

＼ 歯と口の健康は全身の病気に関わります！ ／

正しくケアして予防しよう

株式会社ドクタートラスト

産業保健師 小川 るい



産業医のことなら

ドクタートラスト



「歯と口の健康」と聞いて 皆さんは何をイメージしますか？

従業員の「歯と口の健康」を維持・改善するために
まずは**起こりやすいトラブル**を知り、
効果的なセルフケアを促していきましょう！

歯と口の健康を保つメリット



食べる、噛む

健康寿命
の延長



飲み込む

アンチ
エイジング



会話

認知症の
リスク減



表情

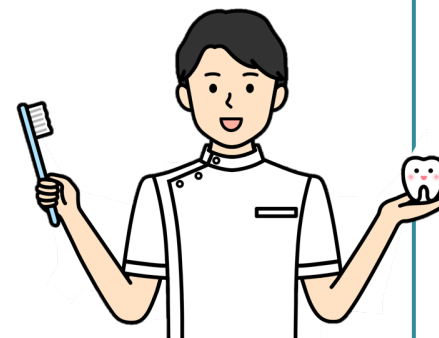
経済的
負担減

コミュニケーションや生活の質、人生の楽しみにも密接に関わっています

「国民皆歯科健診」って？

国民皆歯科健診とは…

すべての国民が生涯を通じて適切な口腔ケアを受けられるよう**定期的な健診が義務付け**となります



導入の目的

① **歯科健診の
受診率向上**

② **健康寿命
を延ばす**

③ **国の医療費
負担軽減**

参考：厚生労働省「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の全部改正について」<https://www.mhlw.go.jp/content/001154214.pdf>

「国民皆歯科健診」に向けた動き

政府の動き

2022年6月 「骨太方針2022」に**国民皆歯科健診**が明記

2023年10月 「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の
全部改正について」**厚生労働省が基本方針の修正**

生涯を通じた**歯科健診**として**2025年を目途に開始**予定



職場での歯科健診義務化の可能性があるため、
企業も経過を注視する必要があります



参考：厚生労働省「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の全部改正について」<https://www.mhlw.go.jp/content/001154214.pdf>

口の健康セルフチェック！

生活習慣

- ☐ 間食をあまりしない
- ☐ ストレスをうまく解消している
- ☐ たばこを吸わない
- ☐ 深酒をしていない
- ☐ 1日1回は時間をかけて歯磨きしている
- ☐ フッ素入りの歯磨き剤を使っている



チェック数

- 5つ以上** →これからも良い生活習慣で過ごしましょう
- 3~4つ** →ひとつでも〇を増やしましょう
- 2つ以下** →生活習慣をすぐに見直しましょう

まずは生活を振り返り、チェック数によって生活習慣を見直しましょう！

口の健康セルフチェック！

口の様子

- ☐ 歯肉の色がピンク色で引き締まっている
- ☐ いつも口の中が爽やかだと思う
- ☐ 歯がしみたり、痛んだりしない
- ☐ 歯のぐらつきがなく、しっかり噛める
- ☐ 歯と歯の間にもものが挟まらない

