

お口のトラブルが  
全身に影響を及ぼすこともある!

# 知っていますか? 歯と全身の深い関係



## 妊婦さんと乳幼児の健康を守るお口のケア 妊娠中や乳幼児期はお口のケアが大切です!

### 妊婦さん

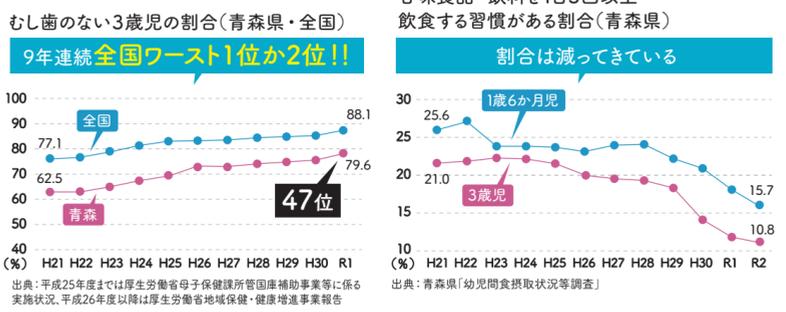
- 体の変化**  
つわりや精神的不安、体調不良などが原因で歯みがきが不十分になったり、女性ホルモンの影響で妊娠性歯肉炎になることも。歯周病が進むと、分泌される炎症性物質により子宮の収縮が誘発され、早産(37週未満)や低出生体重児(2,500g未満)の出産のリスクが高まるため、歯周病予防のための歯みがきや健診がとても重要になります。
- 歯のお手入れ**  
食べた後や寝る前は必ず歯みがきをしましょう。また、みがく歯の順番を決め、みがき残しをなくしましょう。
- 定期健診**  
歯のクリーニングや、正しい歯みがき指導を受けましょう。

### 乳幼児

- 歯のケアと離乳食**
  - 🦷 歯が生える前  
口の中に物を入れて確かめがたがる時期なので、歯ブラシに似た形のものを握らせ口に入れてあげることで、歯ブラシへの抵抗感を少なくすることができます。
  - 🦷 歯が生えた後
    - 6か月～1歳(上下前歯2～8本)  
乳幼児用歯ブラシで歯を清掃しましょう
    - 1～2歳半(上下8～20本)  
幼児用歯ブラシで歯を清掃しましょう
- 仕上げみがき**  
大人による仕上げみがきは10歳頃までは続けましょう。

## 1 青森県はむし歯が多い!?

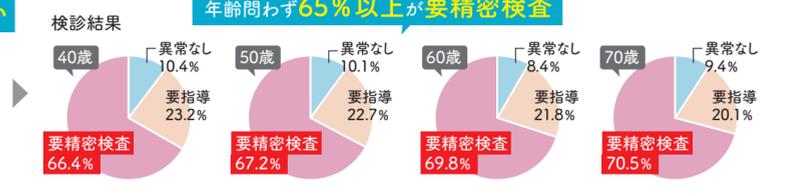
青森県のむし歯のない3歳児の割合は、残念なことに、近年、全国ワースト1位または2位が続いています。また、子どものうちは甘味食品・飲料の摂取に気を配っているものの、大人になるにつれて意識が薄れ、歯科健診を受ける頻度も少なくなっています。40代～70代の歯周疾患健診の状況を見ると、どの年代においても、むし歯や歯周病、抜歯したところを放置しているなどの要精密検査に該当した人が65%以上と、かなり高い割合であることがわかります。



## 2 歯周病から歯を守ろう!

歯周疾患健診の結果

年齢	異常なし	要指導	要精密検査
40歳	10.4%	23.2%	66.4%
50歳	10.1%	22.7%	67.2%
60歳	8.4%	21.8%	69.8%
70歳	9.4%	20.1%	70.5%

