

# 熊本県の歯科保健

## ～健康長寿の実現に向けて～

熊本県 健康福祉部健康局 健康づくり推進課  
参事 井上秀代

前回は、子どものむし歯予防について、紹介させていただきましたが、今回は、歯周病予防について紹介させていただきます。



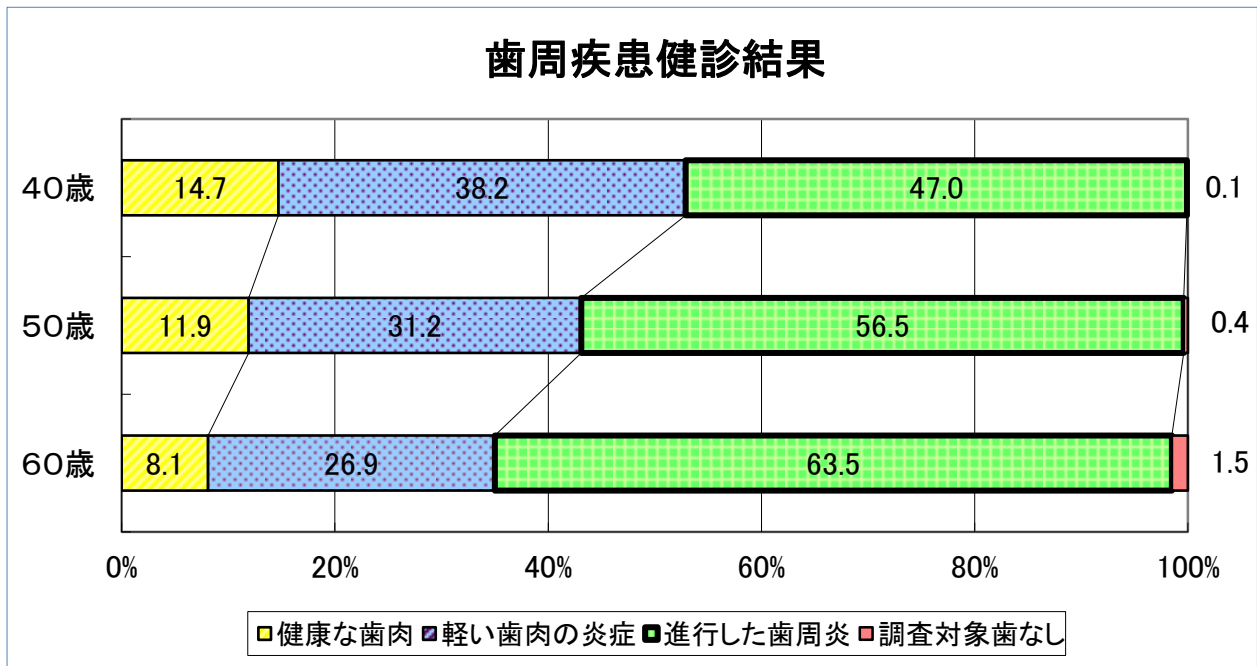
健やか生活習慣くまもと  
県民運動キャラクター  
「ASO坊健太くん」

### 第3回 歯周病予防

#### ● 熊本県の歯周病の現状は

進行した歯周病(4mm以上の歯周ポケット※<sup>1</sup>を有する状態)に40歳で47.0%、50歳で56.5%、60歳で63.5%と多くの方がかかっています。また、年齢が上がるごとに増えています。

※<sup>1</sup> 歯周ポケット：歯周病が原因で歯周組織の破壊が起こることによって、歯と歯肉（歯ぐき）の間にできた深い溝のことです。健康な歯肉は、歯と歯肉の間が約1～2mmほどの深さですが、歯周病が進行すると溝が深くなります。



平成22年度熊本県歯科保健実態調査

#### ● 歯周病とは

歯と歯肉の境目（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯がグラグラと動くようになります。歯周病は、むし歯と異なり痛みが出ないことが多いため、気づかぬうちに進行し、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。また、歯を失う80%以上の原因は歯周病とむし歯によるものです。

## 歯周病の有無をチェック

自分の歯ぐきを観察して、歯周病の有無をチェックしてみましょう！

### 歯周病のセルフチェック票「第3次熊本県歯科保健医療計画」より抜粋

	項目	点数
1	朝起きたときに口の中がネバネバする	1
2	口臭があるとされたことがある	1
3	食事の後、歯と歯の間に物がはさまりやすい	2
4	歯磨きのとき歯ぐきから出血することがある	3
5	歯ぐきがはれることがある	4
6	ぐらつく歯がある	5
7	あまり歯磨きをしない	1
8	たばこをよく吸う	1
9	歯科医院には歯が痛いときしか行かない	1
10	ストレスを感じることが多い	1
11	骨密度が低いと言われたことがある	1
合計		

合計は何点でしたか？ 下の表で結果を確認してみましょう！

0点 <b>健康</b>	今は歯周病の心配はありません。しかし、歯周病のごく初期には自覚症状が少ないので、歯科医院などで定期的に検査を受けてみましょう。
1～4点 <b>軽度</b>	歯周病にかかっているか、かかりやすい要因を持っています。丁寧な歯磨きと定期的な歯科健診を受けましょう。
5～9点 <b>中等度</b>	歯周病にかかっている可能性大。歯科医院を受診してみてください。専門的な指導を受けて歯磨きもしっかり行いましょう。
10点以上 <b>重度</b>	歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科医院を受診し、進行しないよう毎食後、丁寧に歯を磨いてください。

