

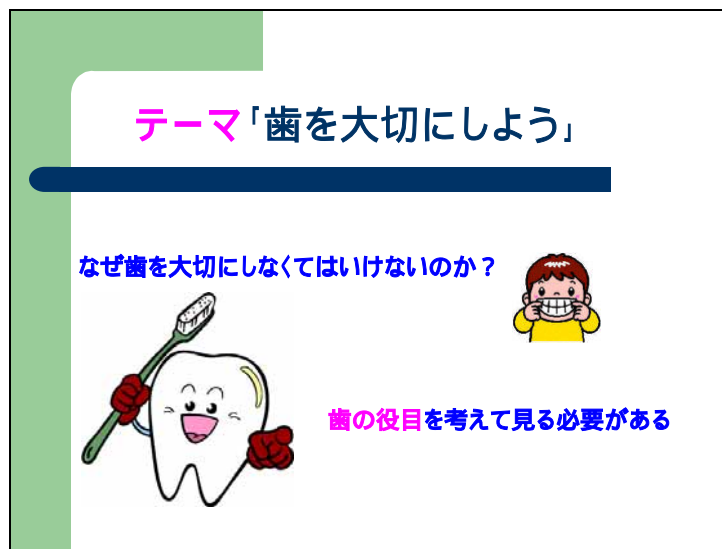
浜松市私立白脇小学校保健委員会講話

平成 15 年 12 月 1 日 (月)

歯科校医 齊田 幸男

「歯を大切にしよう」

スライド 1



今日の学校保健委員会のテーマは「歯を大切にしよう」ということですが、本当に皆さんにそうしてもらうには、なぜ歯を大切にしないではいけないのか？歯を大切にしなければならどうなってしまうのか？ということをもまず理解してもらう必要があると思います。そしてそのためには歯は我々にとってどんな役目を担っているのかを再確認してもらわなくてはなりません。スライドを交えながらお話を進めていきますので、しっかりと聞いてください。

それから今日の保健委員会に際して白脇小学校の1年生から6年生までの生徒さんからたくさんの質問をもらっていますが、できるだけ早く回答を作るようにしますので少し待ってくださいね。それでは始めます。

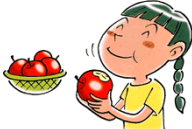
歯の役目とは？

食べる

1本奥歯が無くなると

↓

咀嚼力(噛む力)は約半分に落ちてしまう



食べるということは生きていくに必要なだけでなく
人生最大の楽しみでもある


歯の役目でまず思いつくのはどんなことでしょうか。そうですね。一番大事な役目は「食べる」ということです。実験によると奥歯が1本無くなると咀嚼力(噛む力)は半分ほどに落ちてしまいます。これはかまぼこなどの食品を一定時間噛むことによってどの程度小さくこなれたかを調べて、噛む力を判定します。

前歯は専門用語で「切歯」と言い、上下左右それぞれ3本ずつあります。真ん中の歯を「中切歯」、隣の歯を「側切歯」、さらにその隣を「犬歯」と呼びます。これらは食べ物を噛み切るのに都合の良い形をしています。奥歯は「臼歯」と言い、親知らずを除くと上下左右それぞれ4本ずつあります。奥の2本を「大臼歯」、手前の2本を「小臼歯」と言い、その名の通り「うす」のような形をしており、食べ物をすりつぶすのに都合の良い形をしています。前でものを噛み切って小さくし、奥でさらに噛み砕いて飲み込みやすくしているのです。


また食べるということは人間が生きていくのに必要な栄養を撮るために必要なだけでなく、人間にとって一生を通じての最大の楽しみでもあるのです。歯を失ってしまうということはこの一番の楽しみを失ってしまうということです。

歯の役目とは？

食べる
顔の表情に関係



歯は人間の感情を表現する大事な道具です



歯は顔の表情に大きくかかわりを持っています。喜ぶ、怒るといった感情を表現する際に歯は重要な役割を果たしています。動物でも怒ったり、相手を威嚇する場合には歯をむき出して怒りますよね。もし歯が1本でもないと表情はとても間の抜けたものになってしまうでしょう。歯は人間の感情を表現する大事な道具でもあるのです。

