

歯科口腔疾患の予防が全身をまもる

口腔ケアでいきいき健口になりましょう

コロナも予防



2020.7.18



萩原麻美

8020達成者は非達成者より、医療費が少ない

調査・研究

1年間の医療費： 8020達成者群で62.5万円
8020非達成者群94.8万円

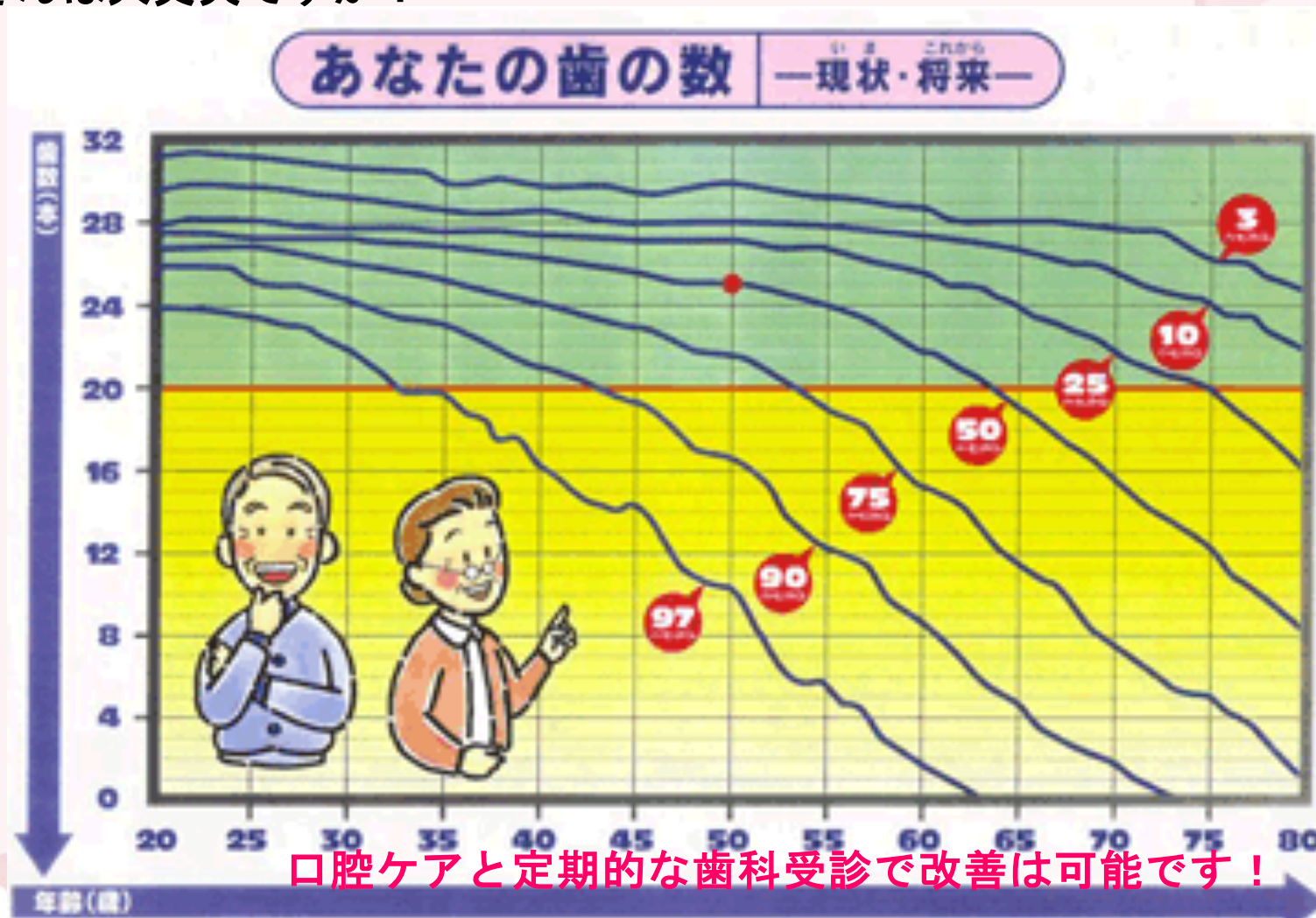
差は32.3万円

1本歯が減少すると、1ヶ月あたり344円増加

他多数

歯の生涯図

みなさんは大丈夫ですか？



口腔ケアと定期的な歯科受診で改善は可能です！

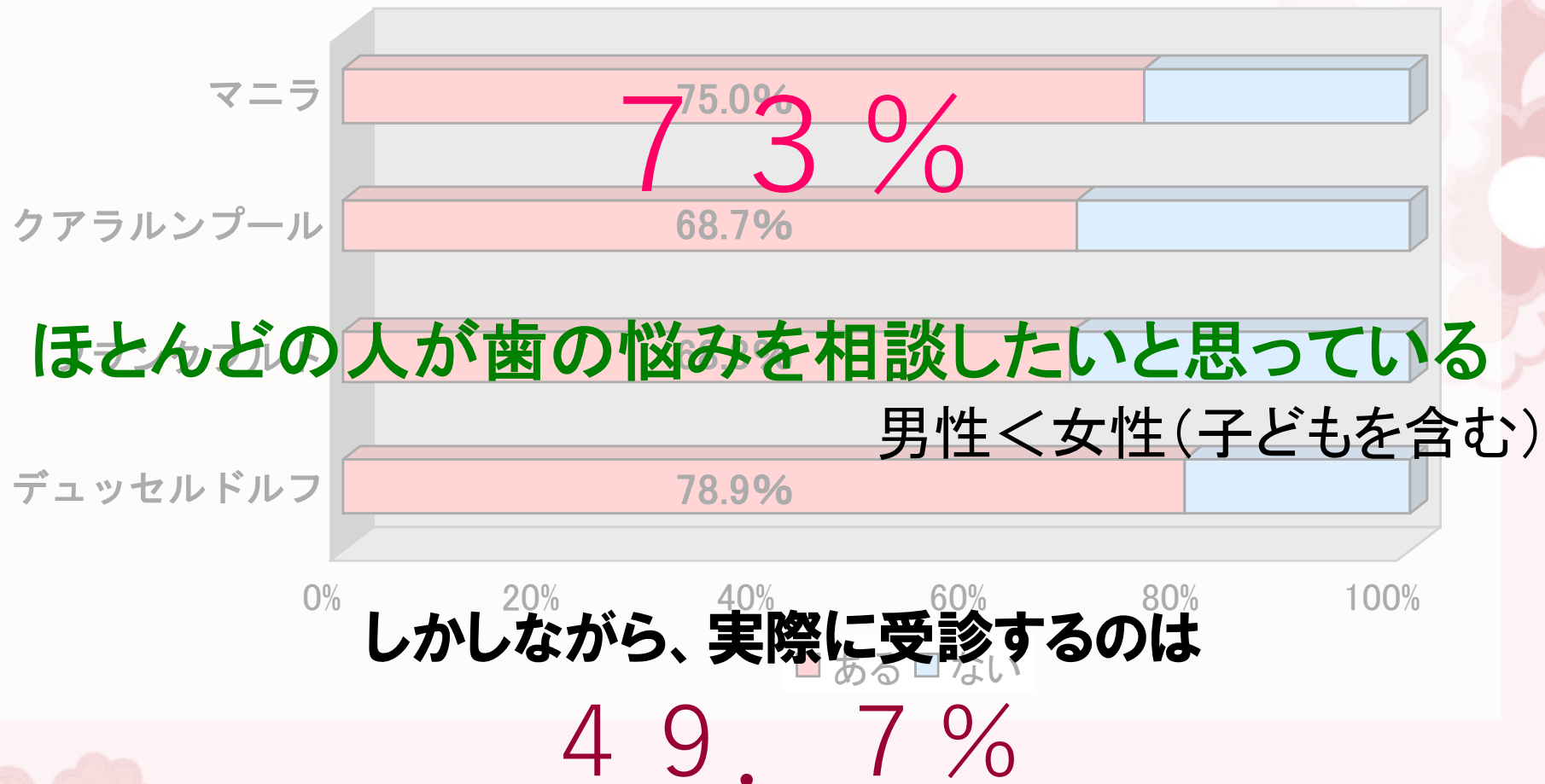
厚生省 歯科疾患実態調査より

海外渡航者 8 0 2 0 運動



海外勤務中に

歯の悩みを相談したいと思ったことがありますか。



困ったことがあっても我慢してそのままにすることも多い

海外在留邦人に対するアンケート調査 (2007-2008) よ
歯科相談、小児科講演参加者

海外勤務中に 「歯科に関して困ったことがある人」

76%



約15年前と変わっていない

福沢ら
世界の歯科事情と安心ガイドより

海外における歯科治療の特徴

- ・ 治療の種類により、担当歯科医師が異なる
- ・ 歯科医師により、料金が異なる
- ・ 抜歯してインプラントを選択することが多い
- ・ 小児の歯科治療は全身麻酔下にて行うことが多い
- ・ 矯正治療を行い理想的な歯並びにする
- ・ 予防に関する料金が低い傾向