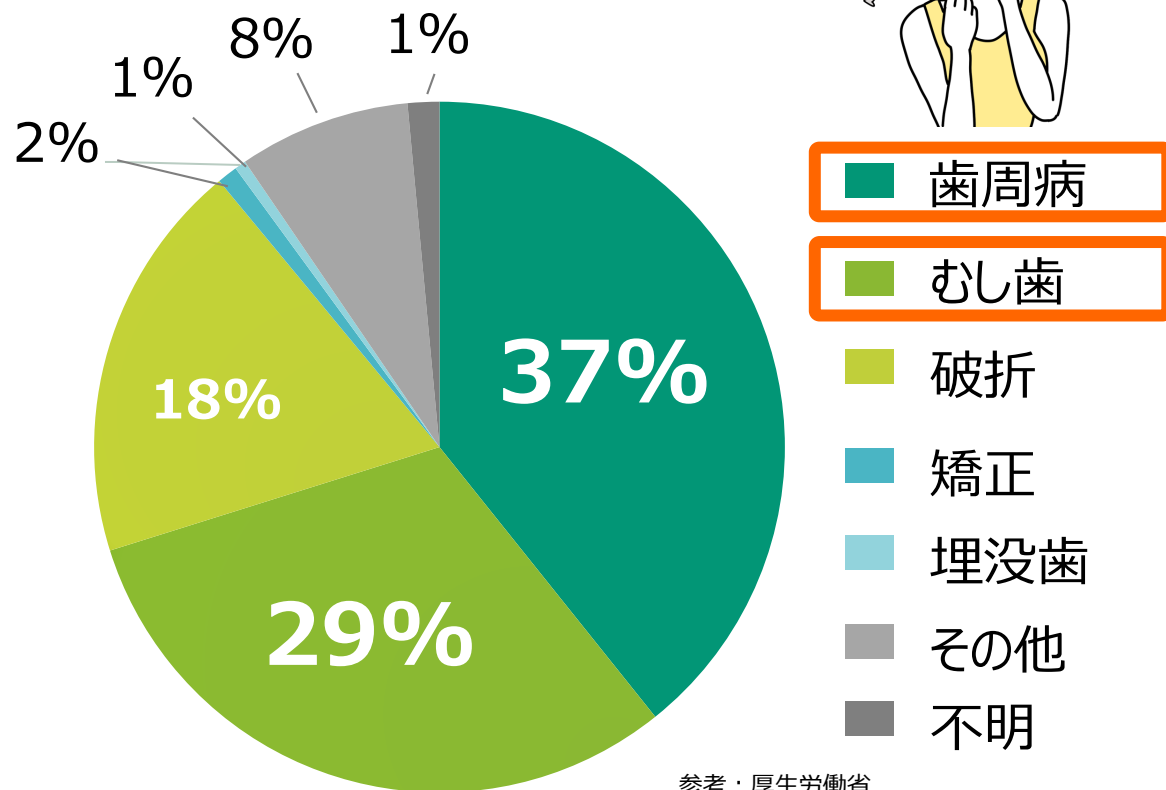


週に一度は口の中を観察し、**定期的に歯科受診**しましょう

すべての項目にチェックがつかない場合は、口の中に問題がある可能性あり！

口腔トラブルの現状

永久歯の抜歯原因



参考：厚生労働省
全国抜歯原因調査「歯の喪失の原因」（2018）

働く世代の課題

0歳～15歳 むし歯の予防

16歳～30歳 歯と歯茎の健康維持
(むし歯と歯肉病予防)

30歳以上 歯周病の予防



歯と、歯茎も含めた口腔内全体を良好に保つ意識が必要

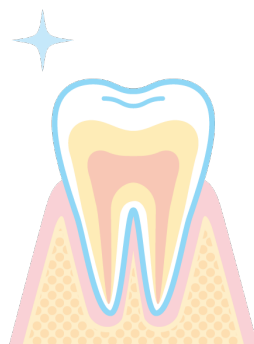
歯周病はどんな状態？

歯周病は…

**細菌感染による
炎症性疾患！**

原因

- ・ 不十分なブラッシング
- ・ 砂糖の過剰摂取
- ・ 糖尿病、喫煙、歯ぎしり
- ・ 不規則な食習慣など



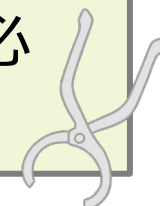
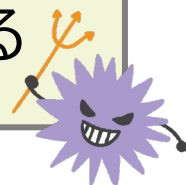
しっかり歯垢が取り除かれている状態
日頃のケアで状態を保つのが理想的