歯の役目とは？

食べる
顔の表情に関係
飲み込む(嚥下)のに重要な役割


むせたり食べ物が気管に入ったりすることが多くなる
寝たきりの方の場合には肺炎を起すことがある

みなさんが食べ物を嚙んだ後飲み込む時のことを想像してみてください。口を結んで上の歯と下の歯をかみ合わせ、舌べろを前の歯の裏側に押し当てて飲み込みませんか？どれがかけてもうまく飲み込めないはず。歯がないと全く飲み込めないわけではありませんが、頬や周囲の組織に大きな負担がかかったり、むせたり、食べ物が器官に入ったりすることが多くなります。寝たきりの場合にはこうしたことが原因で肺炎を起こすこともあるといわれています。

スライド 5

歯の役目とは？

- 食べる
- 顔の表情に関係
- 飲み込む(嚙下)のに重要な役割
- 発音




また歯は言葉の発音とも大きく関係しています。歯が抜けたままになっていたり、歯並びが悪かったりすると、正確な発音ができなくてとても聞きづらくなってしまいます。サ行やタ行の発音は特に歯の影響を受けます。

スライド 6

歯の役目とは？

- 食べる
- 顔の表情に関係
- 飲み込む(嚥下)
- 発音
- 食いしばり



力を入れて重たいものを持ったりする時には、ぐっと歯を食いしばります。口をあいたまま体に力が入りますか？上と下の歯を噛み合わせて食いしばることによって大きな力を出すことができます。

スライド 7

歯の役目とは？



- 食べる
- 顔の表情に関係
- 飲み込む(嚥下)
- 発音
- 食いしばり
- 脳への刺激

次にお話しするのが噛むことによって脳に刺激が加わり、人間の生活の質に大きくかわわってくるということです。「噛めない」とか「外観が悪い」とかいった、直接的なことではないのですが、そうしたことが続くことによって人間の一生が充実したものとなるかどうかというたいへん大切な部分なのです。今日の話で一番大事なところですのでこのところをよく理解して勉強していただければと思っています。

スライド 8

脳への刺激

よく噛む子はあたまがよくなる
居眠り運転防止
ボケ防止



8020 (80歳で20本の使える歯を残す)
元気なお年寄りが多い
ただ長生きをするだけでなく、**生活の質(QOL)**が重要

昔からよく噛む子は頭がよくなる、なんていわれます。また車の運転をされていて眠くなったら、ガムを噛むとよいとも言われますね。これは噛むという動作によって脳が活性化されるということを表したものです。

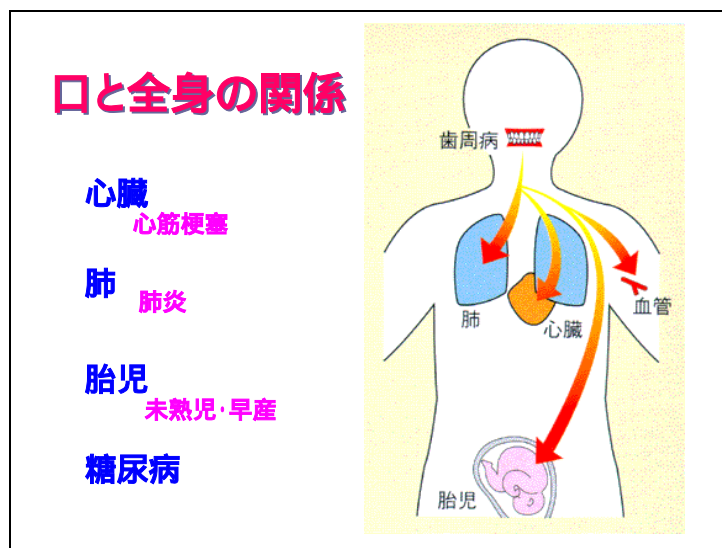
そして最近注目されてきたのが、噛むということがボケ防止にも効果があるということです。お年寄りの口の中の様子と生活の状態を調査してみると、歯がたくさん残っているお年寄りにはとても元気な方が多いことがわかりました。

こうしてみると歯を大切にすることは一生を通じて健康的で生きがいのある人生を送ることにつながるということが再確認できるのではないのでしょうか。最近は医療の進歩によ

り平均寿命は大きく伸びていますが、それと同時に寝たきりとなったお年寄りの介護も大きな社会問題となっています。ただ長生きするのではなく、生活の質（QOL）が重要だと皆さんは思いませんか。健康でしかも自立して生きがいを持った人生を歩むことこそ本当の意味の長生きだと私は考えます。そのためにはできるだけ自分の歯を残してよく噛めることが第一歩なのです。私たち歯科医師会会員は80歳で20本の使える歯を残そうという、8020運動を行って皆さんに歯の大切さをお話しているのです。

