

## 月例会ダイジェスト【45】

「食べる、話す、笑う」は身体に栄養を取り入れ、人とコミュニケーションをとるために欠かせない。だが、これらを歯と口の健康が支えていることに我々はほとんど気づいていないのが現状だ。12月のさんぽ会は「伝える前にまず自分から！～オーラルセルフケアの今～クリスマススペシャル～」というテーマで開催された。コーディネーターは、市橋透氏（（公財）ライオン歯科衛生研究所）、加藤元氏（日本アイ・ビー・エム健康保険組合）、小林宏明氏（住友商事株式会社）、斉藤和毅氏（株式会社ロベリア）、藤春知佳氏（（公財）ライオン歯科衛生研究所）、村松淳氏（村松労働衛生コンサルタント事務所）、茂木美保氏（住友商事株式会社）の7名。

はじめに、市橋氏がテーマの趣旨を紹介した上で、平成30年4月改訂の特定健診の問診項目に「食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか」という歯科関連項目が追加されることを説明した。また、フッ化物配合歯磨き剤の市場シェア拡大と共に12歳児のむし歯経験歯数が4.63本（1985年）から0.84本（2016年）にまで減少した実態を示し、フッ化物配合歯磨き剤の使用を推奨した。

次に「プラーク（歯垢）」に関して加藤氏と村松氏が講演した。加藤氏は、なぜむし歯になるかについて「知っていると思われがちだが、意外と正しく理解されていない」と指摘。歯に付くプラークは排水溝のぬめりと同様の成分であると例示し、食べかすを栄養源に繁殖する約700種の細菌の塊で、その中の「ミュータンス菌がプラークの元であるグルカンと共に出す乳酸で歯が溶ける」とそのメカニズムを説いた。併せて、唾液には溶けた歯の表層を元に戻す再石灰化作用があり、フッ素化合物が歯の再石灰化を促進していると述べた。これに付随して村松氏が身近にあるフッ化物について魚介類やお茶等に多く含まれていることを紹介。歯のフッ素症（いわゆる斑状歯）は、歯の形成期に過剰のフッ化物を長期間飲用しなければ生じない、と語った。再び加藤氏が、今度は歯周病について、正常な状態から、歯と歯肉の境目に付いたプラークの細菌によって歯肉の腫れや出血が起こる歯肉炎、そして歯周ポケットができて歯を支える骨がなくなり歯が抜ける歯周炎に至る過程を解説。「歯肉炎は可逆的でプラークを少なくすればきちんと治せる」と、この段階でのケアの重要性を強調した。

続いて、茂木氏が歯ブラシ、藤春氏が歯間清掃用具の使い方について、事前に参加者に配られた実物を各自手にしての実技が行われた。厚生労働省の2016年の調査では、毎日歯を磨く人の割合は95.3%。一方、むし歯経験のある人は5～9歳の約10%から加齢と共に上昇して35歳以上ではほぼ100%に達する。歯を磨く人の割合が高いのにむし歯経験のある人が多い。茂木氏は「なぜかと言えば『磨いている』と『磨けている』との違い」と指摘した。正しい歯ブラシの使い方は、①ヘッドを細かく振動させるストロークを意識した「持ち方」、②磨く場所に対して歯ブラシの毛先をほぼ直角にする「当て方」、③力をかけ過ぎずに歯ブラシの形を意識した「動かし方」の3つをポイントに挙げた。藤春氏は「歯と歯の間のプラークは歯ブラシのみでは約60%しか除去できない」として、歯間清掃用具の使用を呼びかけた。ロールタイプのデンタルフロスの使用方法では、「まず両手の中指に巻き付けると良い」とし、上の前歯、奥歯、下の奥歯と各々違う指の動かし方を指南。参加者は、実物で手の位置を確かめながら真剣な表情で聞き入っていた。

最後の質疑応答は斉藤氏と小林氏の進行で行われた。参加者から企業の保健事業で歯科に関して費用対効果の高いものを尋ねられると、市橋氏が「歯科健診だけでなく、講演等で全体のレベルを上げながら、個別にその人に合った（予防の）動機づけをすること」と助言した。さらに、あまり費用をかけられない中小企業はどうしたら良いのかという問いには、茂木氏が「外に信頼できる『かかりつけ歯科医師、歯科衛生士』をつくり、治療ではなく予防をしてもらう」よう促すなど、活発な議論が展開された。歯科は健康を考える上でアプローチしやすい第一歩となる。この日は、覚えた内容をすぐにも周りに伝えて、正しい口腔ケアの知識を広めていこうという参加者の意欲が会場全体に満ちあふれていた。



市橋 透氏



加藤 元氏

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FB ページ <http://www.facebook.com/sanpokai>