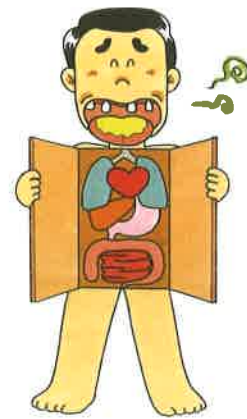


特定健診

歯科保健指導リーフレット

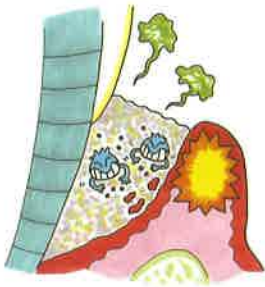
監修 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科
口腔保健学 齋藤俊行 教授



- 血糖値が気になるあなたへ
- 血圧・脂質の値が気になるあなたへ
- 喫煙と飲酒の習慣があるかたへ
- 早食い・早飲み込み・荒噛みのあなたへ
- セルフケア・プロフェッショナルケアについて

血糖値が気になるあなたへ…

～歯周病は糖尿病の合併症のひとつです!!～



歯周病原性菌の増殖

サイトカインとは…
細胞から分泌される
タンパク質で、特定の
細胞に情報伝達するもの

種々のサイトカインが放出される

- 歯槽骨（歯を支える骨）を破壊する
- インスリンの働きを抑制する
- 閉経後の骨粗鬆症にも関係するといわれている

糖尿病・歯周病が悪化



歯周病の自覚症状として

- ★ ブラッシング時に出血する
- ★ 歯ぐきに腫れや痛みがある
- ★ 歯がグラグラする
- ★ 口がねばねばする（特に朝起きた時）
- ★ 口臭が気になる

歯周病を改善するには…

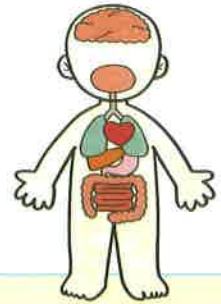
- ★ 自分に合ったブラッシング方法
- ★ 補助的清掃用具の活用
歯間ブラシ、ワンタフトブラシ
フロス、電動（音波）ブラシ
- ★ 歯磨剤・洗口剤を利用する

糖尿病と歯周病は関係の深い疾患です。歯周病を放っておくと糖尿病が悪化する可能性があります。

糖尿病が気になる方は、歯科医院での歯周病検査と治療を受けましょう。また、定期的なプロフェッショナルケアと自分で行うセルフケアで歯周病を予防し、糖尿病の悪化を防ぎましょう。

血圧・脂質の値が気になるあなたへ…

歯周病の人は、動脈硬化や心筋梗塞・脳卒中を引き起こすリスクが高いことが、次第に明らかにされてきました。



降圧剤服用の問題点としては…『口渇』

唾液の分泌が減少する場合がある



自浄作用が悪くなる



口腔内が不潔になり、
むし歯や歯周病が悪化しやすい

※降圧剤のうち、カルシウム拮抗薬のニフェジピンの副作用として、『歯肉増殖』がみられる時があります。症状が現れたら、歯科・内科の先生へのご相談をお勧めします。

『口渇』を引き起こすとされる薬

- ・ 降圧薬
- ・ 利尿薬
- ・ 抗ヒスタミン薬
- ・ 向精神薬(抗うつ薬・精神安定薬)
- ・ 抗けいれん薬(抗コリン薬)
- ・ 抗パーキンソン薬
- ・ 制吐薬
- ・ 中枢性骨格筋弛緩薬
- ・ 鎮咳去痰薬 など

歯や歯ぐきに痛みがあると…

痛みにより、不眠や食事のできない状態が続いたり、精神的ストレスによって血圧が上昇することがあります。

唾液の働き

- ・ 自浄作用
- ・ 歯の再石灰化
- ・ 抗菌・殺菌作用
- ・ 胃の負担の軽減
- ・ 感染予防
- ・ 発ガン物質を抑制

唾液腺のマッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

口腔機能の向上マニュアル
長崎県歯科医師会・長崎県歯科衛生士会

セルフケアとプロフェッショナルケアで
むし歯や歯周病対策を心がけましょう!!

喫煙と飲酒の習慣がある方へ…

たばこの中に含まれるニコチン

- ・血管を収縮させ、血流が悪くなる
- ・歯周組織が酸素不足に陥る
- ・唾液の分泌が抑制される
- ・白血球の機能が50%まで低下
- ・免疫機能が低下し歯周病の症状が悪化

吸うたびに…
ビタミンCを25mg
破壊

- 1日20本たばこを吸う人は…
- ・吸わない人の約5倍も歯周病に罹りやすい
 - ・口腔ガンに約7倍罹りやすい

たばこの煙は、肺だけではなく
歯肉粘膜からも体内に吸収される。

たばこを吸い続けると、歯肉が着色し出血しにくくなります。
その結果、歯周病の発見が遅れ、治療をしてもなかなか回復しません!!



