

守りたい歯と口の健康

歯と口の健康を守り
健康寿命を延ばしましょう



歯科特殊健康診断（労働安全衛生法）

?? 知っていますか？

労働安全衛生法により「事業者は特定の業務にかかわる労働者に対して、歯科医師による健康診断を行わせなければならない」と規定されています。

【労働安全衛生法66条3項】

事業者は、有害な業務で、政令で定めるものに従事する労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、歯科医師による健康診断を行わなければならない。

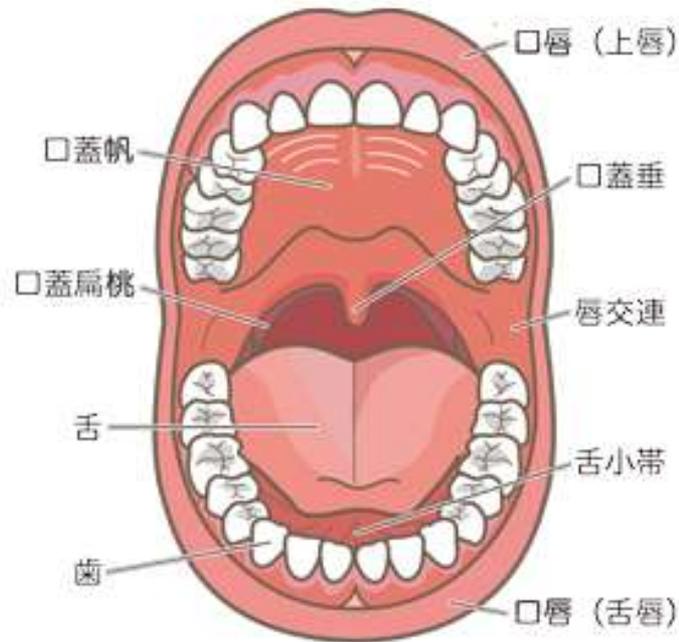
【労働安全衛生法施行令22条3項】

法66第3項の政令で定める有害な業務は、塩酸、硝酸、硫酸、亜硫酸、フッ化水素、黄りんその他歯またはその支持組織に有害な物のガス、蒸気または粉じんを発散する場所における業務とする。

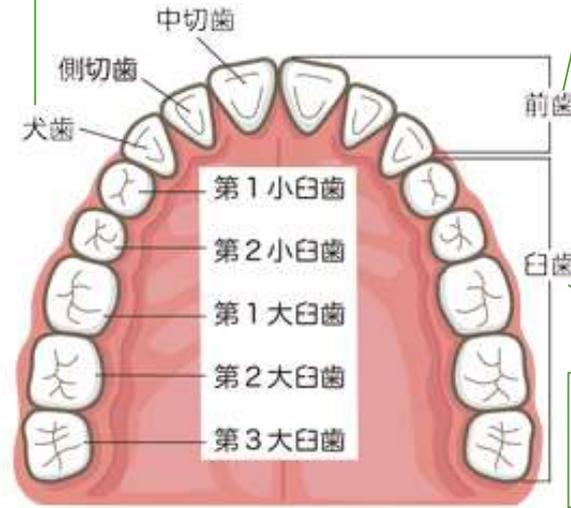
【労働安全衛生規則48条】

事業者は、令22条3項の業務に常時従事する労働者に対し、その雇い入れの際、当該業務への配置換えの際および当該業務について後6ヶ月以内ごとに1回、定期的に、歯科医師による健康診断を行わなければならない。

口腔内のしくみ



かみ合わせの力を負担する



主に食べ物をかみ切る

穀物などをすり潰す

歯は上下左右で親知らずを含めると、8本ずつ計32本。それぞれ役割があります。左右のかみ合わせのバランスが悪いと、肩こりなど全身への影響も出てくるといわれています。

