

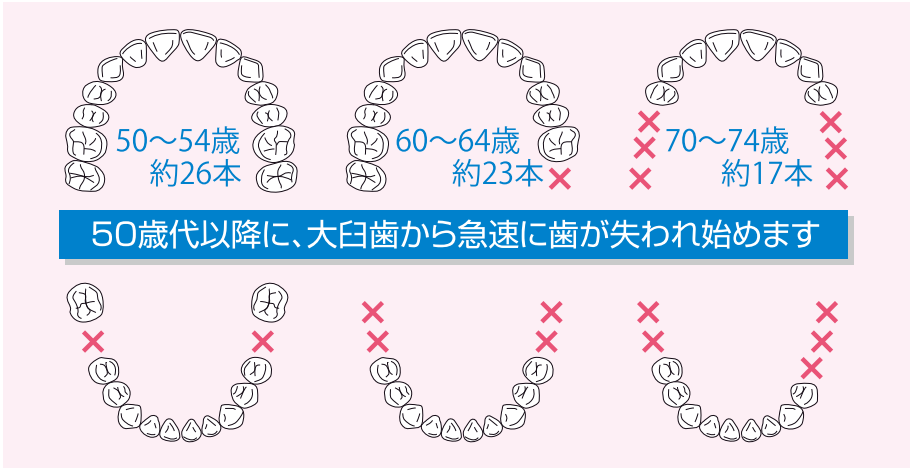
# 健康なお口いつまでも

吹田市成人歯科健診パンフレット



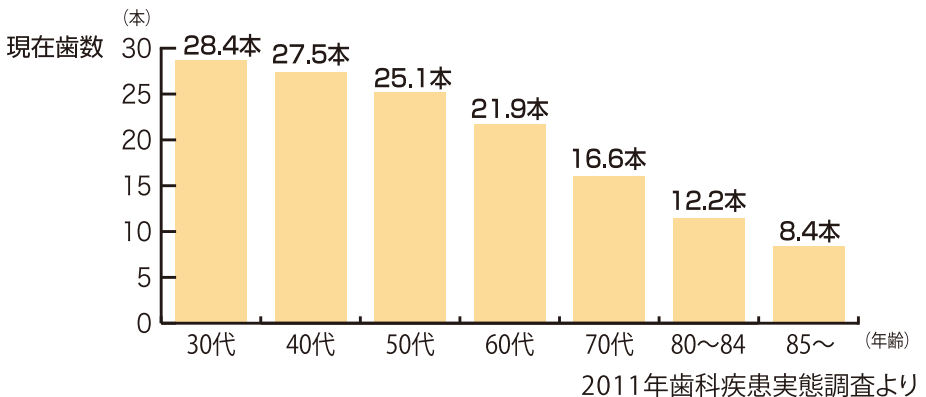
吹 田 市

# 1. 中高年は急速に歯を失っています



もともと大人の歯は28本あります。しかし、2011年の調査では60~64歳で22.5本ほどになり、80~84歳では12.2本しか歯が残っていません。

これは、50歳代から急速に歯を失っていくことが原因です。



## 2. 歯を失う原因の大半は歯周病とむし歯です



40歳以降の歯を失う原因  
永久歯の抜歯原因調査報告書(2005年)より改変



歯周病



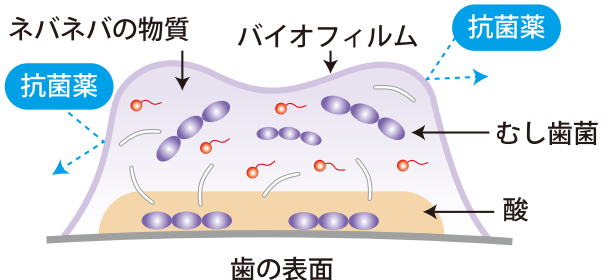
むし歯

## 3. 歯周病もむし歯もプラークが原因です

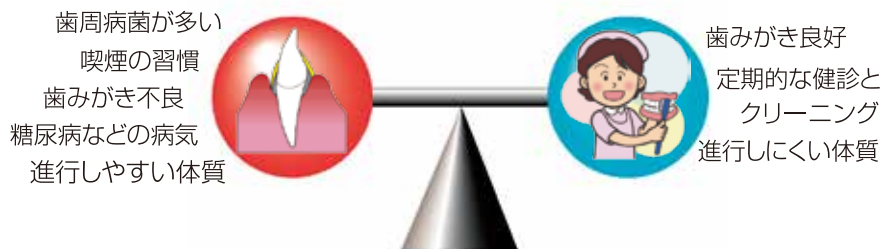
歯の表面に付着する歯垢(プラーク)は、むし歯菌や歯周病菌を多く含む細菌の塊ですが、近年ではこのプラークをバイオフィルムの一種として捉えられるようになりました。バイオフィルムとは、細菌を主とする多数の微生物が糊のような粘っこい膜で覆われたものであり、抗菌薬が内部まで浸透しないため、薬剤で細菌を駆逐することができません。

