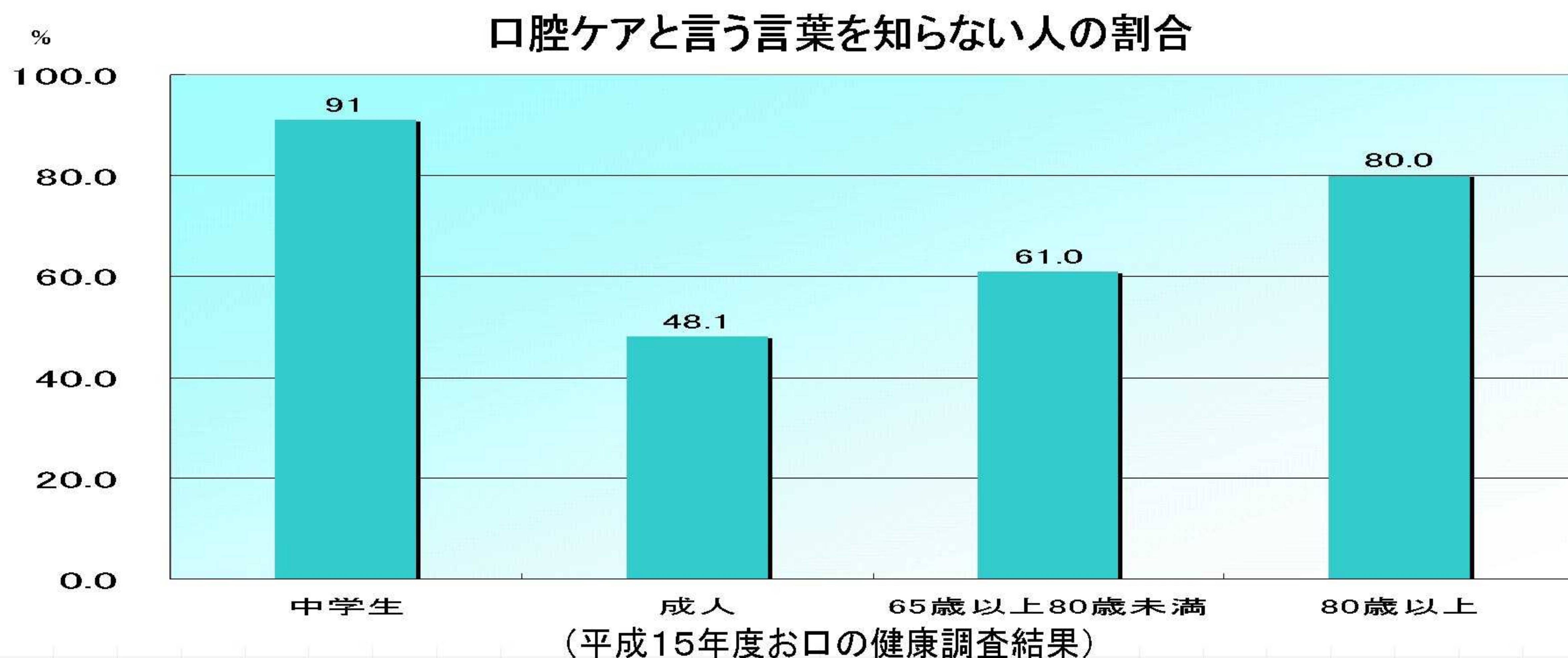
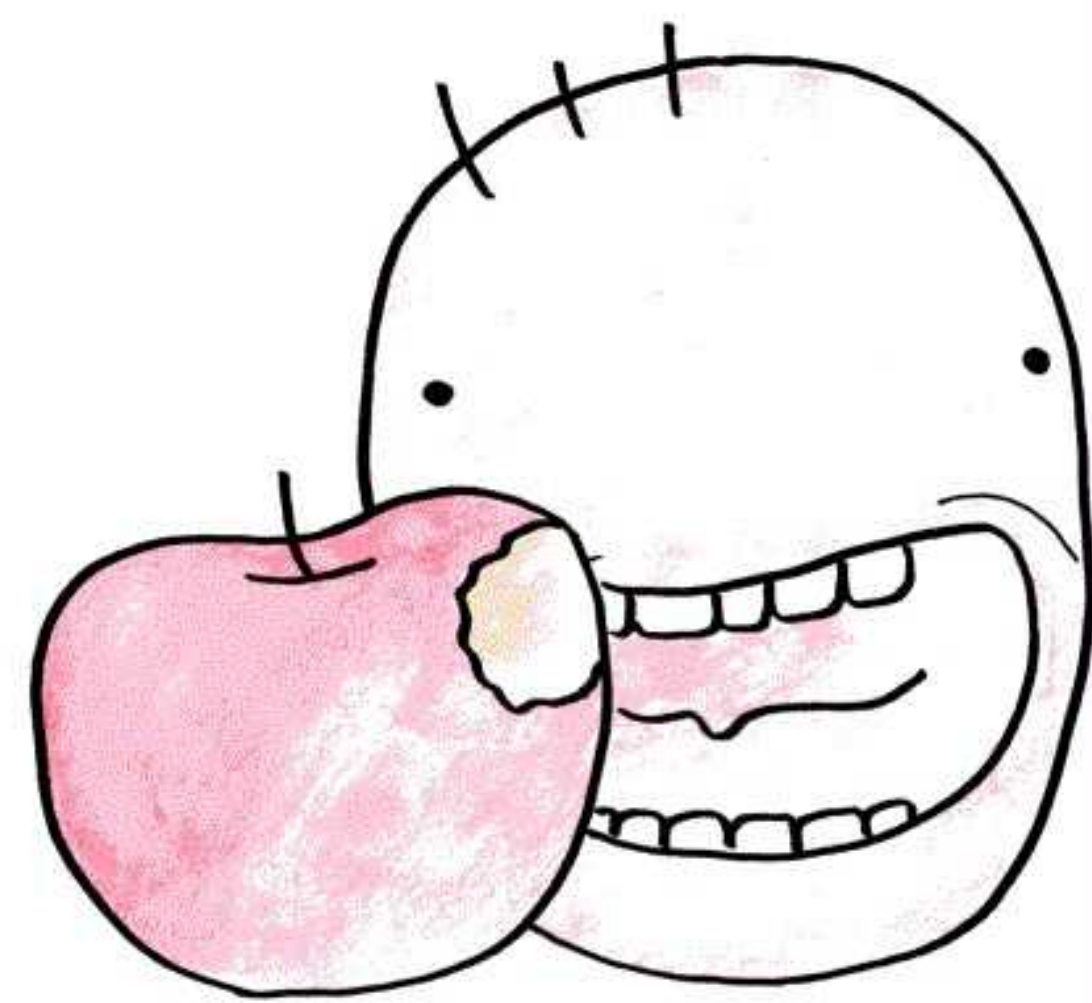
標準的口腔ケア