高額治療

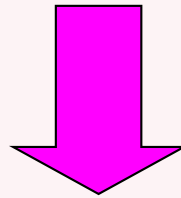
海外における適切な歯科治療とは

必要のない治療を回避する

（オーバートリートメント、緊急性がない治療）

必要な場合は、現地で良質な治療を受ける

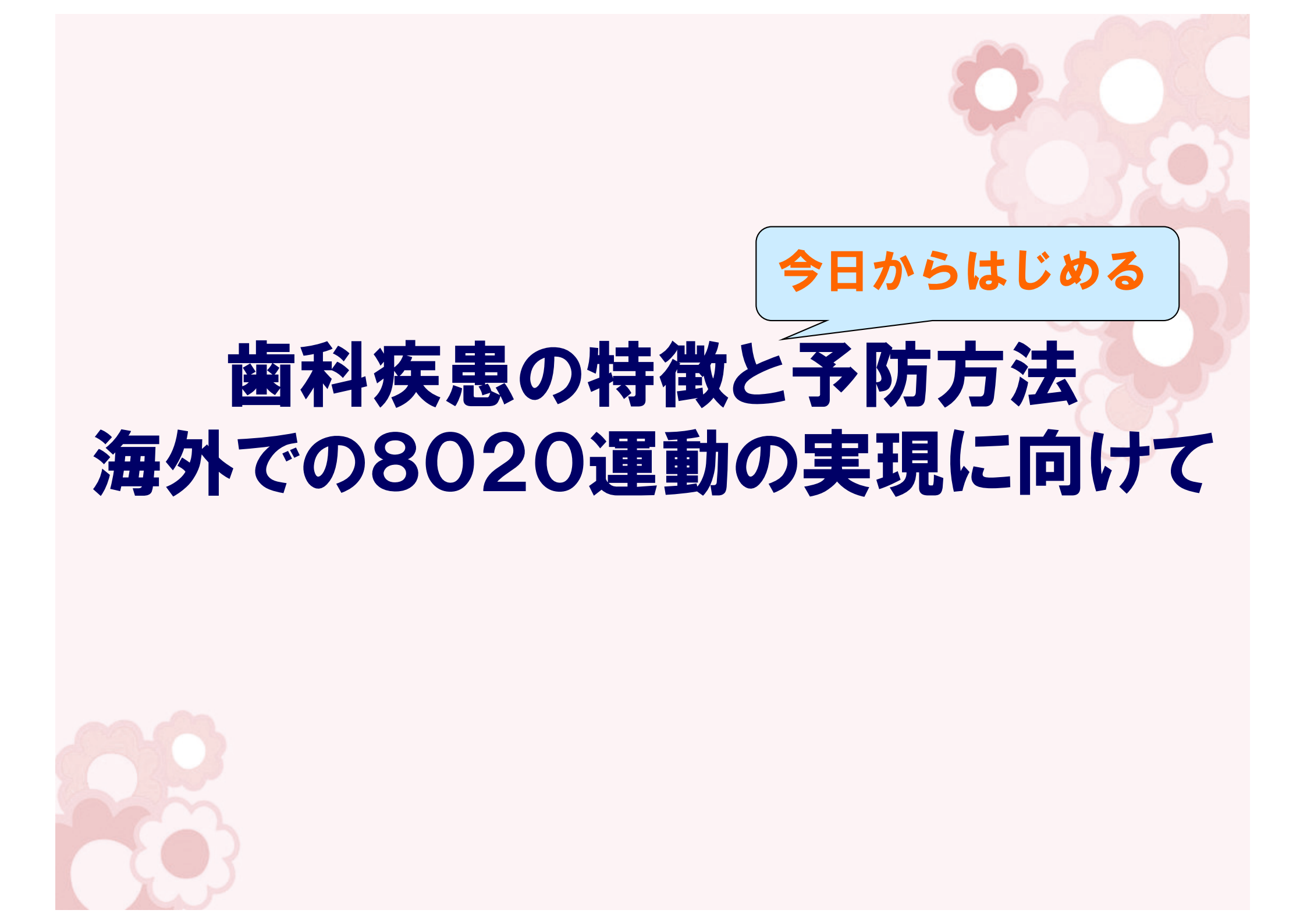
見極めは困難



治療が必要ないのが一番

もっと、予防に注力を！

全身の健康にもいいことがあります



今日からはじめる

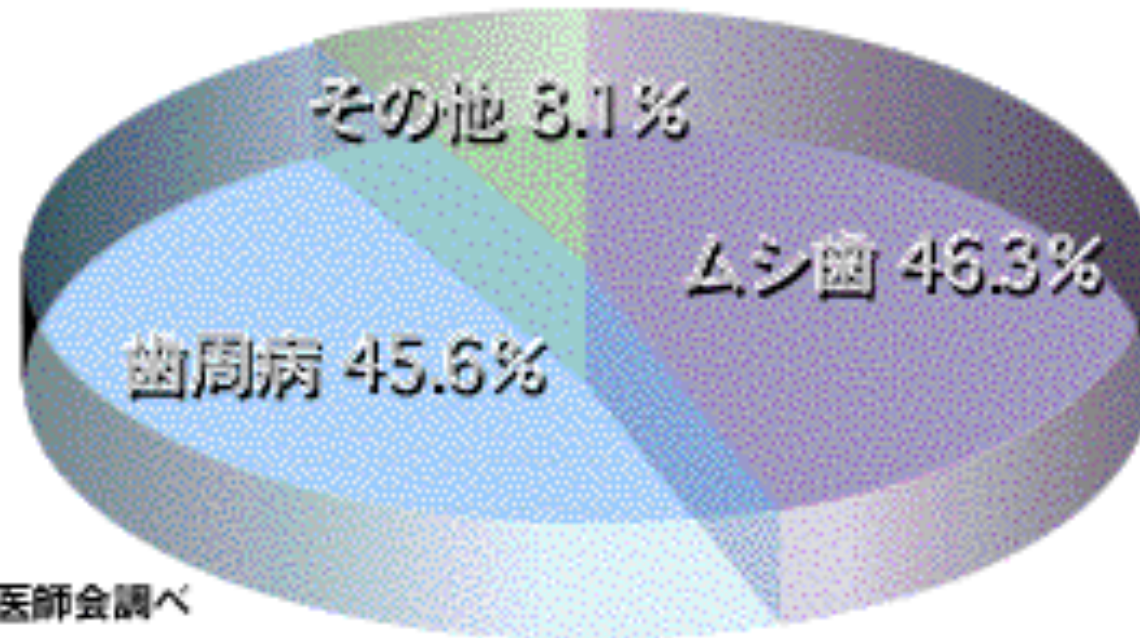
歯科疾患の特徴と予防方法 海外での8020運動の実現に向けて

🦷 歯を失う原因は？

歯が失われる原因の約90%は
口腔内の2大疾患であるむし歯と歯周病です。

■抜歯の原因

ムシ歯	46.3%
歯周病	45.6%
その他	8.1%



(社) 神奈川県歯科医師会調べ
(1990～91年)

