

令和4年度 学校保健委員会だより

今年度の学校保健委員会は、紙面開催です。事前に保護者と教職員から歯科口腔に関するアンケートをとらせていただき、石川県口腔保健医療センター副センター長の隅希代子先生に回答していただきました。また、学校歯科医の小島登先生には「歯や口の健康を保つために」という題でご寄稿いただきました。

ぜひ、ご自分やご家族の歯と口の健康を守るためにこの紙面をご活用ください。保護者の皆様、アンケートへのご協力ありがとうございました。



●学校歯科医 小島登先生 「歯や口の健康を保つために」

50歳を過ぎると歯周病で急激に歯を失う人が多い。しかし定期的にクリーニングに通っている人はほとんど歯が残っている。自分の歯が多い高齢者は何でも食べられ、一人で出かけられる人が多い。しかし、歯が少なく、入れ歯も入れていない人は軟らかいものしか食べられなくなり、寝たきりになる可能性が高い。左右の歯で色んな食材をしっかり噛むと、味蕾のある舌の上を食べ物が行ったり来たりして美味しく感じられ、薄味になる。また、よく噛める人は年間に掛かる医療費も少ない。

口腔機能と生活機能との関連性を理解し、口腔機能低下を予防するための口腔ケアを生活に取り入れよう。まず、重要なことは食事時の姿勢である。床にしっかり踵を付けて、後ろから見ても横から見ても真っ直ぐに座り、茶碗を持って前のめりにならないこと。次に飲み物で流し込まず大きな物を前歯で噛み切り奥歯でしっかり噛んで食べる。最後に口腔清掃。唾液が一番少なくなり細菌繁殖する寝る前は丁寧に歯ブラシを使う。唾液が一番多くなる食後は、歯を守ってくれる唾液が通り抜けられるように歯の間を重点的に清掃する。若い時は歯の凸面を得意とするフロス（糸ようじ）を使い、歯間部が広くなり歯根の凹面が露出してくる熟年期には歯間ブラシを使う。定期的に歯科医院へ通い、歯並びや歯の形の個性に応じた細かな清掃方法を歯科衛生士から学び改善しながら、歯のクリーニングを受けることが大切である。

また、日頃から口を閉じて鼻で呼吸することを心がけよう。安静時でも口で呼吸している習慣性口呼吸の人は、固定源となる頬筋や口輪筋などの口腔周囲筋が弱いために上咽頭収縮筋を強く収縮できず嚥下機能が低下しやすい。特に男性は喉頭が重く下がっていて嚥下に時間がかかるので、誤嚥性肺炎を起こしやすくなる。

これからも歯を大切にしておいしいものを食べ、口から食べる幸せを味わってください。



1.朝昼晩どの時間帯の歯みがきが一番重要か

寝ている間は唾液の量が減り、菌が増殖しやすくなるので、寝る前の歯磨きが一番重要です。ただ、寝る前に磨くのが難しい場合には、寝る前にこだわらず磨けるときに磨いてください。

2.歯並びが気になる場合、何歳頃から治療すべきか

歯科矯正には第1期治療と第2期治療があります。第1期治療は、顎の成長発育を利用して顎のバランスを整えるもので、永久歯が生えそろう前に行います。歯並びや咬み合わせの状態にもよりますが、第一大臼歯(6歳臼歯)が生え、上の前歯4本と下の前歯4本が永久歯に生え変わった頃(7~8歳頃)にスタートすることが多いです。第2期治療は、永久歯が生えそった12歳頃以降に行うもので、成人してから行うこともできます。症状によって開始時期は異なりますので、気になる場合は早めに歯科医院に相談してみてください。

3.保護者ができる口腔ケアには、どのようなものがあるか

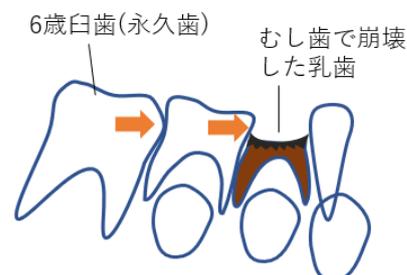
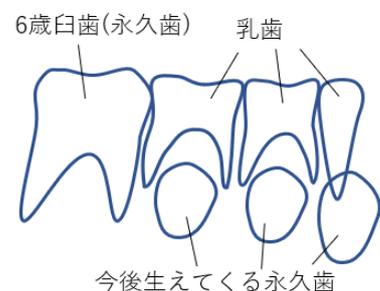
歯磨きに加えて、必要に応じて、湿らせたガーゼやスポンジブラシなどを使ってお口の粘膜や舌に残っている食べカス、痂皮も除去しましょう。