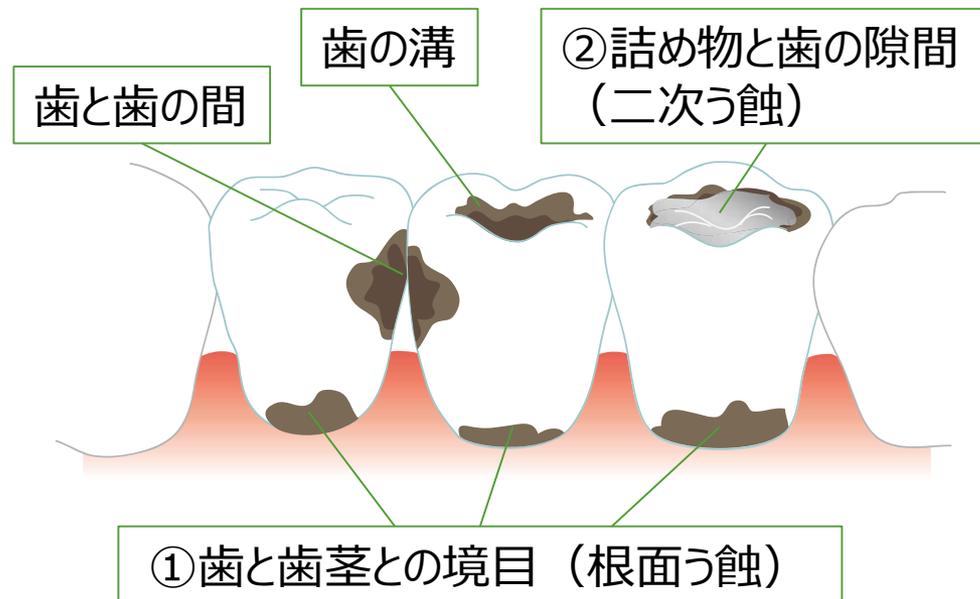


歯と口のトラブル：1 虫歯



虫歯のしくみ

歯の表面に付着した歯垢が、栄養を取り込み酸を放出します。その酸が歯を溶かし、歯が柔らかくなることで、菌が侵入し、内部への穴の連鎖が続きます。



大人の虫歯の特徴

①根面う蝕：加齢や歯周病により、歯茎が後退し露出した歯根部分に細菌が付着しやすくなります。歯根はエナメル質より柔らかいため虫歯が発生しやすく、進行も早くなります。

②二次う蝕：詰め物やかぶせ物の内部の虫歯は、気がつかないうちに患部が奥深くにまで達します。神経を抜いた歯の場合は、痛みを感じにくく、発見遅れがちです。

歯と口のトラブル：2 その他



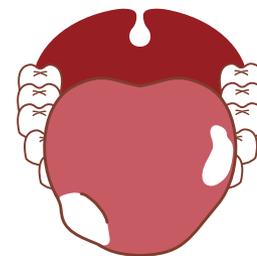
歯周病

細菌感染により、歯と歯肉の境目に歯垢がたまり、炎症を起こします。進行すると歯と歯肉の境目が深くなり、最後は抜歯をしなければいけなくなります。



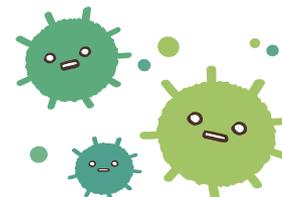
白板症（はくばんしょう）

粘膜、舌、歯肉にみられる白い病変です。喫煙やアルコールによる刺激、ビタミン不足、加齢や体質などが関係します。物があたると痛んだり、食べ物がしみたりします。



口腔カンジダ症

カンジダ・アルビカンスという真菌によっておこる感染症です。免疫力低下、唾液量の減少などにより、菌が異常に増殖し発症します。粘膜の痛みや味覚障害が出ることもあります。