感染症である 歯科疾患は予防ができます

歯科2大疾患

むし歯

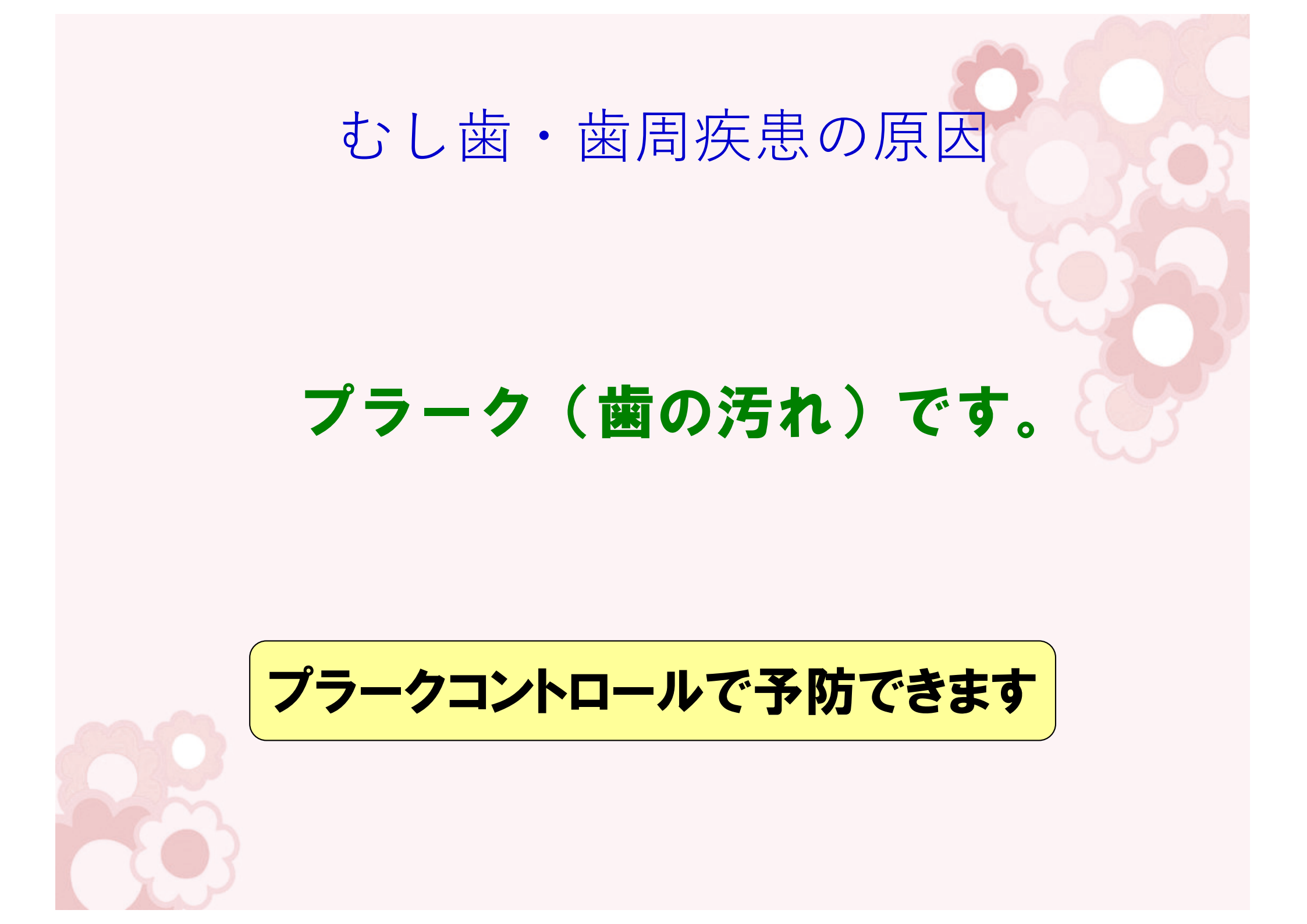
歯周病

歯科疾患：

ほぼ、すべての場合において予防可能

（例外：遺伝性疾患、アレルギー性疾患）

どうすれば、予防できるのか。



むし歯・歯周疾患の原因

プラーク（歯の汚れ）です。

プラークコントロールで予防できます

口腔ケアの目的

歯垢（歯の汚れ）は細菌の塊です。

口腔内が汚れていると、、、

- ① むし歯
 - ② 歯肉炎、歯周炎
 - ③ 誤嚥性肺炎、インフルエンザなどの感染症
 - ④ 口腔機能の低下
- の原因になります。

オーラルフレイル

→ きちんと取り除きましょう。

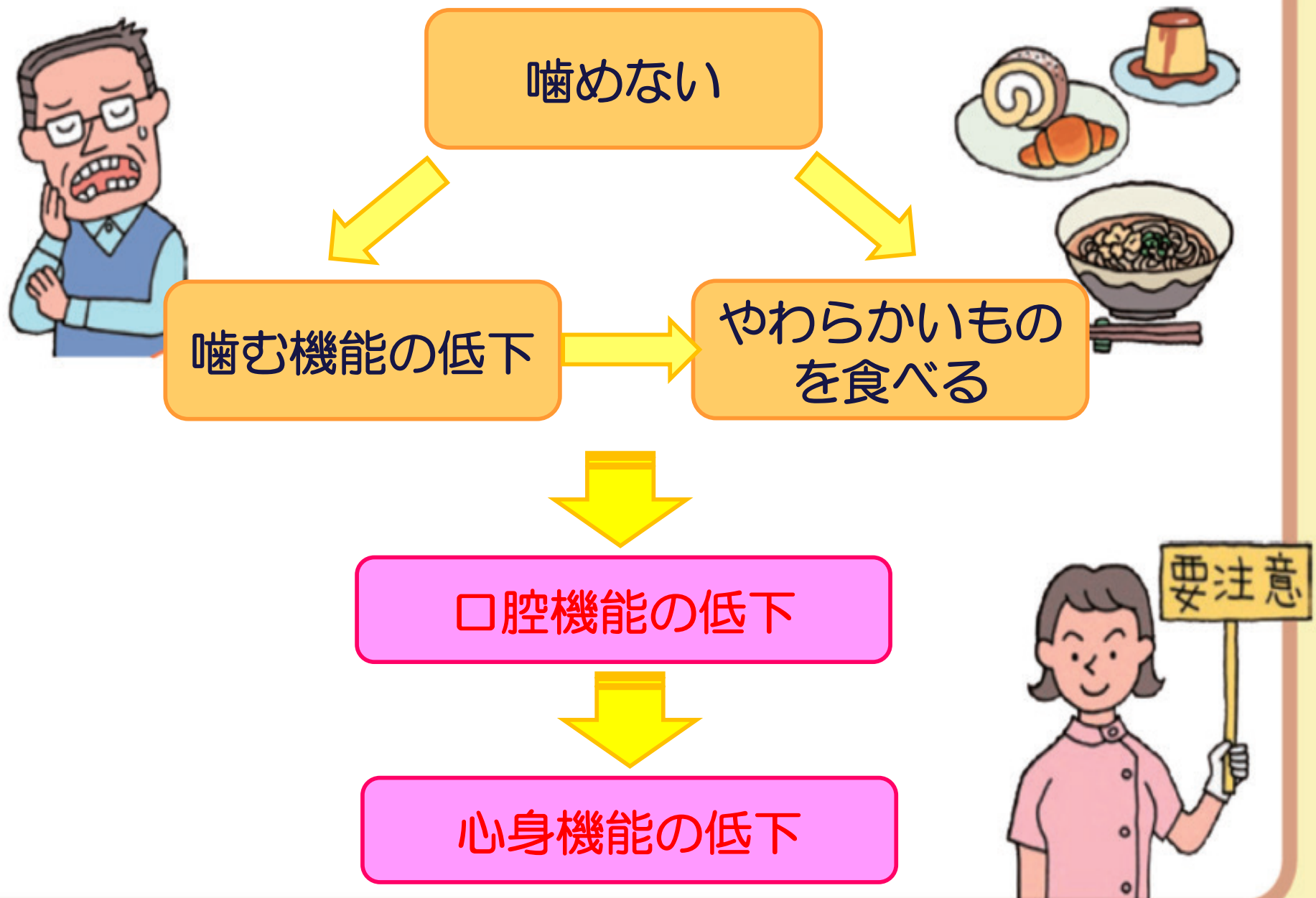
COVID-19

オーラルフレイル とは

『フレイル』: 虚弱 (frailty)

老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、**口腔の脆弱性**が増加し、**食べる機能障害**へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、**心身の機能低下にまで繋がる**一連の現象及び過程

