

# コロナ禍における歯と口の重要性

新春  
特別寄稿

企画／鶴見区歯科医師会

## 中高年8割 歯周病に注意



「歯周病」は、歯と歯を支える組織（歯周組織）におけるさまざまな病気の総称です。歯ぐきの腫れや出血から始まり、膿が出て最後には歯が抜けてしまうこともあります。これは歯槽膿漏と呼ばれるもので、国内では中高年の8割以上が

## 認知症は脳の神経細胞

が破壊、減少して日常生活が正常に送れなくなる

状態ですが、「脳血管性」と「アルツハイマー型」「レビー小体型」の3種類があります。脳血管性の原因は脳卒中とされ、その要因となるのは動脈硬化です。歯周病菌が血管内に入り形を変え、血管壁にへばりついて動脈硬化を促さ

せてしまうのです。

一方のアルツハイマー型も、大学の調査では残っている歯が少ない人ほど脳の萎縮が進行する

結果も出でおり、

「歯を大切にして噛むこと

が脳を活性化し、予防につながることも

かってきました。

さらに研究チームが、歯周病菌が体内に侵入することで認知症の原因物質が脳に蓄積して記憶障害が起きる仕組みも解明されました。認知症を防ぐ方法として、「歯周病の予防と治療」がとても大切なことです！

生活習慣病は、歯周病の合併症の一つとされ、相互に悪化させる要因となり、動脈硬化の調査では歯周病の進行度により心臓にまで歯が達している人もあり、がん、狭心

症・心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病にも大きく影響を及ぼすことがあります。

生活習慣病は、歯周病が原因で悪化します。だからこそ、日々の歯磨きが予防につながること、いまこそ歯科診療所を活用して正しいお口ケアを学んでいただきたいと思

います。

生活習慣病は、歯周病

が原因で悪化します。だ

からこそ、日々の歯磨き

が予防につながること、

いまこそ歯科診療所を活

用して正しいお口ケアを

横浜市歯周病検診についての問い合わせは  
横浜市けんしん専用ダイヤル☎664・2606

2つ以上は要注意!  
早めに歯科医に相談しましょう

## 自分でできる！歯周病セルフチェック

- こんな症状ありませんか？
- 歯を磨くと血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉がムズムズする
- 朝、口内がネバネバする
- 口臭が気になる
- タバコを吸っている
- 糖尿病である
- 歯がぐらぐら動く

## 4人に3

(公社)日本歯科医師会

（日歯会）が過去に実

施した「歯科医療に関する一般調査」では、およ

そ8割の人が「もつと早

くから歯の健診・治療を

しておけばよかつた」と

考えていました。

調査は日歯会が隔年程度で

行っており、15歳～79歳

までの男女1万人から回

答を得たものです。

調査によると「もっと

早くから歯の健診・治療

を始めたものです。

甲

## 歯周病の進行



元国立感染症研究所口腔科学部長で鶴見大学歯学部探索歯学講座教授の花田信弘氏が執筆・監修した「新型コロナウイルス感染症に負けない歯と口の健康づくり」は、歯と口の健康維持が、新型コロナウイルス感染症の発症や重症化予防になると語っています。

日本人の8割がかかる歯周病は、歯磨きをさぼったり、磨き残しの汚れなどを

炎症の量が多くなると免疫系の細胞が過剰反応して暴走してしまう危険な状態の重篤な症状を起こすことが増えていきます。

これらの症状を持つ人が新型コロナに感染すると、サイトカインストーム（感染や炎症の量が多くなると免疫系の細胞が過剰反応して暴走してしまう危険な状態）の発生が増し、重症化の傾向が高まります。

## 歯周病対策策

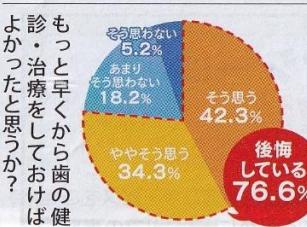
日常的ケアで重症化防止へ

実際、歯磨き停止試験を行ったアメリカの報告では、56%の若者がエンドトキシン症候群を発症。一方で、その後の口腔清掃で回復しており、歯と口の健康維持が重要であることを裏付けています。

私たちが、これらの情報から日々の歯磨きを含めた日常的な口腔ケアが生活習慣病や感染症の予防になると確信しています。特に症状が重症化する「歯周病」は要注意です。

80歳で20本の歯を残す8020運動で歯が残る人は増えましたが、残念ながら歯磨きが行き届かず歯周病の人も増えましたという現実もあります。

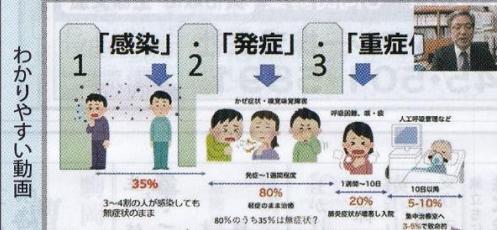
よく噛んで食べる事、丁寧に歯を磨くことはもちろん、歯科医などによる定期的な診察、クリーニングを行うことが、健康のためにもっとも効果のある日常ケアだと思っています。歯磨きや定期的な診察をして感染症や生活习惯病を予防して元気な生活をしましょう！



（資料）日本歯科医師会

また、「この1～2年  
に歯や口の問題で日常生  
活に支障をきたしたこと  
があるか?」という設問  
では、全体の51・4%が  
「ある」と回答し、40代  
以降では半数を超えるな  
ど、痛みや腫れなどの症  
状が出てから後悔してい  
る様子が浮き彫りになり  
ました。