歯垢が取り切れていない状態が続くと、**歯と歯肉の間の炎症**が起こる



細菌感染が進行すると歯と歯肉の溝が深くなり、**最終的に抜歯**が必要となる



歯周病のリスクファクター①

歯並び

歯が重なった部分や歯並びがガタガタした部分は、**清掃しづらく**歯周病が進行しやすい



喫煙

ニコチンは**歯に歯垢を付着**させやすくし、**免疫力も低下**させる



ストレス

精神的・肉体的なストレスは、**唾液の性状を変えたり、免疫力を低下**させる



口呼吸

口呼吸が多い人は**口の中が乾燥**して、**唾液の働きが弱まる**



歯周病のリスクファクター②

妊婦・思春期・ 更年期の女性

女性ホルモン量の変化により**歯周病菌が増殖**する

口の中がネバつきやすく、歯茎の炎症が起こりやすくなる

糖尿病

高血糖により歯を支える骨の吸収が促進され歯周病が進行

歯周病になると歯茎の炎症により**血糖コントロールが悪化する**

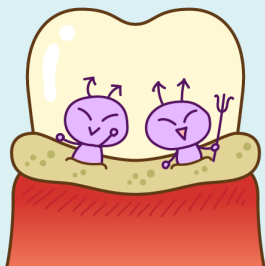
歯ぎしり・ くいしばり

歯に強い力が加わり、**歯周組織がダメージ**を受ける

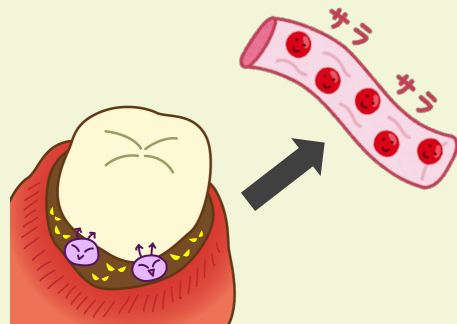


歯周病は「動脈硬化」を引き起こします

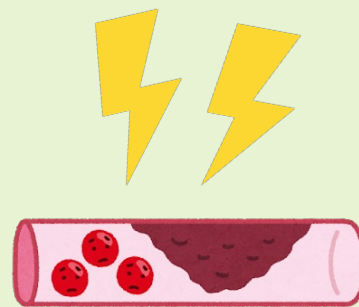
歯磨きが
不十分な場合、
歯と歯茎の間に
歯垢がたまり、
細菌が繁殖する



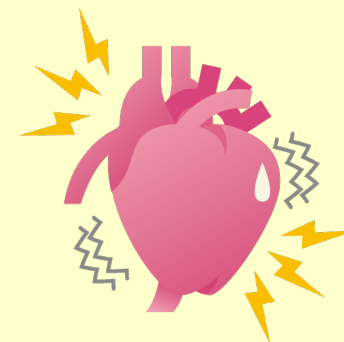
繁殖した細菌が、
歯周ポケット周囲に
炎症を起こし、
血液中に入る



細菌が血管壁に
付着し炎症を起こし
炎症部分が
動脈硬化を起こす



動脈硬化が進行し
心疾患や脳血管
疾患を起こす
可能性が高まる



歯周病は動脈硬化と同様に静かに進行します！

「全身の病気」に影響する歯周病①

心疾患

歯周病のない人に比べて
狭心症や心筋梗塞などになる
リスクは**1.5～3倍**に！

脳疾患

歯周病でない人に比べて
脳梗塞などになるリスクは
約3倍に！



糖尿病

歯周病は**糖尿病の合併症の1つ**であり、歯周病になると糖尿病の症状も悪化します

早産・低体重児出産

歯周病でない人に比べて
低体重児を早産する
リスクは**約7倍**に！



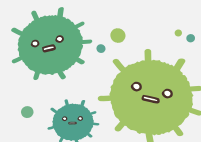
歯の喪失

永久歯が失われる原因で最も多いのが歯周病！

「全身の病気」に影響する歯周病②

ウイルス感染