オーラルフレイルが引き起こす悪循環





オーラルフレイルの予防

「お口の体操」

歯周病は全身疾患と関連があります



日本歯科医師会リーフレットより

お口のケアが全身をまもる

～歯周病と全身とのかかわり～

糖尿病

5人に1人

肺炎

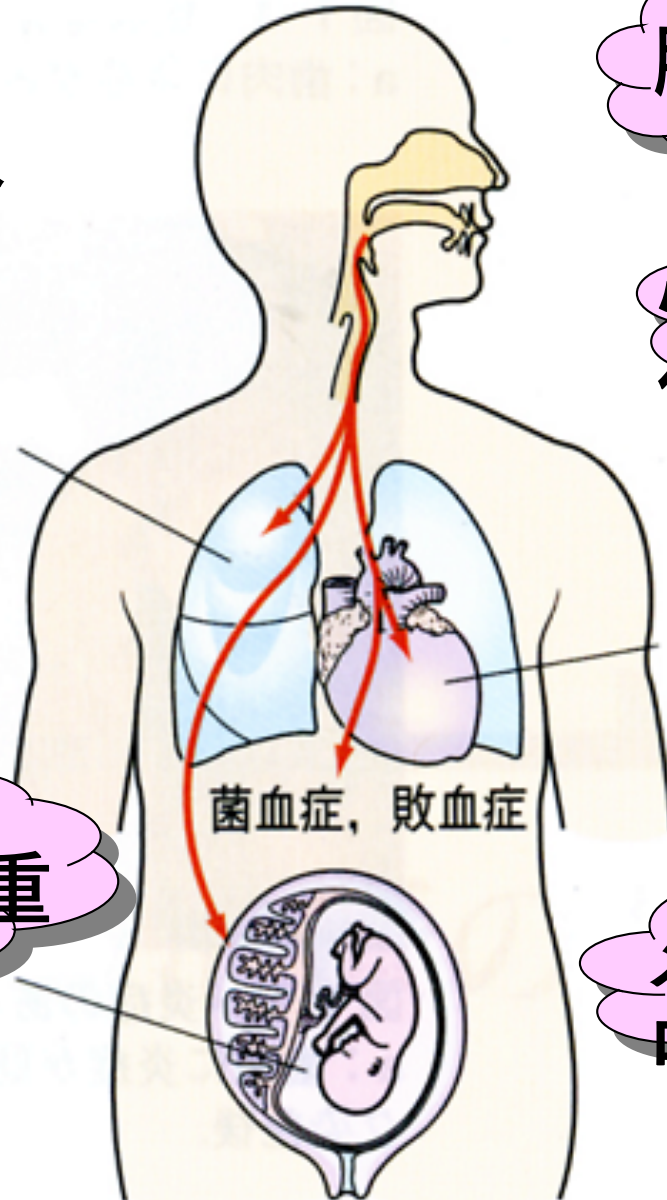
脳血管障害

心臓病・動脈硬化

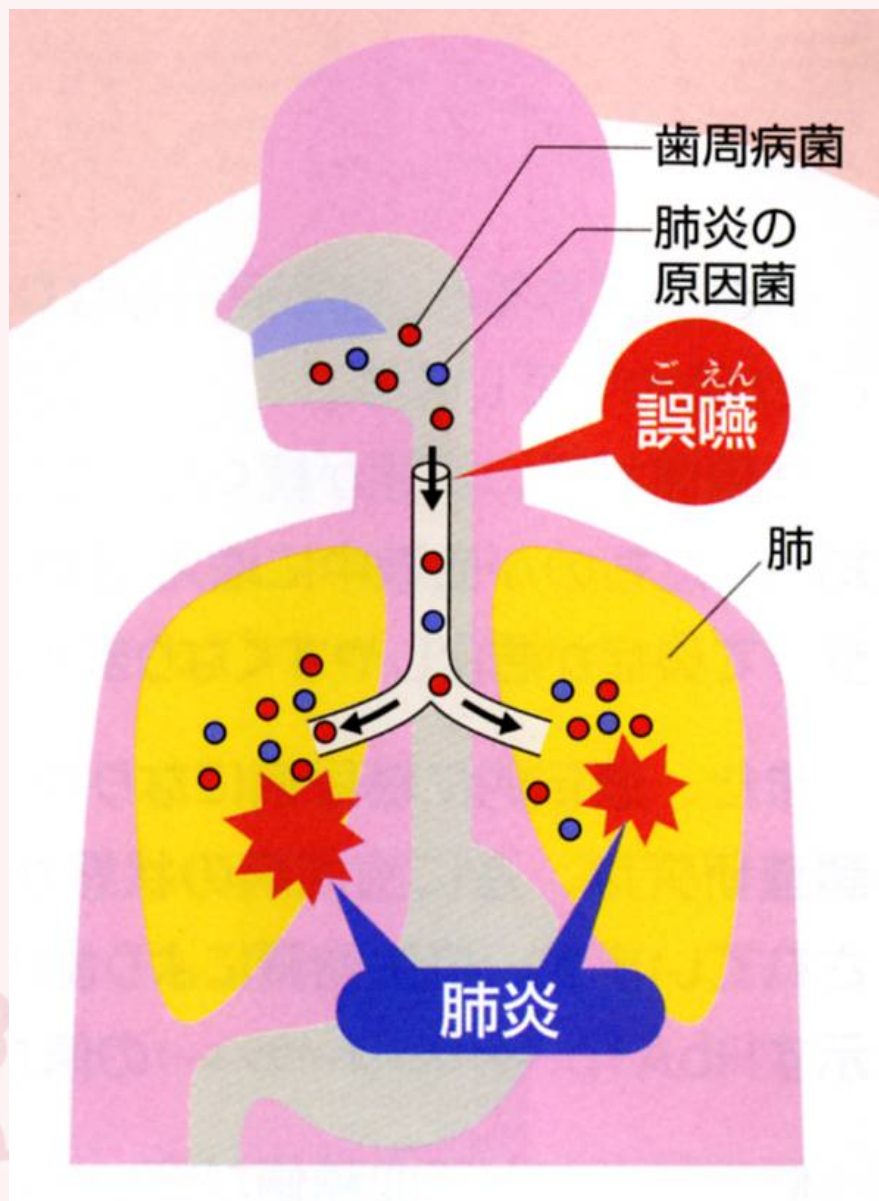
骨粗しょう症

早産・低出生体重児

メタボリックシンドローム



誤嚥性肺炎

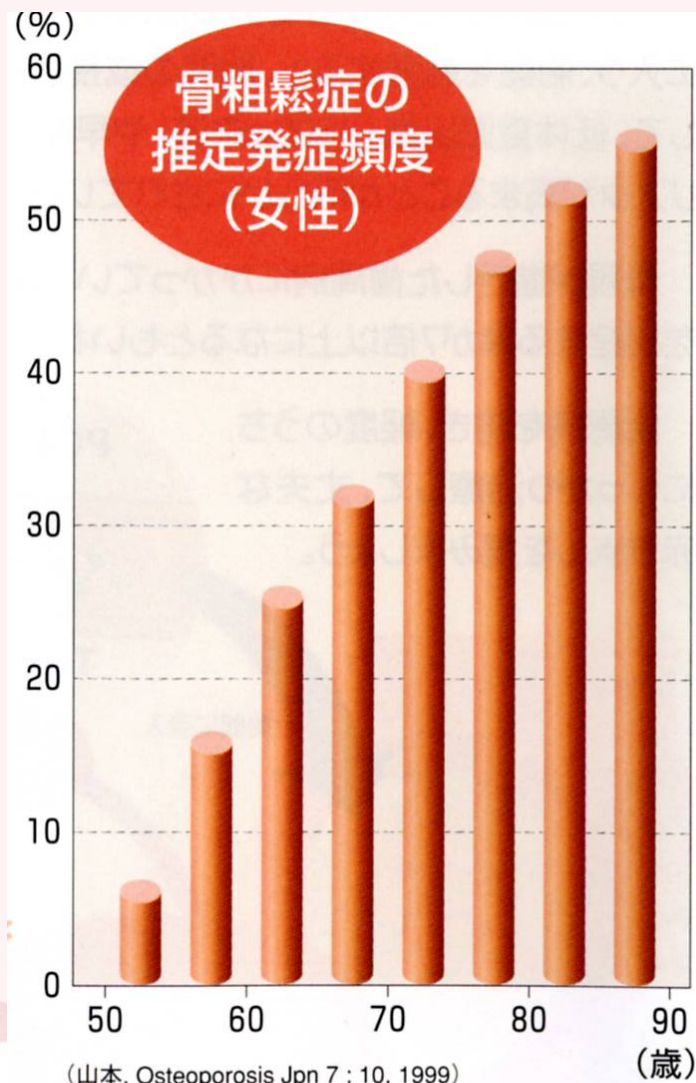


口の中の細菌数が少ない状態であれば、リスクを減少できる



口腔ケア

骨粗しょう症



骨粗鬆症の発症率は、閉経前後の50歳代から急激に増加します。歯周病で歯を失う割合が高くなる年代です。



骨粗しょう症になると、歯周病が進行するリスクは約2倍に高くなる

質問

骨粗鬆症の治療と 歯科 との関係について

骨粗鬆症の治療に際して歯科検診が必要といわれました。

骨粗しょう症の治療薬

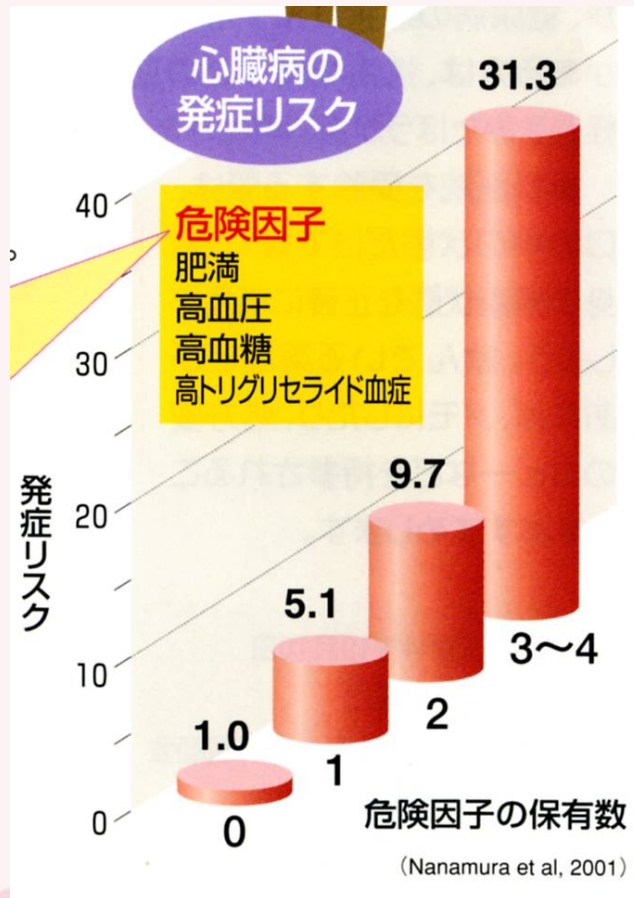
- ① **骨吸収を抑制する薬**
- ② **骨の形成を促進する薬**
- ③ **その他（カルシウム製剤）**