お酒を飲むと…

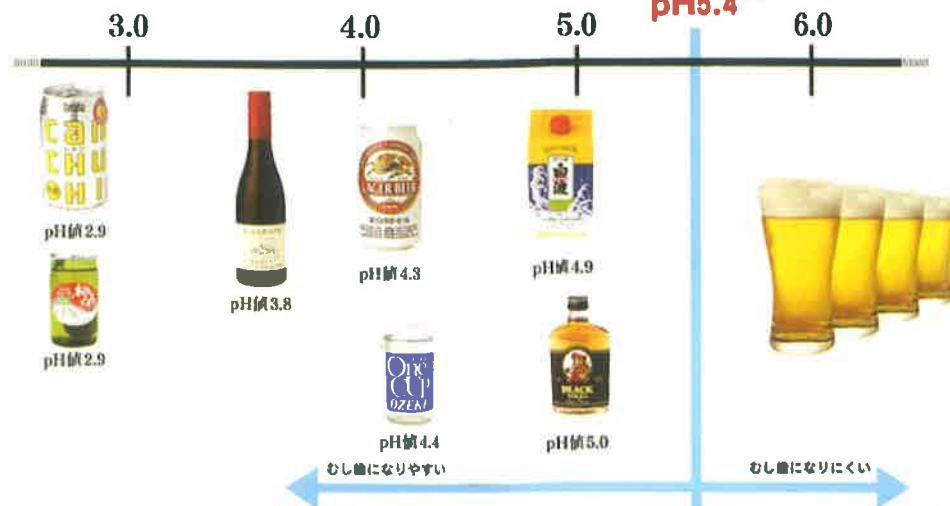
多量の飲酒は、歯周病を悪化させるといわれています。

飲酒の時間がついつい長くなり（肥満の原因にもなる）、歯磨きをせずに寝てしまう場合が多くなります。その結果、口腔内が不潔になり、むし歯や歯周病になりやすくなります。

この飲み物はむし歯になりやすいかな？

東京医科歯科大学大学院 う蝕制御学分野 北迫勇一

アルコール飲料のpH値は？



pH値が低いほど
酸性が強く、歯を
溶かしやすくする
飲み物です。

nico 1/10 2007年10月号クインテッセンス出版

禁煙して、飲酒を控えましょう!!

早食い・早飲み込み・荒噛みのあなたへ…

よく噛んで ゆっくり食べることで

神経ヒスタミンが分泌

- 血糖値の急激な上昇を緩やかにする
- 食後の体温上昇
- 脳内ヒスタミン分泌
セロトニン増加
(ストレスを和らげる)
- 味覚・触覚・嗅覚・聴覚等の感覚刺激

唾液の分泌促進

うす味・少量でも十分な満足感が得られる

満腹中枢を活性化

交感神経に働きかけ
アドレナリンが分泌

満腹感が得られ食べ過ぎ予防



内臓脂肪を燃焼

- 唾液の働き
- ・ 自浄作用
 - ・ 歯の再石灰化
 - ・ 抗菌・殺菌作用
 - ・ 胃の負担の軽減
 - ・ 感染予防
 - ・ 発ガン物質を抑制

肥満の解消・予防

よく噛めない方

- ★ 歯がぐらついて噛むと痛い
- ★ 歯ぐきに炎症や痛みがある
- ★ 抜けている歯があってよく噛めない
- ★ 口腔機能（舌・口唇・頬など）に問題のある方
- ★ 入れ歯が合っていない



よく噛んで実行しよう!!

- ★ 一口30回噛み、ゆっくり時間をかけて食べる
- ★ 水分で流し込む食べ方をしない
- ★ 小腹がすいたら、ガムを噛む（キシリトール・シュガーレスなど）

口腔内や口腔機能に問題があって、よく噛めない方は…

セルフケアとプロフェッショナルケアで歯の健康を守り、
しっかり噛みよく味わい、肥満を予防し、健康な体を維持しましょう!

セルフケア・プロフェッショナルケアについて

～プラークコントロールを成功させるテクニック～

習慣的歯磨きの中で、ながらブラッシングをしてみませんか!?

一日一回だけ10分～20分かけて〇〇しながらブラッシング♪

おしゃべりしながら、テレビをみながら、読書しながら、湯船につかりながら…

ながら ブラッシングのこつ

- ★ 洗面所から離れる!!
- ★ 歯磨剤は使わない!!
- ★ 唾液は溜めずに飲み込む!!



歯の磨き方紹介



歯と歯ぐきの境目に
歯ブラシの毛先を当てて



フロスは歯周ポケット
にも効果的です



歯間ブラシは歯間部の
プラークを完全除去



電動・音波・超音波ブラシ
はプラークコントロールの
強い味方



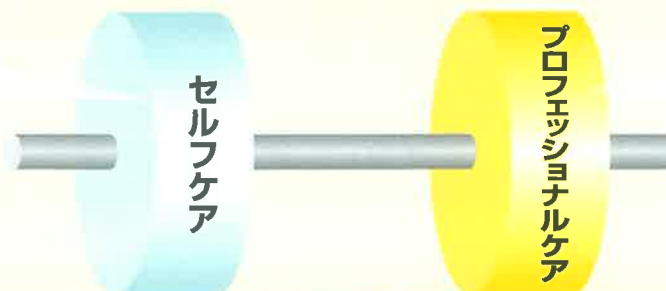
フッ化物配合歯磨剤で露出根面
の知覚過敏・むし歯を予防
「1日1回は使いましょう!」



口臭は洗口剤でしっかり
コントロールしましょう

セルフケアとプロフェッショナルケアは「車の両輪」、
どちらが欠けても歯の健康を保つことは難しくなります

日常の歯磨き
自己観察
(セルフチェック)
食生活
禁煙 など



歯科医院での
定期的なチェック
歯のクリーニング
セルフケアの指導
など

歯科医院での歯のクリーニング (PMTC: 専門家による機械的歯面清掃) を受けると、
歯がツルツルして気持ちいいですよ! (保険適用)