このように歯は食事をするための道具としてだけではなくいろいろな役目を持っていることを理解してもらえれば、なぜ歯を大切にしなければならぬかということはおのずとわかるはずですね。

スライド 9



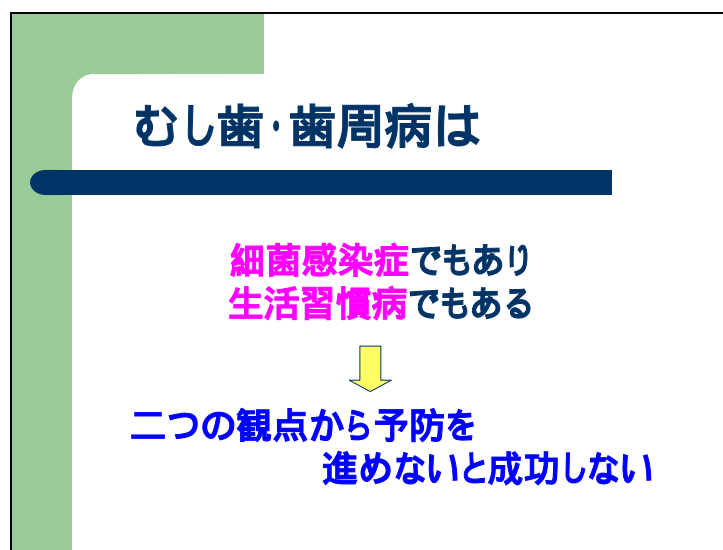
今までは歯にはたくさんの大切な役目があるから、歯を大事にしなくてはいけない、というお話をしてきましたが、ここからは少し見方を変えて歯の大切さを考えていくことにしましょう。

歯と口の病気といえば、歯周病とむし歯が思い浮かぶと思いますが、どちらも国民の9

割以上が、程度の差はあるにしても今までにかかったり、実際に今もかかったりしている、非常に罹患率の高い病気なのです。そして実はむし歯や歯周病は口や歯だけの問題ではなく、全身と大きな係わりを持っているのです。例えばスライドにあるように歯周病は心筋梗塞、肺炎、未熟児・早産、糖尿病などの病気とお互いに関連しあっています。つまり歯周病があるとうこうした病気を起こしやすくなると同時に、糖尿病などにかかっていると重症の歯周病になることが多いのです。

したがってただむし歯だからとか歯周病だからということで軽視することなく、体全体との関係をよく考え、一生健康的で生きがいを持った生活を送るために、むし歯や歯周病の予防を考えていかなければならないのです。

スライド 10



ではむし歯や歯周病にならないためにはどうしたらよいのでしょうか？みなさん、まず「歯を磨く」といわれます。しかし歯を磨かない人はほとんどいないはずなのに国民の9割以上の方がむし歯や歯周病にかかっているのです。歯みがきは確かに重要な予防法のひとつですが、歯みがきだけではむし歯や歯周病の予防ができにくいことを表しています。



むし歯や歯周病は細菌による感染症です。つまり風邪などと同じようにバイ菌によって起こされる病気なのです。しかしそれと同時に食生活などの生活習慣によっても引き起こされる生活習慣病でもあることを理解し、生活習慣を改善しないと予防は無理なのです。

さらにむし歯の場合には歯の質が重要な要素となります。甘いものをできるだけ食べないようにして一生懸命歯を磨いているのにむし歯になってしまう、という人もいればあまり歯磨きはしないのにむし歯が一本もないという人もいます。これは歯の質がむし歯に対する抵抗力と大きなかわりがあることを意味しています。したがってむし歯の予防に関しては歯みがきや食生活に注意を払うことと同時に、フッ素を積極的に利用して歯の表面を硬く、強くしてむし歯に対する抵抗力をつけることが確実に効果的な予防法といえます。