副作用

顎骨壊死・顎骨骨髓炎、口内炎が認められることがある。
これらのほとんどは、抜歯などの歯科処置や局所の炎症に伴う。

むし歯・歯周病のないお口の健康が重要
です

心臓病



細菌性心内膜炎は、その原因のほとんどが口腔内の細菌なので、予防には口腔ケアがかかせません！

危険因子がどれか1つでも高いと心臓病のリスクは5倍高くなる

糖尿病

糖尿病になると歯周病になりやすい

歯周病の治療をすると血糖値が改善する

コラム たばこと歯周病

喫煙の習慣があると、歯周病が発症・進行するリスクは2～9倍に高まることがわかっています。



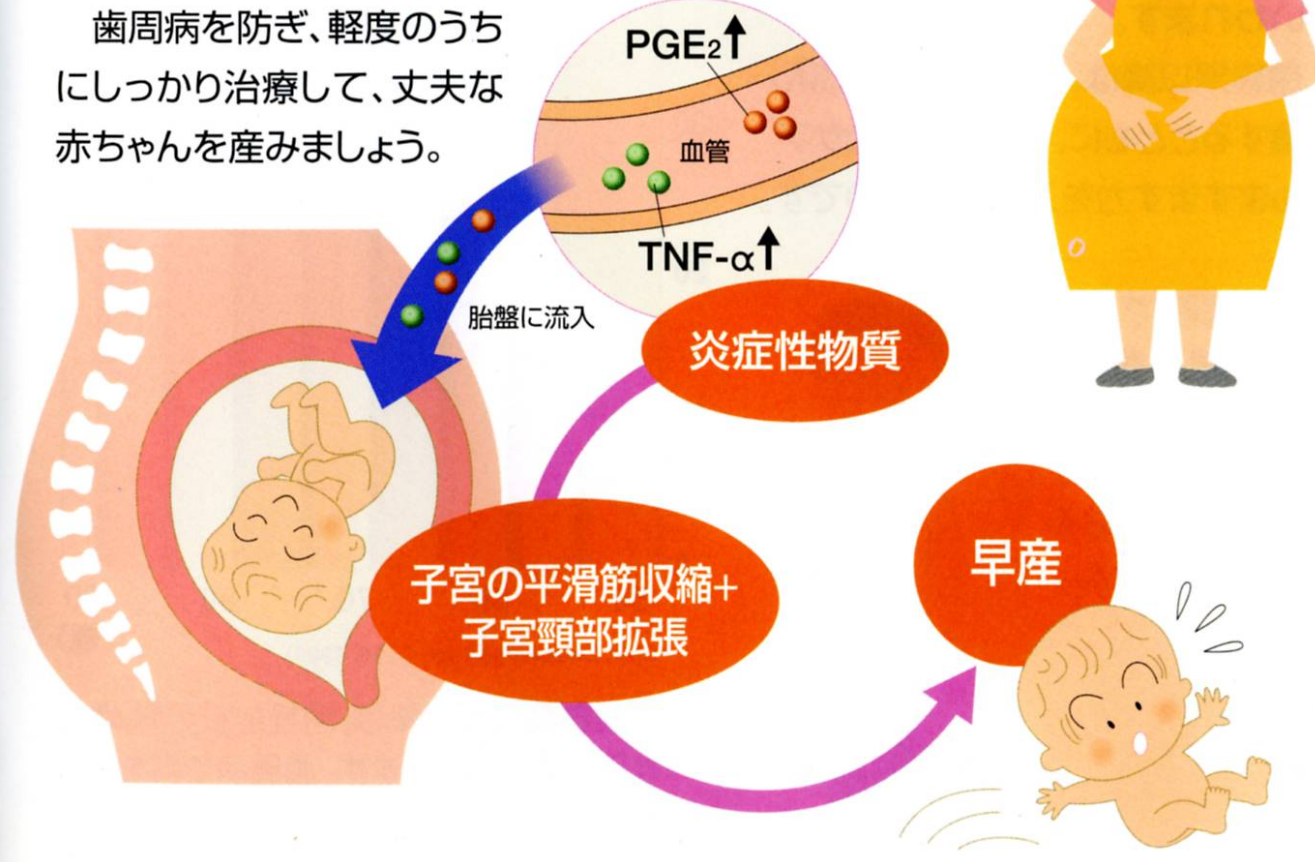
たばこは高血糖と並んで歯周病を悪化させる2大危険因子といってもよく、たばこをやめなければ、歯周病の治療を受けても効果が得られにくい場合があります。

低体重児出産・早産

して、低体重児出産(2500g未満)や早産(37週未満)のリスクが高まることが明らかにされています。

母親が進行した歯周病にかかっている場合、低体重児を出産する率が7倍以上になるともいわれています。

歯周病を防ぎ、軽度のうちにしっかり治療して、丈夫な赤ちゃんを産みましょう。



生活習慣と歯周病



喫煙

喫煙は歯周病を悪化させます

糖尿病：糖尿病になると細菌感染に対する抵抗力が低下し、歯周病が悪化しやすくなります。また、歯周治療により、血糖値が改善されることがわかってきました。

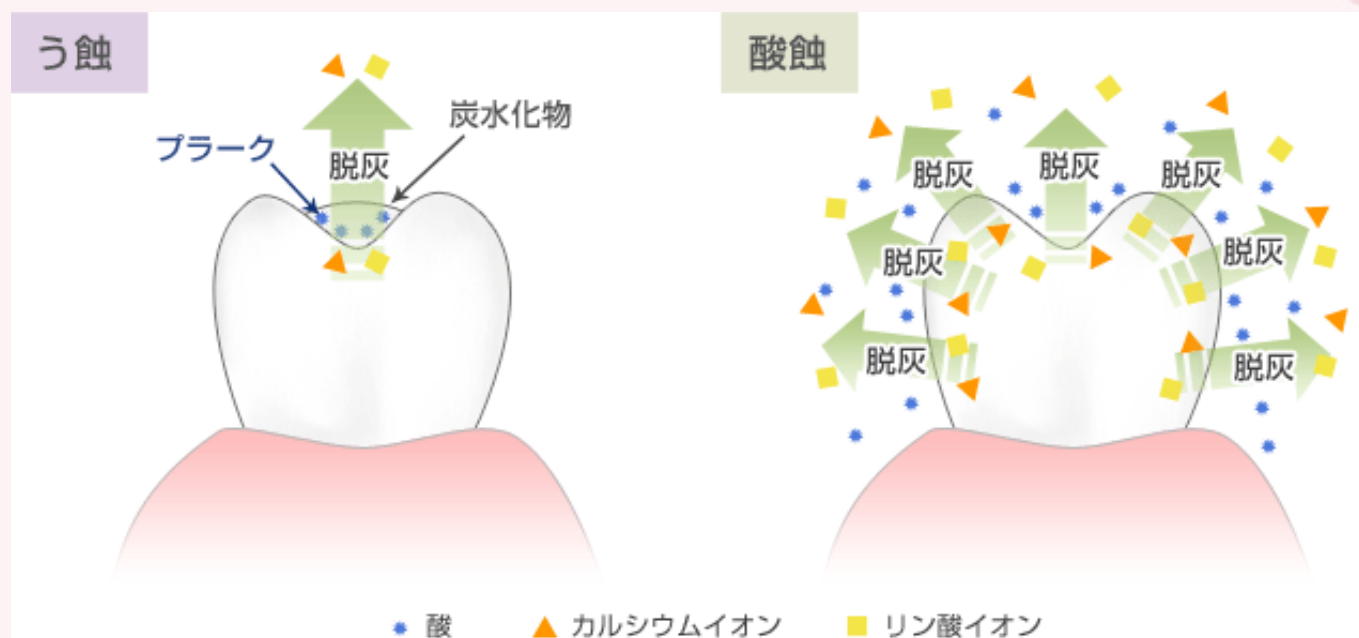
ストレス：精神的ストレスによって体の抵抗力が低下し、歯周病が悪化しやすくなります。