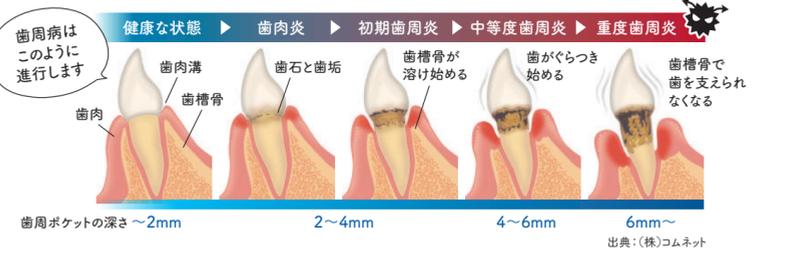


## 3 歯周病は糖尿病の合併症



## ● 歯周病って?

歯周病は、歯垢中の歯周病菌が作り出す毒素によって、歯ぐきから出血したり、歯槽骨(歯を支える骨)が溶けて歯がぐらぐらになる病気です。さらに症状が進むと、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、さまざま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。青森県民の40代の約7割が歯周病にかかっています。歯周病は、痛みがなく知らず知らずのうちに静かに進行する病気。放置すると口のトラブルだけでは済まず、全身の病気にもつながってしまうため、きちんとケアを行うことが大切です。



## あおもり日和

Vol.10 まずは予約の電話から!



長谷川 ちひろさん  
(デザイナー・イラストレーター)  
弘前市出身。高校卒業後上京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へリターン。現在はフリーランスで活動中。

### 小林 恒生先生

弘前大学大学院医学研究科 歯科口腔外科学講座 教授 医学博士

歯ブラシはこまめに交換しよう!

Q 歯周病はどのようにして予防できるの?

A 口の中にある細菌が糖分をとり込むことで歯垢ができ、そこから酸が生成されることで歯が溶けてむし歯になっていきます。その人の体質や歯の強さによってむし歯になりやすい人となりにくい人がいますが、一番の予防策は1日3回の歯みがきです。私自身は、朝はさっぱりした気分になるため歯みがき粉をつけてみがき、それから昼食後と寝る前に1日3回みがきます。この寝る前の歯みがきが特に重要なので私は、

Q 歯周病は体にも与える影響は?

A むし歯のほか、歯周病や歯肉炎などを長期放置していると、メタボリックシンドロームにつながるという研究結果があります。また、脳血管疾患などの重篤な病気につながる恐れも、命に関わることもあります。ですので、基礎疾患がある方は特に注意してください。日頃の健康管理はとても重要ですね。痛みがなくても油断は禁物。半年に1回程度は歯科医院で健診を受け、口腔内の状態をチェックすることが望ましいです。また、骨粗しょう症で服薬されている方の抜歯などは医師と相談しながら慎重に行う必要があります。

### 青森県口腔保健支援センター

「青森県歯と口の健康づくり8020健康社会推進条例」に基づき、県民の歯科口腔保健を推進するため、歯周病等予防キャンペーンや訪問歯科保健指導など、さまざまな取り組みを行っています。

詳しくは県庁HP  
青森県口腔保健支援センター

「8020健康社会」って?  
80歳になっても20本以上自分の歯を保つことで、生涯にわたり自分の力でものを食べ、楽しく会話ができ、健康で質の高い生活を送ることのできる社会のことです。

特集に関する問い合わせ/がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

歯周病の状態が悪いと血糖値のコントロールに影響を与え、また、糖尿病の人は歯周病になりやすくとされています。これは、歯周病菌が引き起こす炎症によって、血糖値を下げるインスリンの働きが阻害され、一方で糖尿病になると免疫機能が低下し、歯周病菌への抵抗力が弱まり、重症化しやすくなるからです。青森県は糖尿病死亡率が全国ワースト1位で、また歯周病患者の割合も多くなっています。そこで青森県では、糖尿病と歯周病を切り口とした内科・歯科連携に取り組んでいます。いずれかに罹患している人はぜひ内科と歯科の両方を受診し、適切な治療を受けましょう。

チェックしてみよう! 以下の項目に心当たりがある方は早めに検査を受けましょう。

#### 歯周病チェック

- 歯ぐきが赤や紫色に腫れている
- 歯みがきの時、歯ブラシに血がつくことがある
- 歯ぐきが下がって歯が長く見える
- 歯と歯の間にすき間ができ、食べ物がはさまるようになった
- 歯がぐらぐらする
- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる

#### 糖尿病チェック

- 家族や親戚に糖尿病の人が多く
- 「血糖値が高い」「尿糖が出ている」と言われたことがある

以下項目の方は、かなり症状が進んでいます

- 最近よくのどが渇き、水分を多くとるようになった
- おしっこの回数が増えたり、変な臭いがし、消えにくい泡ができる
- よく食べているのに体重が減った。自然に体脂肪率が減少した
- 最近、急に視力が落ちた。眼鏡を変えてもよく見えなくなった