

海外派遣者のオーラルケアをサポートして

特別編 大人むし歯、口腔ケア（糖尿病、妊娠期等）の重要性

2017年7月のニュースレターで、フッ化物の濃度変更についての解説をいただきました。その背景の一つである大人むし歯をはじめ口腔ケアの重要性について今回はあらためてお聞きしたいと思います。

[回答と解説]

東京小児療育病院 歯科診療科長
萩原 麻美

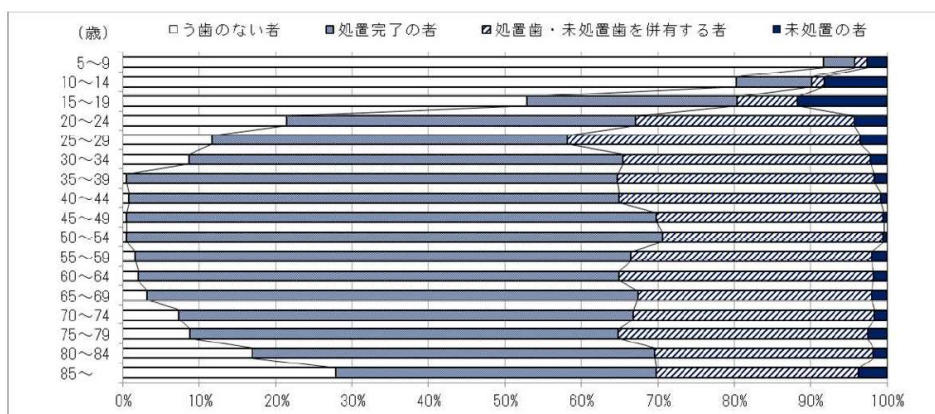
Q1.まず大人むし歯とはどのようなむし歯でしょうか。

A. 大人むし歯といわれるものは大きくわけて二つあります。一つは、過去の治療でかぶせものや詰め物をしたところに再発したむし歯、もう一つは歯肉退縮により歯根部分が露出したところに発生するむし歯（根面う蝕）です。後者については前回の記事でも書いたように歯肉退縮により露出した歯根部分は象牙質で、エナメル質に比べてう蝕になりやすいのです。

Q2.なぜ大人むし歯が増えているのでしょうか。

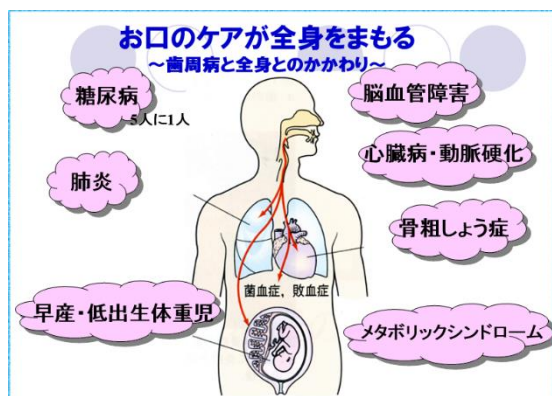
A. 気がつきにくいということも考えられます。奥歯など、セルフケアの際に自分では見づらい部分があります。また、過去の治療についてはかぶせものなどの内側で気がつかないうちに進行することがあります。防ぐためには歯科医を受診して定期的に健診を受けることをまずおすすめします。そして正しい口腔ケアの方法についてもご相談ください。

増加傾向を裏付けるデータとして下記をご参照ください。



厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」掲載の、「図9. う歯を持つ者の割合(永久歯:5歳以上)」です。35歳以上の年代からむし歯が増えていることが示されています。