4.むし歯予防に効果的な口腔ケア用品は何か

お口の状態に合った歯ブラシ(サイズや毛の硬さ)を使用しましょう。適切な歯ブラシがわからない場合は、歯科医院でご相談ください。また、歯と歯の間の汚れには、デンタルフロスやサイズの合った歯間ブラシを使用しましょう。フッ素配合の歯磨剤も効果的です。

5.乳歯にむし歯があっても、永久歯には影響がないのか

乳歯のむし歯が大きくなると、神経が死んで乳歯の根の先に膿が溜まることがあります。これを放置すると、後から生えてくる永久歯のエナメル質に形成不全を生じたり、永久歯が生えてくる位置がずれたりといったことがあります。また、乳歯のむし歯を放置することで、奥の歯が倒れてきて、永久歯の生えるスペースが減ってしまうこともあります。顎は食べ物を咬むときに生じる刺激を受けて成長します。むし歯の痛みでしっかり咬まずにやわらかいものばかりを食べていると、顎の骨の発育にも良くありません。



6.口から物を食べなくても口腔ケアは必要か

必要です。お口から食事しない場合、むし歯のリスクは低いですが、自浄作用が減って歯石が沈着するので歯肉炎を起こしやすくなります。誤嚥性肺炎の予防のためにも、口腔ケアで口腔内の細菌数を減らすことが大切です。

7.開口して寝るためか口内が乾燥し、リフレケアを使用していますが、口唇の皮がはがれてしまうときがあります。拭きすぎなのでしょうか

お使いのリフレケアはシート状のものでしょうか、ジェル状のものでしょうか？乾燥が激しい場合には、ジェル状の保湿剤を塗布しましょう。もし口唇がめくれて出血するようであれば、拭きすぎの可能性もあります。口唇が乾燥している場合には、湿らせたガーゼやスポンジブラシなどを口唇に当てて口唇を湿潤させてから、口腔ケアを行うとよいです。口唇が湿潤するまでは、あまりこすらないようにしましょう。口腔ケアの最後にジェル状の保湿剤を塗布するのも良いです。

8.口腔からほかの病気への影響、てんかん薬の歯肉増強への影響等できるだけ詳しく知りたい

9.歯周病が及ぼす健康被害と対策について

●歯周病は全身のさまざまなところに影響を及ぼします。

・糖尿病：歯周病になると炎症物質が作られ、インスリンの働きを低下させ、糖尿病を悪化させます。また、糖尿病になると免疫力や治癒力が低下して歯周病が進行します。

・動脈硬化、心臓病：動脈硬化を起こした血管や心臓の血管からも歯周病菌が見つかっています。歯周病菌が血管壁に沈着して炎症を起こし、血管を狭める作用を促進するといわれています。心臓の内膜に歯周病菌がついて心内膜炎を引き起こすこともあります。

・誤嚥性肺炎：お口の中の細菌が気道に入ることによって気管支炎や肺炎を起こします。

この他にも、関節リウマチや早産などとも関連している可能性があるといわれています。

●歯周病対策：歯周病の直接の原因は細菌の塊であるプラークです。毎日の歯磨きでプラークを取り除くことが大切です。また、歯科医院で定期的に歯石取りを行いましょう。生活習慣が乱れると免疫力が低下し、歯周病が悪化するので、規則正しい生活を心掛けましょう。

●歯肉増殖：抗てんかん薬の副作用で歯ぐきが腫れる「歯肉増殖(歯肉肥大)」が起こることがあります。これにより、歯の位置や向きがずれたり、生え変わりが遅れたりといった問題がでる場合があります。

小島先生、隅先生、
歯科口腔についてご教示いただき
感謝申し上げます。