出典：日本歯科医師会発行「歯周病と糖尿病（パワーポイントによる資料集）」

## 歯周病の予防方法

- 1) 食べたら歯を丁寧に磨きましょう。（特に、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）
- 2) 歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を積極的に使用しましょう。
- 3) かかりつけ歯科医※<sup>2</sup>をもち、定期的に歯科健診や歯石除去、正しい歯磨きの指導を受けましょう。

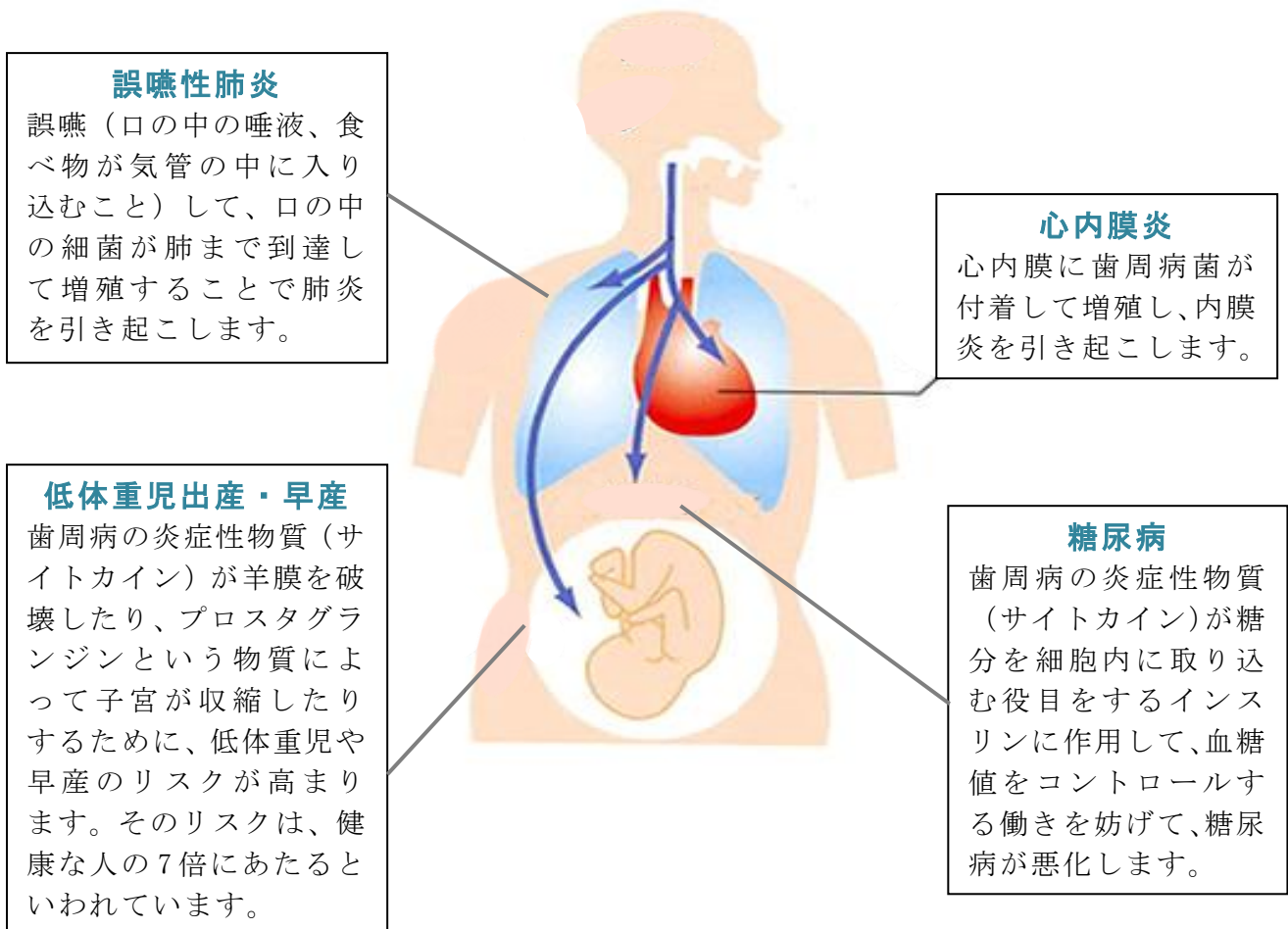
### デンタルフロス、歯間ブラシとその使用例



※<sup>2</sup> かかりつけ歯科医：歯の治療、歯に関する相談、定期健診等、歯と口の健康を日常的にトータルサポートする歯科医師

## 🌿 歯周病と全身の健康の関係

歯周病は、単なる口の中の病気にとどまりません。むし歯や歯周病で歯を失うと、かむ力の低下による胃腸障がい、かみ合わせの悪化による運動能力の低下等、さまざまな問題が引き起こされます。また、歯周病が進行すると歯周病菌が血流に乗って全身に運ばれ、糖尿病や早産、循環器疾患等の関連性、さらには、誤嚥性肺炎等の関連性等が指摘されており、「歯・口腔の健康づくり」の推進に向けた新たな取り組みが求められています。



## 🌿 熊本県の歯周病対策

- ・健康増進法に基づく歯周病検診を実施している市町村数は、28市町村（62.2%）と少ないことから、地域で歯周病検診及び歯科保健指導等を受けることができる体制を進めています。
- ・歯科健診や歯石除去、歯科保健指導等を定期的に受けるために、かかりつけ歯科医を持つことを推進しています。

次回からは、歯と口腔の健康と全身の関係について、医科・歯科連携で取り組んでいる糖尿病対策やがん対策について紹介します。