Q3. 口腔ケアが口腔疾患の予防とともに他の疾患予防にも関係があるとよく聞きます。
どのような疾患に関係があるのでしょうか。感染症に関してはいかがでしょうか。



A. 図のように歯周病と多くの疾患に関連があります。以前JOMF 特別企画セミナーで講演したときに例としてあげたものです。

いずれも重要ですが、海外での出産をされる方もいらっしゃるので、まず妊娠と歯の関係についての重要性を理解いただきたいと思います。妊娠するとホルモンの関係で歯肉炎にかかりやすくなると言われています。歯垢が残っていない清潔な口腔内ではおこりにくいので、妊娠中の口腔ケアは重要です。また、歯周

病菌が血中に入ることによる胎児への影響から、早産・低体重児となる危険性が高まります。海外で妊娠期間を過ごされる場合は丁寧な口腔ケアを心がけてください。

糖尿病については、糖尿病患者はそうでない人に比べて歯周病・歯肉炎にかかっている人が多いという疫学調査の報告があります。歯周病になると糖尿病が悪化するという関係もあります。また歯周病の治療で糖尿病が改善するということがわかっています。

医療環境や生活上のコントロールが可能であるという条件をクリアして海外赴任されている糖尿病の方がいらっしゃるかと思います。念入りの口腔ケアを食生活や運動と合わせて日常の習慣としてください。

肺炎について、誤嚥性肺炎の説明をしておきます。

誤って肺や気管に食べ物や異物が入ってしまうことがあります。その際に細菌と一緒に飲み込んでしまうことがあり、細菌が気管から肺に入り肺炎を発症します。からだは咳をすることにより誤嚥から守られるのですが、高齢化などにより機能が低下していると細菌が入ってくるのを防げず、また高齢化による免疫の衰えから発症に至ります。

予防のために高齢者施設で口腔ケアの徹底をはかり、口腔の状態が改善して細菌検出数が減少したという報告があります。

(米山 武義, 誤嚥性肺炎予防における口腔ケアの効果, 日本老年医学会雑誌, 公開日 2009/11/24)

(Oral care and pneumonia. Oral care working group T.Yoneyama Lancet 354(9177), 515, 1999)

施設の高齢者が対象ですが、口腔ケアによる感染症対策として有効であるということでした。さらにインフルエンザの罹患率低下にもつながったという奈良県歯科医師会の調査の報告例があります。口腔内雑菌減少によるインフルエンザ抑制についての研究が日本大学歯学部で行われています。

なお、現在、うがいはインフルエンザ対策として推奨されていないので、ここで述べている口腔ケアとは別

とお考えください。

Q4. 上記の例の口腔ケアは個人が各自で行える程度のものでしょうか。

A. 高齢者施設での実施例は、5カ月間歯科医と歯科衛生士が専門的口腔ケアを行いました。一般の方が歯科の専門家から指導を受け、定期的にチェックを受けながらこの状態を維持することは可能です。

個人によって口腔の状態が異なるので、適切な口腔ケアの方法や口腔ケアグッズの選択など個別のアドバイスが必要です。

Q5. 海外赴任者の場合、とくに生活で気をつけた方がよいことは何でしょうか？アドバイスをお願いします。

A. セルフケアの徹底があげられます。口腔ケアグッズは、海外でもほとんど入手可能です。

赴任前にはかかりつけの歯科で念入りなセルフケアのやり方を教えてもらうこともおすすめします。

赴任中、現地で日本と同じようなチェックを受けることが難しい場合もあるかと思います。

JOMFの巡回相談チームの訪問先の方はその機会を活用してください。会員用の掲示板相談でもできる限りのアドバイスをします。

健康管理の基本でもある食生活も歯にとって重要です。

お子様向けのアドバイスと重なりますが甘いものの取り過ぎは口の中に細菌が活動しやすい環境を作りますのでご注意ください。

食事の際は、よく咀嚼することにより唾液の分泌量が増えます。唾液には歯の表面を覆うエナメル質の再石灰化(再生)という働きがあります。

よく噛んでゆっくり食べることは歯の健康を保ち、肥満を防止することにもつながっているのです。

—どうもありがとうございました。今後も質問が寄せられたときにはよろしく願います。