- 自分自身で行う毎日のケア
- 要介護者等自分自身で出来ない人に対する介護職や看護職によるケア

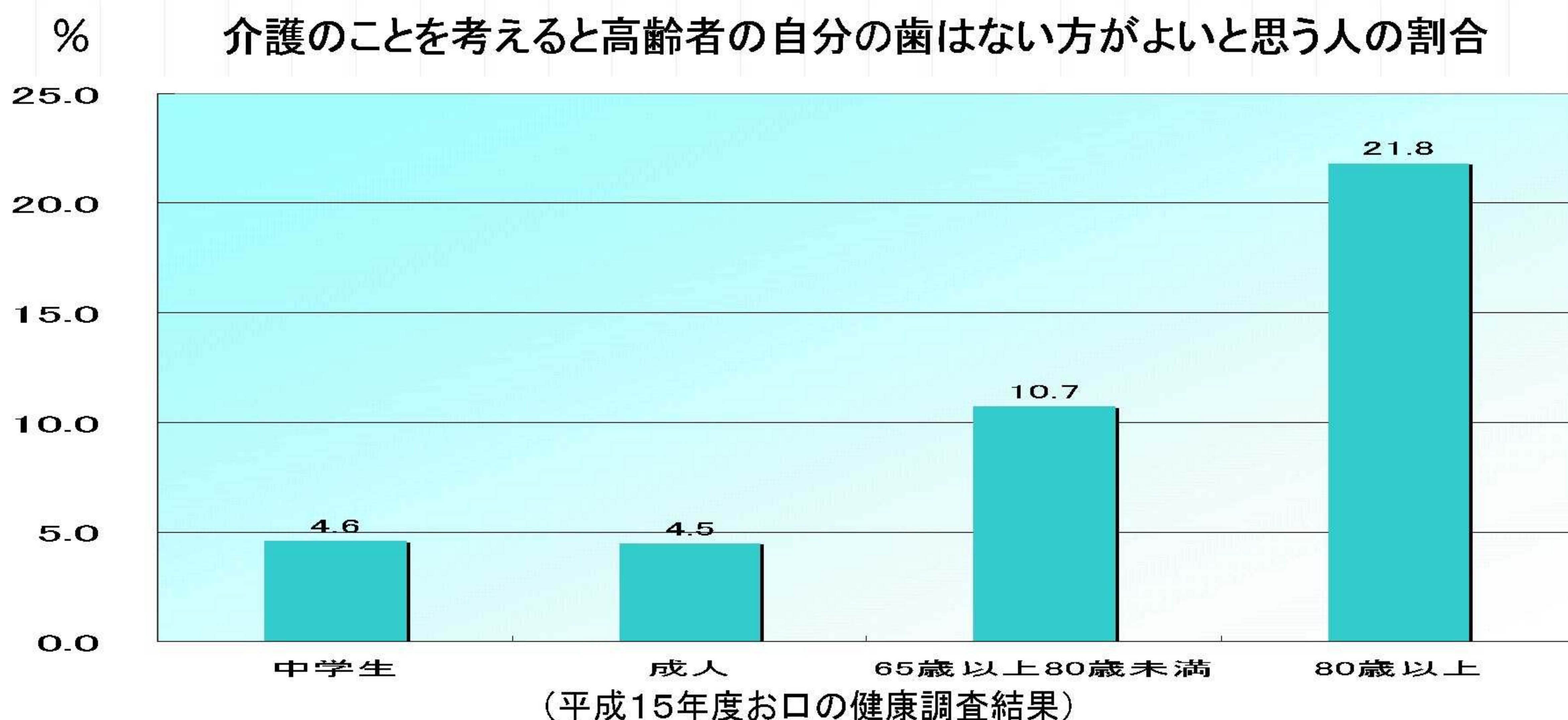
専門的口腔ケア

- 歯科医師・歯科衛生士による口腔清掃についてのアドバイス、専門的歯面清掃及び口腔機能に対するリハビリテーション

障害者や高齢者に必要な 口腔ケア



- ◆ 「口腔ケアという言葉を知らない」人がまだたくさんいます
- ◆ 80歳以上の高齢者では、80%の人が「口腔ケア」という言葉を知りません
- ◆ 中学生では91%が「口腔ケア」という言葉を知らないと答えています



- ◆ 80歳以上の21%の人が、自分の歯はない方がよいと答えています
- ◆ 健康を保つことは、単に咀嚼するという点からでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです
- ◆ 「年をとったら歯が抜けることは仕方ないこと」「年をとったら自分の歯は無い方がよい」ではなく、適切な口腔ケアで健康な生活を目指しましょう！