歯周病菌によって気道炎症が起こり、インフルエンザなどの**感染症のウイルス**が体内に侵入しやすくなります



認知症

歯周病菌が脳に蓄積し、**記憶障害**を起こすリスクが高まります
歯の本数が少ないほどリスク↑

骨粗鬆症

口の中の細菌と**骨粗鬆症との因果関係**があります



呼吸器疾患

高齢の方が歯周病の場合、原因菌を吸い込むことで、**誤嚥性肺炎**を起こすリスクが上がります

「大人むし歯」の実態



実態

むし歯の
罹患経験あり



未処置の
むし歯あり



むし歯が原因で
抜歯



参照：厚生労働省eヘルスネット「大人のむし歯の特徴と有病状況」

「大人むし歯」の特徴



特徴

① 再発むし歯



一度治療した歯の
詰め物の内側に発生

② 根元むし歯



加齢や歯周病により
歯茎が下がり、**歯の根元**
が露出した部分に発生

③ 歯と歯の間などのむし歯



子どもと同様に**歯の溝や**
歯と歯の間、歯茎に
接する部分などから発生

参照：サンスターグループ オーラルケアカンパニー「日本全国の20～69歳の男女38,476人調査（2016）」
<https://prt-times.jp/main/html/rd/p/000000145.000005120.html>

むし歯のセルフチェック①

むし歯のなりやすさチェック

- ☐ ジュースやお菓子をだらだら頻繁に飲食する
- ☐ 歯並びが悪い
- ☐ 今までに虫歯になったことがある
- ☐ 唾液が少なく口が乾きやすい
- ☐ 歯周病といわれたことがある 歯ぐきが下がってきた
- ☐ つめ物やかぶせ物など治療したところが多い
- ☐ 部分入れ歯を使用している



チェックが1つでもある場合は、**虫歯になるリスクが高い**です
定期健診でクリーニングと虫歯チェックを受けましょう！

むし歯のセルフチェック②

むし歯かどうかチェック

- ☐ 歯が白く濁ったように変色している
- ☐ フロスや糸ようじが引っかかる
- ☐ 歯が黒くなっている
- ☐ 歯に食べ物がはさまりやすい
- ☐ 冷たいものがしみる
- ☐ 歯に穴が空いたり、欠けたりしている
- ☐ 噛むと痛む
- ☐ 甘いものや熱いものがしみる

チェックが 1 つでもある場合は、**虫歯の可能性あります！**
確認のためにも歯科受診しましょう！



ステップアップ！ 歯磨き習慣①

STEP1

**自分に合った
歯ブラシを選ぼう**

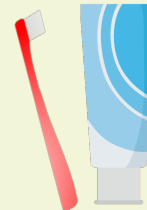
ポイントは
「**歯の大きさ**」
「**歯並び**」
「**使いやすさ**」！