およそ6分でまとめました  
**コロナ時代の歯磨きの重要性**



日本テレビ『世界一受けたい授業』などで講師  
多数の鶴見大学歯学部探索歯学講座・花田  
信弘教授が製作した動画です

## 人が後悔

歯周病が全身の健康に悪い影響を与えることから、鶴見区歯科医師会が勧めているのが定期的な検診です。なかでも、横浜市が実施する「歯周病検診」と「無料の訪問歯科健診」の利用を呼びかけています。

## 無料検診など活用を

定其二  
一〇九  
方に

エツクのきつかけに

きいかけどしていただきたいです。

ホームページ(<http://www.tsurusi.jp>)に掲載している申込書の利用、又は  
つるみ区歯科医療連携センターにご相談ください。

安全・安心へ会員ら努力

感染症文庫を徹底

治療の場合は実費。  
自分では気が付かない  
歯の不調（オーラルフレ  
イル）から、要介護状態  
になることもありますので、この記事を検診の

期治療せず悔やむ  
人が後悔  
をしておけばよかつたと  
思うか?」という質問に  
対し、「そう思う」「や  
やそう思う」と答えた人  
の割合は76・6%にのぼ  
ります。  
年代別では10代の57・

日頃より歯科診療所は、感染対策の基本である世界的な基準・標準予防策（スタンダードプリコーション）を実践しているからです。歯科医療は、お口の中の治療のため通常の治療で粘膜や血液に触れる可能性が高いのです。そのため、H.I.の歯科医師会員診療所は、会員診療所も日常的に実施してきた感染症対策に加え、特にコロナ対策にも取り組んでいます。歯科医療は決して「不要不急」ではありません。歯やお口の困りごとがありましたら、是非お近くの歯科医師会員診療所へお問い合わせください。

「コロナ禍、歯科診療所は安全・安心な場所なのでしょうか」といった声もあります。もちろん、目に見えないウイルスとの戦いに完全はありませんが、「最善をつくっています！」と自信をもってお答えします。

感染症対策を徹底して感染症の感染予防を想定しています。新型コロナ拡大後、私たちは神奈川県歯科医師会などを横浜市歯科医師会など幅広い団体から情報を収集し、会員相互で共有するシステムを作り、高い水準での感染症対策を

きつかけとしていただきたいです。

【訪問歯科健診】市内在住で歯科診療所に通えない75歳以上・要介護3以上の方が対象(要支援1・2、要介護1・2の方はないか等の定期的な

ホームページ(<http://www.tsurusi.jp/>)に掲載している申込書の利用、又はつるみYU歯科医療連携相談室にご相談ください。

FAX 0120-985-966、**☎**070-4039-2626

訪問資料を受診している場合に対象）。自己負担は無料です。

鶴見区のワツくんと  
コラボレーション。この  
ステッカーが目印です

 あなたの街の鶴見区歯科医師会員の診療所 

**【中央地区】**うちだ歯科、加藤デンタルオフィス、菊池デンタルクリニック、北村歯科、クラモト歯科、アシホ歯科医院、白野歯科医院、関根歯科医院、セントラルデンタルケアクリニック、森歯科医院、森田歯科医院、豊岡こどもおとな歯科、鶴見駅前Z歯科、矯正歯科

**【豊岡地区】**フーガ矯正＆ブライト歯科、浅川歯科医院、高橋歯科医院、いな歯科医院、大久保歯科医院、オータワ歯科クリニック、斎藤歯科医院、佐藤歯科医院、たなか歯科、塙越歯科医院、中城歯科医院、まだ矯正歯科クリニック、安本歯科医院、吉田歯科医院、米山歯科医院、鍵デンタルクリニック鶴見

**【生麦地区】**上村歯科医院、生麦駅前歯科クリニック、ふみきり歯科クリニック、神山歯科医院、渡辺歯科医院、伊藤歯科医院、大塚歯科医院、岸谷歯科

【潮田地区】うしおだ診療所、上原歯科医院、大野歯科医院、佐藤歯科医院、椎原歯科医院、すみかわ歯科クリニック、つるみ歯科クリニック、汐入歯科クリニック

**市場地区】** 宇佐美歯科医院、坂巻歯科医院、サトミ歯科医院、

フレア歯科クリニック、繩田歯科医院、樋口歯科医院、榎井歯科医院、宮川歯科医院

**末吉地区** いしい歯科クリニック、いしづか歯科医院、イワゼデンタルクリニック、岡田歯科医院、長田歯科医院、金指歯科医院、貴志歯科医院、井澤歯科医院、徳岡歯科クリニック、友枝歯科医院、みついけ歯科クリニック、長崎歯科医院、平田歯科医院、マエダ歯科、宮治歯科医院、ヨコヤマデンタルクリニック

**矢向地区** 氏原歯科医院、鴨志田歯科医院、香山歯科医院、齐藤歯科医院、高木歯科医院  
タクタ総合病院歯科、宮田歯科クリニック、ながたファミリー歯科矢向駅前、ほしおか歯科医院

**寺尾地区**獅子ヶ谷歯科医院、荻野歯科医院、長谷川歯科医院、アイ矯正歯科クリニック、森田歯科医院、横溝歯科医院、横山歯科医院、和田歯科、町田歯科医院、松川歯科医院、ユーデンタルクリニック、和崎歯科医院、さとう歯科医院、新村歯科医院

訪問診療のご依頼、  
お口の中のお悩み・ご相談は

## つるつるお口の相談室

070·4039·2626

※新型コロナウイルス感染症の症状などに関する内容はお答えできかねますのでご了承ください