食習慣：甘いもの、やわらかいものを多く食べる習慣は歯周病の原因であるプラークを増殖させます。また、不規則な食事、栄養の偏りは全身の健康に悪影響を与えます。



酸蝕症

身近な酸性の飲食物や胃液によって
歯が溶かされる疾患です

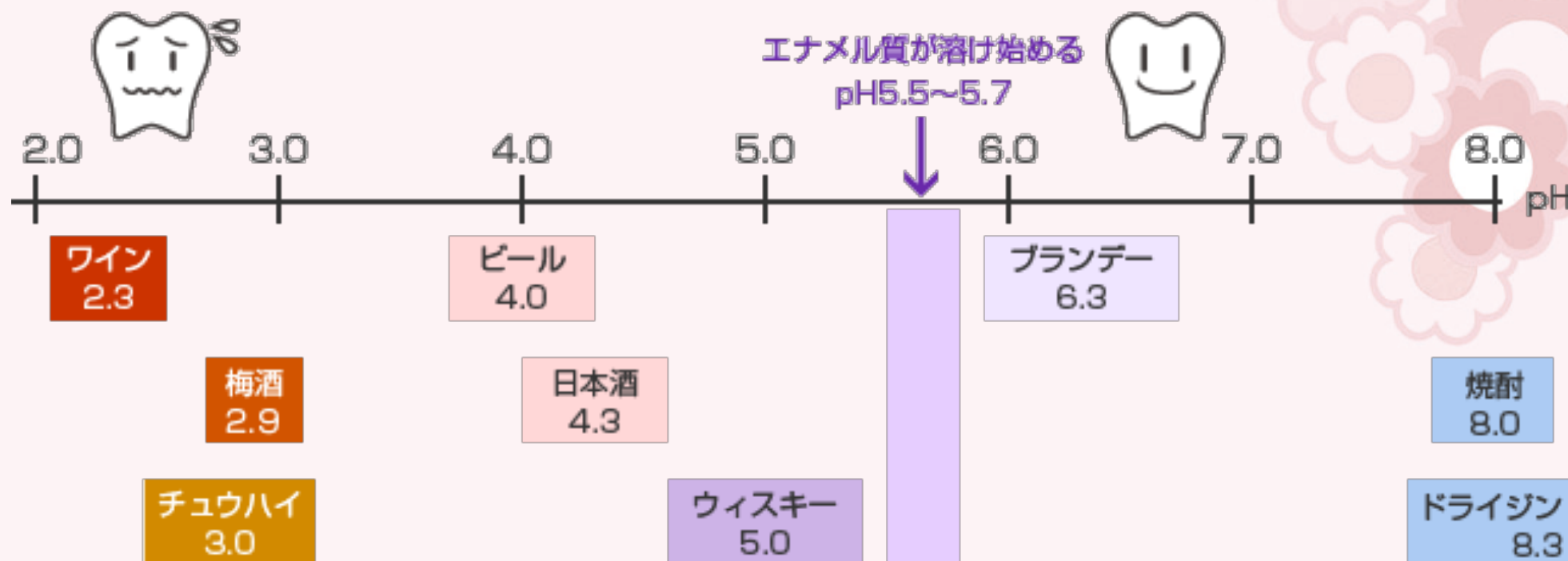


酸蝕症の可能性の高い飲食物は、柑橘類、酸性飲料、サラダドレッシング、酢漬けの食品、りんご酒そして**ワイン**です

食習慣の改善を！

食習慣と歯科疾患

各種アルコールのPH



ワインを10年間 ほぼ毎日ボトル1本を2~3時間かけて飲んでいました

食習慣の改善を！

口腔ケアは
ウイルス性疾患も予防します

コロナも予防できる
かも

専門的口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防

Adachi, M et. al, OSOMOPORE, 94 : 191-195, 2002

	実施群(40名)	未実施群(48名)
全死亡者数	10	15
誤嚥性肺炎死亡者数	2※	8※

※ $p < 0.05$

要介護高齢者に対する歯科衛生士の週1回の24ヶ月にわたる口腔ケアは、誤嚥性肺炎による死亡率を有意に減少させた。

専門的口腔ケアはインフルエンザ発症を低下させた

君塚,他 日歯医学会誌: 26, 57-61, 2007

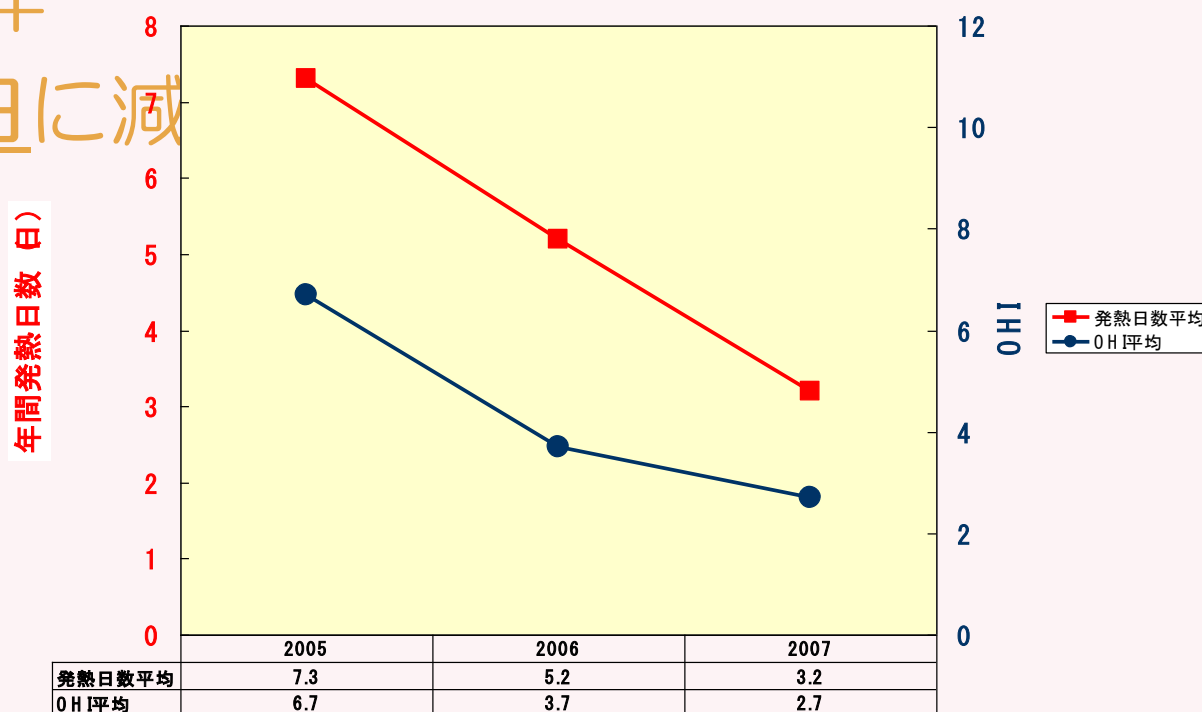
	インフルエンザ ワクチン接種者数(%)	インフルエンザ 発症者数(%)
実施群(n=98)	36 (36.7%)	1 (1.0%)
未実施群(n=92)	39 (42.4%)	9 (9.8%)*