歯周病が全身に及ぼす影響



歯周病原因菌などの細菌感染



動脈硬化を誘導する物質が出る

血管内にプラークができて血液の通り道が細くなる
さらに、プラークが剥がれて血の塊で血管が詰まる



狭心症・心筋梗塞

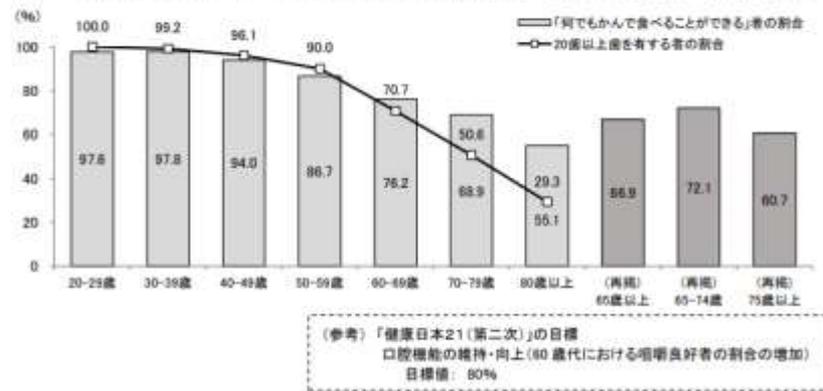
歯周病は口の中だけの
問題ではありません



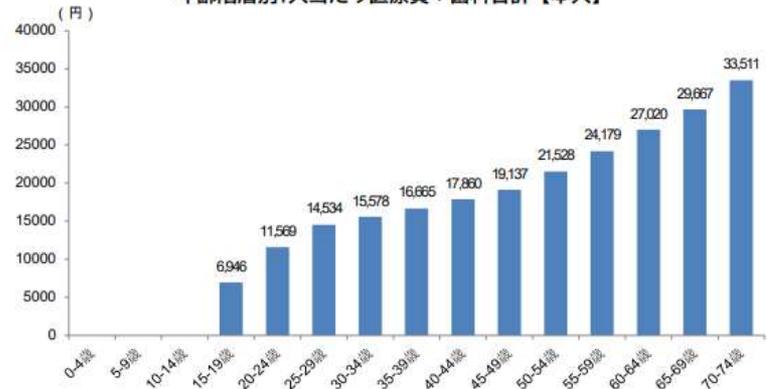
脳梗塞

歯と口の健康に関する現状

図 14 「何でもかんで食べることができる」者と歯の保有状況(20歳以上、男女計・年齢階級別)



年齢階層別1人当たり医療費：歯科合計【本人】



「何でもかんで食べることができる」者の割合と 20本以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少します。

また、歯科における1人当たり医療費は、年齢階層が上がるにつれて高くなっており、とくに20歳から高くなる傾向にあります。

歯と口のトラブルは年齢に比例して増えていきます。

若いうちからの取り組みが大切です。

「8020運動」と「8020健康長寿社会」

?? 8020運動って？



80歳で20本以上の歯を保ち、何でもかんで食べられることを目指す運動です。
厚生労働省と日本歯科医師会が平成元年より実施しており、達成者は現在では40%を超えるほどになっています。

8020達成者は非達成者よりも

- ・ 生活の質（QOL）を良好に保っている
- ・ 社会活動意欲がある

といわれています。

残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果も！



次なるステップは「8020健康長寿社会」！
歯周病等の重症化を防ぎ、8020達成者を増やし、
健康長寿社会を目指しましょう！

健康長寿社会を目指して

健康長寿社会 = 「8020運動」+「オーラルフレイル」



オーラルフレイル

オーラル（口）+フレイル（衰え）。つまり、**口腔機能の衰え**を指します。
オーラルフレイルは、早めに気づき対応することが大切です。
口の衰えは、下記のようなフレイルと大きく関わっています。

?? フレイルとは？

日本語に訳すと虚弱、老衰、脆弱を表します。以下の中から**3項目以上該当するとフレイル**、**2項目以下の場合にはプレフレイル**と判断します。

1. 体重減少：意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に 3、4 日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

歯と口のトラブル予防のために



正しい歯磨き習慣を身に着けよう！

食後、就寝前は特に念入りにブラッシングをしましょう。
必要に応じてデンタルフロスや歯間ブラシの併用もおすすめです。



食後すぐの歯磨きが難しい場合には…



- ① 口をすすぐ・食後に水を口に含ませる
ブラッシングができない場所ではこれだけでも効果的です。
- ② 市販のオーラルシートやガーゼ等の布で拭き取る
- ③ キシリトールを含む飴やタブレットを食べる
虫歯菌の増殖を抑制し、ほのかな甘みにより唾液の分泌が促進され、虫歯を抑制できます。

歯と口のトラブル予防のために



食生活の見直し

砂糖の摂り過ぎに注意をして、よくかんでゆっくり食べましょう。
よくかむことにより唾液が出て虫歯予防になります。



生活習慣の見直し

喫煙、ストレス、糖尿病などの要因が隠れていることがあります。



定期的な歯科検診

半年に一度は歯科医を受診し、生活習慣も含め口腔ケアを受けましょう。
健康保険組合で歯科健診を実施したり、歯科健診助成制度などもあるので調べてみましょう。



担当保健師のひとこと

現在、日本は超高齢化社会です。歯と口のトラブルは年齢に比例して増えていくものであると考えられます。また、定年の延長により、従業員が高齢になっても企業で活躍するケースが今後増えていくことが予想されます。健康寿命を延ばすために若いうちから歯科保健が必要です。

定期健康診断はきちんと受診しているのに、歯科健診はあまり気にしていない方も多いのではないのでしょうか。生活習慣を見直し、歯周病を予防することが全身の生活習慣病を予防することにつながります。定期的に受診をして歯と口の健康を保ちましょう。

保健師によるセミナー、ご好評いただいております！

- ・健康診断の事後措置について
- ・アンガーマネジメント
- ・睡眠から考える長時間労働
- ・VDT症候群予防について...など

健康経営に最適なセミナーを
保健師がリーズナブルに実施いたします！

無料セミナー毎月開催中！

詳しくは特設サイトへ！

<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

保健師 健康経営セミナー

検索