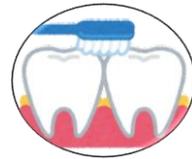


健康管理室だより 2022 11月号

歯の健康について



令和4年11月16日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤

新型コロナウイルスによるマスク生活は、いつまで続くのでしょうか。

現在、厚労省より**屋外でのマスク着用は原則不要**（距離が保てず会話する場合は着用）、**屋内では、会話をしないで距離が保てる場合以外はマスク着用推奨**というルールが示されています。周囲の目も気になったり、着脱が面倒だったりする事に加え、これから来る冬のインフルエンザ・コロナウイルスの同時流行への懸念もあるので、まだ日本人の脱マスクは難しいという意見が多くあります

● 常時マスクを着用している影響

表情筋を動かさなくなることで老け顔になるだけでなく、唾液量が減少します。唾液量が減少すると、菌が増えやすくなり、**歯周病や虫歯になりやすい状態**に。



POINT (2021.5月号おさらい)

- 虫歯菌は、歯垢を作り出し、酸で歯そのものを直接溶かします。→むし歯
- 歯周病菌は、歯ではなく歯肉や骨にダメージを与えます。
歯周病菌は、**血液の中でも生きることが出来る特別な細菌**です。
歯周病が悪化すると、歯茎から血管に歯周病菌が入り、毒素を出しながら全身を巡ります。
この毒素は、ほぼ全ての臓器に、**慢性炎症**を起こします。
- なんと、成人の約 7～8 割が歯周病に罹患しています。



糖尿病・喫煙は、歯周病の2大危険因子です。

タバコをやめないと歯周病治療をしてもなかなか治りません。

スウェーデンでは「予防歯科」プロジェクトが成功

- かつては、虫歯が多かったスウェーデンでは、1970年代より国家的に「**予防歯科**」に取り組み、子供の虫歯は、日本の約10分の1にまで減りました。現在は世界で最も虫歯が少ない国と言われています。

「予防歯科」とは、歯が痛くなってから歯医者に行くのではなく、「虫歯になる前に定期的な歯科検診やセルフケアを正しく行う」予防重視のスタイルです。

日本人は歯並びが悪い！？

- 日本でも、「**予防歯科**」という言葉はテレビCMなどで聞いたことがある方も多いと思います。しかし実際は、日本人はよく歯をみがき、歯科医療や医療保険も発展しているのに、「先進国の中でも日本人の歯は汚い」といわれています。

海外では歯の美しさはステータスと考えられており、清潔感が決まるパーツでもあります。この美意識の違いに加え、日本のように保険適用範囲が広くないため、少しの治療でも高額な費用を請求されることから、歯の健康に気をつけようとする意識が強いと思われます。

【虫歯が少ない国、スウェーデン式歯磨き法（イエテボリテクニック）の紹介】

ゆすがないことで、フッ素の高い予防効果 ※12歳以上が対象とされています

- ① 歯ブラシを濡らさずに、フッ素配合の歯磨き粉を2センチほど乗せ、しっかりと2分間ブラッシングする。
- ② ブラッシングの後は、口の中の泡を吐き出さずに、おちよこ1杯程度の水を含み、30秒間洗口して吐き出します。
- ③ 歯みがき後、最低30分間・出来れば2時間は飲食しないこと。

子供の頃より、歯磨き後は口をよくゆすぐように言われた方も多いと思いますが、すすぎすぎてしまうと、せっかくのフッ素がすべて流れてしまいます。

予防歯科の観点から、今出来ること

○ 毎食後の歯みがきで歯垢のない状態をキープ。

毎食後、歯ブラシで、しっかりブラッシングしましょう。

歯間の汚れはブラッシングでも半分程度しか落とせないなので、糸ようじや歯間専用ブラシの使用をお勧めします。歯垢を放置すると、ブラッシングでも落とせない歯石になります。

砂糖のとりすぎや、磨き残しがあると、食後8時間程度でネバネバした物質を作ります（プラーク）

○ 歯科検診を受ける

虫歯は自然に治りません

一般的に、歯科検診の頻度は3ヶ月～半年に1回と言われており、歯に違和感のない状態でも口の中をチェックすることが大切です。虫歯の早期発見になりますし、普段の歯みがきで落ちない汚れも、専門的にクリーニングしてもらうことでスッキリします。

★セルフケア・プロフェッショナルケア、両方行うことで健康な歯を保ちましょう。



ワクチン接種について

～引き続き、体調管理や感染予防対策に加え、感染拡大前のワクチン予防接種を～

インフルエンザ予防接種について

防げるのは6～7割と言われており、100%防げるわけではありません。しかし、重症化を防ぎ、入院や死亡のリスクを減少させます。予防接種してから効果が現れるまで2週間ほどかかり、効果期間は約5か月です。新型コロナウイルスとの同時接種が可能となっています。

新型コロナウイルス予防接種について

オミクロン株対応2価ワクチンは、初回接種（1.2回目）を完了した、12歳以上の全ての方が対象で、1人1回接種出来ます。また、接種可能な間隔が、3ヶ月になりました。厚生労働省は、2022年、年末までの接種を推奨しています。

2種類の2価ワクチン（BA.1対応型／BA.4-5対応型）が使用可能ですが、いずれも従来型ワクチンを上回る効果が期待されます。

（厚生労働省：オミクロン株に対応した2価ワクチンの接種が開始されました。第3報より）