次にむし歯や歯周病に関係する生活習慣について再確認してみましょう。

むし歯と関連する生活習慣

- ・ 食べ物の好み
- ・ 間食の回数・量
- ・ 歯磨きの回数・時間・テクニック
- ・ 定期的なお口のケア

むし歯がどのようにできるか皆さんはご存知ですか？糖分の含まれたものを食べると口の中にいるむし歯菌が糖を分解して酸を作ります。その酸が歯の表面を溶かし、むし歯菌が歯の中に侵入して破壊を進めていくのです。そして糖分というのは砂糖はもちろんですが、果物の中に含まれる果糖なども含まれます。したがって果物や天然果汁ならむし歯にならないなどということはありませんし、調理・加工されたものには砂糖が使われている場合が多くあります。

甘いものが好きで食べる回数・量が多いと口の中が常に酸性となり、歯が溶けやすい状態となっているのです。したがって食べ物の好みや間食の回数・量などの生活習慣はむし歯の発生と大きく関係していることはもうお分かりですね。

また食事後数十分以内に口の中が酸性となり、歯垢ができ始めることを考えると歯みがきをいつ、どのくらいの時間行うかということやはり重要な要素ですし、そのテクニックにも関係してきます。磨くということと磨けているということは違います。歯垢はかなりの粘着力があるもので歯ブラシが少々あたってただけでは取りきれませんし、どのような場所が汚れやすいかを理解しなくてはなりません。歯ブラシはもちろん歯ブラシ以外の清

掃器具を使うことも必要になります。

またそうした歯みがきをまったく自己流でやっているか、歯科医院で定期的に歯みがきチェックを受け、ブラッシング法を教えてもらっているか、さらに刃のクリーニングやフッ素塗布などを受けているかによってもむし歯のでき方は大きく変わってきます。

スライド 13



歯周病に関していえばスライドにあげたように、食生活・タバコ・ストレス・栄養の偏り・遺伝・肥満・過度の飲酒・糖尿病などが歯周病と密接な関係があります。特にタバコを糖尿病は歯周病の重大な危険因子といえます。浜松市歯科医師会の行った調査によると次のような結果が出ています。

- 1．タバコを吸う人は吸わない人よりも重症の歯周病になりやすい
- 2．長期間にわたってタバコを吸っている人は重症の歯周病になりやすい
- 3．ヘビースモーカーは重症の歯周病にかかりやすい

小学生では歯周病の初期の症状として歯肉炎が発生しますが、この時期に歯周病をよく理解し、ブラッシングの重要性、生活習慣の改善などに努めることが必要となります。

スライド 14

めざせ ^{ハチ}80 ^{マル}20 ^{ニイ} ^{マル}0

80歳で20本の
使える歯を残そう

スライド 15

一生を通じて

健康的で
質の高い
生活につながります

80歳で20本

それでは今日のお話のまとめをします。

今までお話したように歯にはたくさんの重要な役目があることがわかってもらえたと思います。そしてこれらの役目は歯がそろっていて初めてできることであって一本でも歯を失うとその役目が十分に果たせなくなってしまうのです。どの役目も人間にとって大事なもののばかりですが、最近特に注目されているのは噛むことによって脳が活性化されるとい

うことです。自分の歯がたくさん残っているお年寄りにはとても元気な方が多いことがわかりました。一生を通じて健康で生きがいのある生活を営むには歯を健康に保つことがたいへん有効なのです。そこで私たち歯科医師会では80歳で20本の使える歯を残そうという運動を展開しています。全国的な調査では80歳で4~5本という結果ですが、浜松市歯科医師会で行った調査によりますと浜松市では80歳で8~9本と、全国平均を上回っています。非常に喜ばしいことですが、8020からするとまだまだがんばらなくてはなりません。

8020という数値を達成するためには成人してから手を打つのでは遅いのです。皆さんくらの年齢のうちから、今までお話してきたこと、そうですね、歯みがきのこと、フッ素のこと、生活習慣のことなどを実践していけるよう心がけてもらいたいと思います。小学生はその時期に合った方法で、また乳幼児期、成人期、壮年期、老年期にはそれぞれに適した方法でむし歯、歯周病の予防を実践していけば、8020を達成するのは不可能ではありません。

またむし歯や歯周病が口の中の症状が現れるだけでなく、全身の病気とかかわりがあることもわかってもらえたと思います。皆さんはこうした勉強を今日したわけですから、常にこのことを頭において歯と口のケアに注意を払ってもらいたいと思います。それが8020につながり、結果的に健康的で生きがいのある生活につながるといってよいでしょう。