取り換えは
1ヶ月を目安に♪

STEP2

**毎食後に
歯磨きしよう！**

携帯用の歯磨きセット
などで、**食後にブラッシ
ング**する習慣をつけま
しょう！



STEP3

**寝る前は
特に丁寧に！**

就寝中は唾液分泌が
減り、**自浄作用が低下**
して、**細菌が繁殖**しや
すくなります



ステップアップ！歯磨き習慣②

STEP4

鏡を見ながら磨く

歯ブラシが歯に当たっているか、磨き残しはないか、**歯茎の状態**などもチェック！



STEP5

仕上げて、**プラスワンケア**

デンタルフロスや**歯間ブラシ**を使用して、すき間の歯垢を取り除きましょう



歯磨き習慣が定着していない方は
STEP1からスタート！
徐々にステップアップしていきましょう！



歯ブラシを使用した適切な磨き方

磨きにくい奥歯も
しっかりみがきましょう



「1本1本、丁寧に！」が大切です

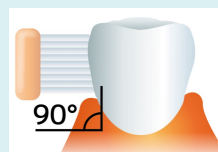


自己流では、磨き残しが多くなり、虫歯や歯周病のリスクを高めます

歯磨きの3つの基本

① 歯面にきちんと当てる

歯ブラシの毛先を
歯面、歯と歯ぐきの
境目、歯と歯の間
にきちんとあてる



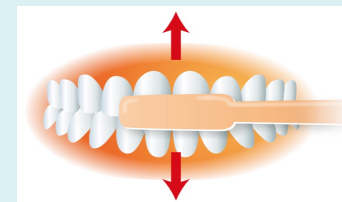
② 軽い力で磨く

歯ブラシの毛先が
広がらない程度の
軽い力で、
歯ブラシを動かす



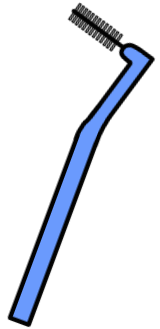
③ 小刻みに動かす

小刻み（5～10mmぐらいの幅を目安）
に動かし、
1～2本ずつ
磨く



歯ブラシだけでは足りません！

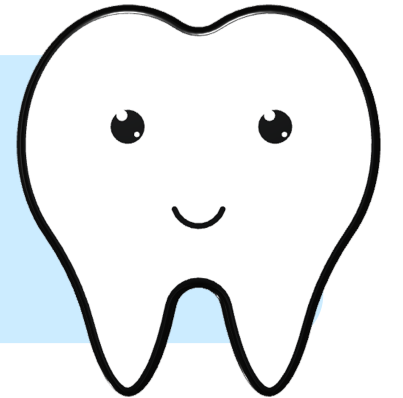
歯ブラシで除去できる汚れは
全体の約6割！



↓
デンタルフロスや歯間ブラシを併用



↓
汚れの除去率は**約8割**に！



必ずサポーターを併用しましょう！

歯間ブラシ



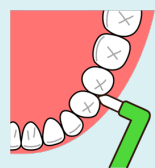
- ・ 歯ぐきを傷つけないようにゆっくり歯間に入れる
 - ・ 歯の側面に押し当て10 回程ゆっくりと前後に動かす
- ※ 歯間の大きさに合わせて、適切なサイズの物を選びましょう

デンタルフロス (糸ようじ)



- ・ 歯間ブラシが入らない狭い場所に使用
 - ・ ゆっくりと歯の面に合わせて上下に動かしましょう
- ※ 強く当てすぎないように、最初は鏡を見ながら使いましょう

部分みがき専用 歯ブラシ



- ・ 歯ブラシよりもヘッドの部分が小さく、磨きやすい
- ・ 奥歯のうしろ側、歯並びが悪い場所などに有効

歯と口の健康を保つために

定期的な歯科健診

- **半年に一度**は歯科医を受診し、歯周病チェック、口腔ケアを受けましょう。



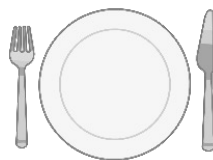
毎日のセルフケア

- 食後の歯磨きはもちろん、**フロス**や**歯間ブラシ**は必ず使用しましょう
- **週に一度**は口の中を観察しましょう



食生活の見直し

- **ながら食べ**や**砂糖**の摂り過ぎに注意して、**ゆっくり、よく噛んで**食べましょう
- よく噛むことにより唾液が出てむし歯予防になります



生活習慣の見直し

- 喫煙、ストレス、糖尿病などは歯と口の健康に悪影響を与えます
- 歯周病の治療では、**禁煙**が必須です



保健師 小川るい

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクターラスト

担当 保健師のひとこと

歯と口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保ち、身体的な健康だけでなく、**精神的、社会的な健康**にも大きく関わります。

しかしながら、歯科疾患は有病率が非常に高く、**歯科医療費は高血圧や脳血管疾患よりも高額**となっています。

様々な全身疾患への影響を最小限にするためにも、**定期的に歯科健診を受け、セルフケアの見直しも行いましょう！**

セミナー・研修、ご好評いただいております！

- ・心と体のセルフケア
- ・レジリエンスとコミュニケーション
- ・睡眠と疲労回復
- ・女性の健康について…など

健康経営・職場環境改善に
最適なセミナーを
専門職が丁寧に実施いたします！



詳しくは
特設サイトへ！



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

ドクターラスト セミナー

検索



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数267万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

267万人超のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



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



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！休職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：00～17：30 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