毎日の歯みがきでこのバイオフィルムを破壊し、機械的に除去することは可能ですが、歯ブラシが届きにくいところもあり、なかなか十分とはいきません。みがき残しがあれば、バイオフィルムが成熟してしまい、さらに取り去ることが困難になってしまいます。そこで、毎日の歯みがきにフロスや歯間ブラシなどを取り入れたり、定期的に歯科医院において専門的な歯のクリーニング(PMTC)を行うことが必要になります。

※バイオフィルム感染症であるむし歯、歯周病を予防するには、ホームケア(家庭での歯みがき)、プロフェショナルケア(歯科医院でのPMTC)、メンテナンス(定期的な健診とクリーニング)のすべてが必要です。



## 4. 歯周病になりやすい人なりにくい人



歯周病はプラーク中の歯周病菌によって引き起こされますが、同じ程度の歯みがきをしていても進行がはやい人とおそい人がいます。



歯周病のない健康なお口の中



進行した歯周病のお口の中



### コラム 喫煙と歯周病

喫煙は、歯周病を悪化させるリスク因子の一つです。国立がん研究センターの2015年の研究発表では、「喫煙者」だけでなく「受動喫煙」でも歯周病のリスクが高まることが明らかになりました。男性で「受動喫煙経験のない非喫煙者」と比較したところ、「喫煙者」も「家庭および家庭以外の場所で受動喫煙経験のある非喫煙者」も重度の歯周病になるリスクが高くなることが分かりました。

タバコのニコチンは歯周病をひき起こす歯周病菌の発育を促し、その病原性を高めます。治療を受けても治りがよくありません。できるだけ早く禁煙しましょう。

# 5. むし歯になりやすい人なりにくい人

むし歯菌が多い  
 飲食回数が多い  
 歯みがき不良  
 唾液の力が弱い  
 唾液の量が少ない



脱灰



再石灰化

むし歯菌が少ない  
 飲食回数が少ない  
 歯みがき良好  
 唾液の力が強い  
 唾液の量が多い  
 フッ素を使っている

むし歯ができるか健康な歯を維持できるかは、脱灰と再石灰化のバランスで決まります。

(脱灰とは、食事の炭水化物をむし歯菌が分解して作った酸により、歯の表面からカルシウムやリンが溶け出すことです。再石灰化とは酸が中和されてくると唾液中のカルシウムやリンが再び歯に吸収されることをいいます。)



むし歯のない健康なお口の中



むし歯の進行したお口の中

一卵性双子(初診時53歳)のお口の中



弟：ノンスモーカー 残存歯27本 歯周病なし



兄：ヘビースモーカー 残存歯17本 重度の歯周病 (1日25本を27年間喫煙、蓄積本数248,200本)

## 6. 中高年で気をつけたいこと

### (1) 口腔乾燥と根面う蝕（歯の根のむし歯）

お口の健康には、唾液がたっぷり出ることが重要です。

唾液が減少すると、しゃべりにくく、ものを飲み込みにくくなったり、また歯の根の部分がむし歯にとてもなりやすくなります。唾液が減少する原因は、糖尿病や腎疾患などの全身疾患によるもの、高血圧症、花粉症、精神疾患の薬の副作用によるもの、ストレスや口呼吸によるもの、唾液腺の病気、治療の副作用、老化によるものなど様々です。



口腔乾燥のため乾いた舌



歯の付け根のむし歯の多発

### (2) 歯の破折

何度もむし歯になった歯や残った歯の厚みが薄い歯は、中年以降咬む力に耐えきれず折れてしまうことがあります。

また咬む力が強かったり、ストレスやスポーツで歯ぎしりや食いしばりをする場合は、むし歯になったことのない健康な歯でも破折することがあります。



歯牙破折前後のレントゲン



破折した歯



# 7. お口の健康に関する情報

吹田市歯科医師会のホームページ「吹歯公園」

<http://www.ha-suita.com/>

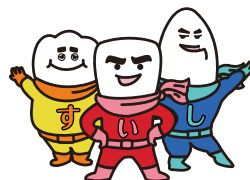


吹田市歯科医師会のホームページ「吹歯公園」では、**各種健診や活動の紹介、歯科情報Q&A、医院案内など**、お口の健康に関する情報が盛りだくさん掲載されています。ぜひアクセスしてみてください。



## 協力歯科医院で行われる歯科健診

- ・ 6歳臼歯健康診査 誕生月とその翌月
- ・ 成人歯科健康診査 誕生月とその翌月
- ・ 障害者歯科健康診査 通年
- ・ 妊婦歯科健康診査 通年



吹田市歯科医師会のPRキャラクター  
すいしまん