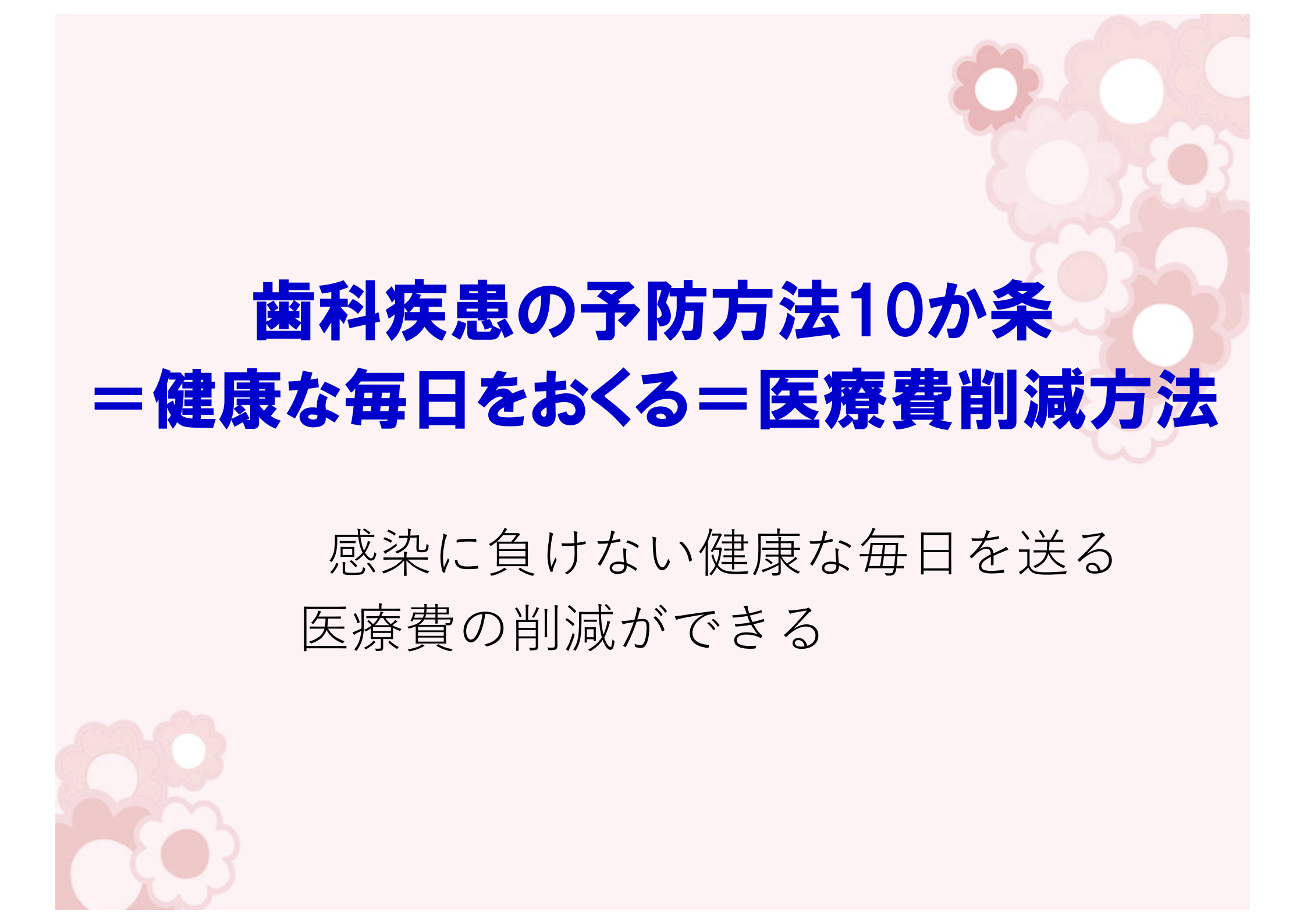
※ $p < 0.001$

ワクチン接種率にはほとんど差がないにもかかわらず、専門的口腔ケア実施群のインフルエンザ発症率は、有意に低下していた。

病棟の口腔ケア技術の向上により、発熱日数が減少しました

- OHIの平均は2005年度6.7から2007年度2.7に減少した。
- 年間発熱日数の平均は2005年度7.3日から2007年度3.2日に減少





歯科疾患の予防方法10か条

=健康な毎日をおくる=医療費削減方法

感染に負けない健康な毎日を送る
医療費の削減ができる

歯科疾患の予防方法10か条

- その1: 疾患予防方法,や食育についての情報を得る
- その2: かかりつけ歯科医を持つ
および定期健診による早期発見、早期治療
- その3: 可能なら、日本の相談できる歯科医を持つ
- その4: 一時帰国時(検診)における歯科受診
- その5: 感染対策を徹底した歯科医院を受診する
- その6: セカンドオピニオンも時には必要です
- その7: 悩んだときは、遠慮なく知人に相談する
- その8: 口腔内の環境を良好にする生活習慣を心がける
- その9: こんな人は要注意
糖尿病・骨粗しょう症の人、親知らずがある人、子どものむし歯
- その10: 現地のものをうまく取り入れる

歯科疾患の予防方法10か条

その1： 疾患予防方法・食育についての情報を得る

家族全員を対象に年齢に応じた目標

成人：80歳で20本歯を残す

糖尿病、喫煙が歯周病のリスクであることを
理解する

子ども：虫歯の予防、歯並びに影響する習癖

**その2： かかりつけ歯科医を持つ
定期健診による早期発見、早期治療**

**その3： 可能なら、日本の相談できる歯科医師
を持つ**

成人：6ヶ月～1年に1度

子ども：4ヶ月に1度 を目安とする

一時帰国時の受診

必要に応じて写真撮影するとよい

その4： 一時帰国時における歯科受診(検診)

在留邦人は日本での(日本語で)歯科受診を希望している

- ・多忙なスケジュールの中、速やかに受診できるよう、帰国前に電話、メールでかかりつけ歯科医に連絡を入れる。

- ・子ども帯同の場合はむし歯だけでなく、歯並びについてもチェックすること

- ・事前に写真を添付すると非常に有効

かかりつけ歯科医がいたら、助かります

その5: 十分な感染対策をした歯科医院を受診する

- ・唾液中には、非常に多くの感染源が存在する
- ・歯科治療は飛沫物を生じるため、感染症を拡大するリスクが高い

十分な感染対策をした歯科医院を受診することが大切です





その6: セカンドオピニオンも時には必要です



コミュニケーションが十分とはいえない海外での歯科治療

- ・ 歯科医院の選択がほとんどない状態で治療方法に不安、ストレスを感じている
- ・ 治療方針について現地歯科医師の言われるままに YES といっている
- ・ 治療費について現地歯科医師の言われるままに YES といっている
- ・ 巡回相談での実例：子どもの矯正治療の装置を持ってきた、現在何をしているのか聞かれたことも
- ・ オーバートリートメントの防止

この矯正装置は何のためにつけているのでしょうか？

2012デュッセルドルフ



その7: 悩んだときは、遠慮なく知人に相談する



その8: 口腔内の環境を良好にする生活習慣を心がける

- ・ 口腔ケアの習慣
- ・ 喫煙を控える
- ・ しっかり噛んで食べる
- ・ 十分な栄養と睡眠
- ・ 定期的な歯科検診

お子さまは

- ・ 普段からお口を閉じるように心がける

その9: こんな人は要注意！！

糖尿病の人:

歯周病を発症、または重症化する可能性
創傷治癒が悪い

親知らずがある人:

赴任中にトラブルになる可能性がある場合、
赴任前に抜歯したほうがよい

子どもの多発性う蝕:

海外では全身麻酔下にて治療を勧められることも多い
全身麻酔は高額です

子どもの矯正治療:

海外では治療を勧められることが多い

その10：現地で入手可能な製品をうまく利用する

スウェーデン：成人用

日本：成人用



スウェーデン：0～3歳用

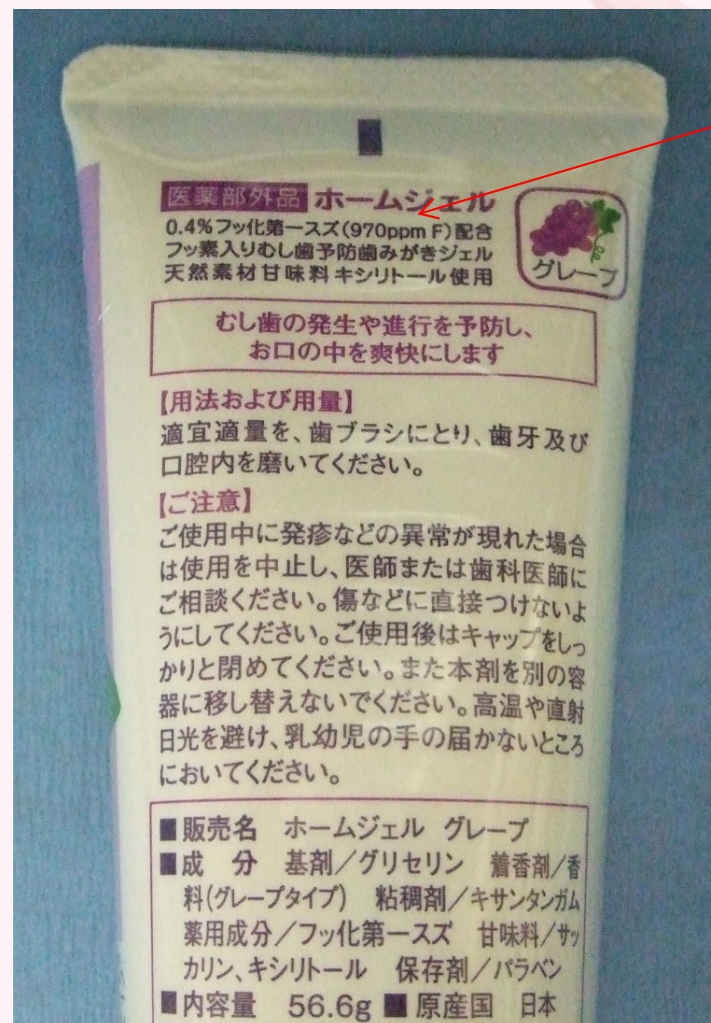


その10：海外で入手可能な製品をうまく利用する



文献ではCHX 0.1～0.2%が効果的とされている

その10：海外で入手可能な製品をうまく利用する



日本の多くは1000ppm未満の製品です

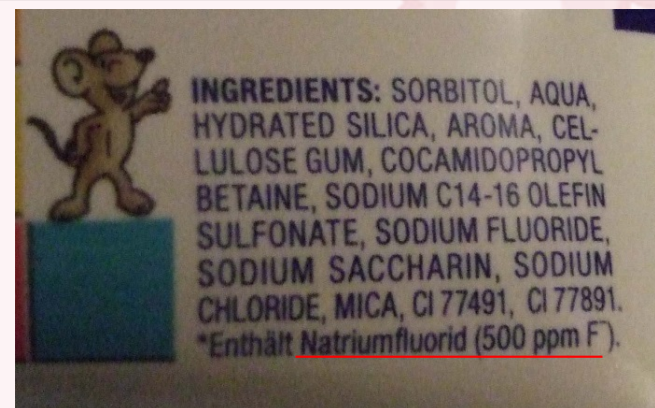
その10：海外で入手可能な製品をうまく利用する



子ども用 6歳未満： 500 p p m
6歳以上： 1500 p p m



成人用： 1500 p p m



Principe actif :

Fluorure d'amines Olafluor (1400 ppm F⁻).

Ingrédients : Aqua, Hydrated Silica, Sorbitol, Hydroxyethylcellulose, Olaflur, CI 77891, Aroma, Limonene, Sodium Saccharin, Hydrochloric Acid. Contient un dérivé fluoré.

Le fluorure d'amines Olafluor est un fluor spécifique pour une protection carie efficace.

tandiläkare eller läkare vid användning av fluortillskott. Hjälp
tandborstningen.
S: Sara Lee H&BC Sverige AB, 202 15 Malmö, tf.: 040-28 58 58
Opus Health Care AB, 202 12 Malmö, tf.: 040-680 15 40.
www.zendium.se

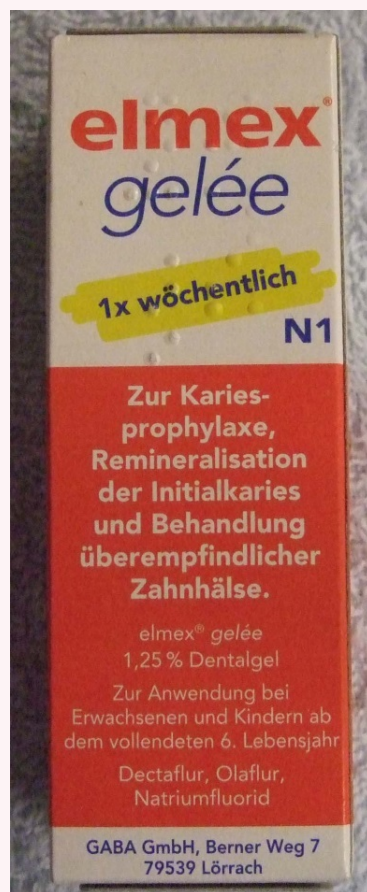
Ingredients: Aqua, Hydrated Silica, Sorbitol, Xylitol, Glycerin, Sodium Pyrophosphate, Chondrus Crispus Extract, Disodium Phosphate, Aroma, Titanium Dioxide, Sodium Fluoride, Sodium Saccharin, Potassium Thiocyanate, Zinc Gluconate, Colostrum, Lysozyme, Lactoferrin, Lactoperoxidase, Amyloglucosidase, Glucose Oxidase, Sodium Benzoate

Indeholder: Natriumfluorid (1450 ppm F) og egg/melkeproteiner.

Sara Lee/DE, Den Haag, NL.
Produced in the Netherlands
20022889H

6M 75 ml e

その10：海外で入手可能な製品をうまく利用する



elmex® gelée
1,25 % Dentalgel
Zur Anwendung bei
Erwachsenen und Kindern ab
dem vollendeten 6. Lebensjahr
Dectaflur, Olaflur,
Natriumfluorid

1. 25% NaF ジェル



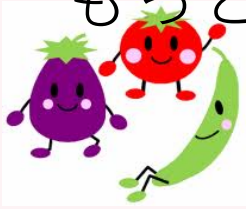
NaF タブレット

知覚過敏用、歯磨き粉の成分比較

発売国	製品名	薬用成分	配合量
アメリカ	Sensodyne Baking Soda	硝酸カリウム	5%
		モノフルオロリン酸ナトリウム	1,500ppm F
	Sensodyne Fresh Impact	硝酸カリウム	5%
		フッ化ナトリウム	1,500ppm F
	Sensodyne Extra Whitening	硝酸カリウム	5%
		フッ化ナトリウム	1,500ppm F
イギリス	Sensodyne total care Extra Fresh	硝酸カリウム	<u>5%</u>
		フッ化ナトリウム	<u>1,400ppm F</u>
	Sensodyne total care Whitening	硝酸カリウム	5%
		フッ化ナトリウム	1,350ppm F
日本	シュミテクト	硝酸カリウム	<u>5%</u>
		フッ化ナトリウム	<u>930ppm F</u>
	シュミテクトトータルケア	硝酸カリウム	5%
		フッ化ナトリウム	930ppm F
		グリチルリチン酸アンモニウム	

表3 代表的な知覚過敏症
専用の歯磨剤成分の比較
(グラクソ・スミスクライン
社提供)

もっと野菜をたべよう！ ～知って得する野菜不足の対策～



2013.6フランクフルト日本人学校保健だよ

ドイツでの食材選びのポイント・豆知識



ほうれん草、小松菜など日本ではおなじみの葉物が手に入りにくいようですが、



栄養面から考えると他の緑黄色野菜を摂れば特に心配はありません。かぼちゃ、にんじん、トマト、ピーマン、パプリカといった、色の濃い野菜を摂るように心がけましょう
ホウレンソウに多く含まれるビタミンAはにんじんにも多く含まれています

食物繊維は、 切り干し大根（ビタミンD、マグネシウムも豊富です）、海藻；ひじき、わかめ、こんぶ（血圧を下げる効果もあります）にも多く含まれています

冷凍ベジタブルの利用も
便利です

野菜ジュース（できれば野菜
100%）も利用できます

食物繊維は、 切り干し大根（ビタミンD、マグネシウムも豊富です）、海藻；ひじき、わかめ、こんぶ（血圧を下げる効果もあります）にも多く含まれています

青汁の利用もよいでしょう

歯科口腔疾患の予防が全身をまもる

口腔ケアでいきいき健口になりましょう



コロナも予防



日本では

妊婦、乳幼児期 :

保健所、病院

学童期 :

学校

企業 :

企業内歯科検診があるが、受診は任意

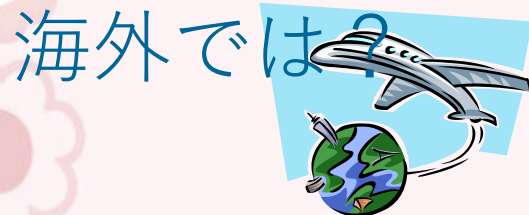
歯科検診(母親、1歳6ヶ月、3歳)

歯科健康教育

乳幼児フッ化物塗布

歯科検診

歯科健康教育



自身の健康は
自分でまもる

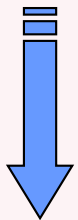
歯とお口の健康

個人

- 食生活を楽しむ
- 会話を楽しむ
- 顔貌を若々しく保つ
- 全身の健康の向上



健康でいきいきと心豊かな生活をおくる
高い生活の質(QOL)の達成



社会

- 歯科医療費の減少
- 医療費全体の減少

歯科疾患・トラブルを減少すれば、、、
もっと、みんながHappyになれます

歯科疾患・トラブルを減少



健康（心もからだも）



質の高い労働力、心豊かな
海外生活



WHOの定義：健康とは「単に病気がないというだけでなく、
身体的、精神的、社会的に良好な状態」

じぶんのお口の中を見てみましょう。

むし歯がある人はいますか？



じぶんのお口の中を見てみましょう。

昼食後、歯を磨いていない人はいますか？



今日からはじめましょう

自分自身の健康ために

歯科口腔疾患の予防が全身をまもります



ご清聴ありがとうございました