

# 新 春 特別寄稿 コロナ禍における歯と口の重要性

企画／鶴見区歯科医師会

「新型コロナウイルス感染症」により生活が一変してしまっただけで、患者さんが歯科診療所に通えない状況になりました。しかし、「コロナ禍だからこそ、お口のケアが重要」と訴え続けるのが鶴見区歯科医師会です。近年、糖尿病をはじめとする全身の健康にさまざまな影響をもたらす病気を「歯と口の健康」との関連キーワードは「歯周病！」と断言する当会の佐藤信一（会長）に話を聞きました。

## 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割以上が持っているお口の病気の一つです。

現在、この「歯周病」が全身的な病気に影響を及ぼしていることが解明され、特に認知症関連の研究が進んでいます。



インタビューに応じた鶴見区歯科医師会の佐藤会長。健康との関わりから、「歯医者は不要不急ではない」と訴える

### 認知症の予防

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」と「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進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という結果も出ており、「歯を大切にしておくと脳を活性化し、予防につながる」ともわかっています。

### 生活習慣病にも影響

「歯周病」は、糖尿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菌が達している人もあり、がん、狭心

### 自分でもできる! 歯周病セルフチェック

2つ以上は要注意! 早めに歯科医に相談しましょう

- 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

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

## 無料検診など活用を

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勤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。

【横浜市歯周病検診】市内在住の40歳〜70歳までの満年齢が対象。費用は40、50、60歳が500円で70歳は無料（検診後に治療の場合は実費）。自分で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、この記事を検診のきっかけにしてください。

【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の方はいかなる定期的なきつかけとしていただきたいです）。

お問い合わせ先は鶴見区歯科医師会ホームページ（<http://www.tsurumi.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相談室にご相談ください。

☎0120・9855・966、☎070・4039・2626

## 安全・安心へ会員ら努力

「コロナ禍、歯科診療所は安全・安心な場所なのでしょか」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、「最善をつくしています」と自信をもってお答えします。

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、HIVや肝炎などのあらゆる感染症の感染予防を想定しています。

新型コロナウイルス拡大後、私たちは神奈川県歯科医師会や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、高い水準での感染対策を徹底しています。

会員診療所も日常的に実施してきた感染対策に加え、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会員診療所へご相談ください。

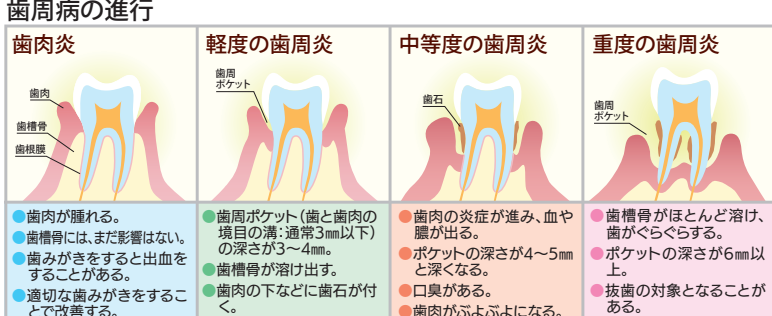
## 4人に3人が後悔

### 早期治療せず悔やむ

（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「もっと早くから歯の健診・治療しておけばよかった」と考えていたようです。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・治療しておけばよかった」と答えているのは76.6%、後悔しているのは42.3%、ややそう思う34.3%、あまりそう思わない18.2%、そう思わない5.2%と、よかったですか? といった結果が出ています。

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。



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割がかかっている歯周病は、歯磨きをさぼったり、磨き残しの汚れなどにより、お口の中で細菌が発生した毒性物質が歯周組織を破壊することで起こります。その細菌や毒性物質が血管から全身に拡散し、エンドトキシン血症（体内にいつまでも毒素が留まる状態）や歯肉炎（細菌が血管内に入り込んでしまう状態）の重症化を引き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ウイルスに感染すると、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。

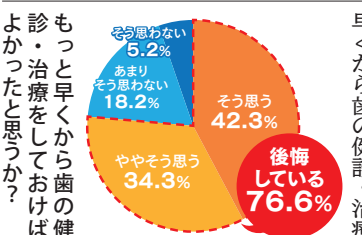
## 歯周病対策 新型コロナにも 日常的ケアで重症化防止へ

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血症を発症。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。

私たちは、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てきましたが、残念ながら歯磨きが行き届かず歯周病の人も増えてしまったという現実もあります。

よく噛んで食べることも、丁寧に歯を磨くことももちろん、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効果のある日常ケアだと思います。歯磨きや定期的な診察を習慣として感染症や生活習慣病を予防して元気に生活をしましょう!



### 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

わかりやすい動画

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学講座・花田信弘教授が制作した動画です

## 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、豊岡子どもおとな歯科、鶴見駅前Z歯科・矯正歯科

【豊岡地区】フーガ2矯正&ブライツ歯科、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、塚越歯科医院、中城歯科医院、ます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、クリア歯科クリニック、縄田歯科医院、樋口歯科医院、樹井歯科医院、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、みつつけ歯科クリニック、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、斉藤歯科医院、高木歯科医院、汐田総合病院歯科、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、さえだ歯科医院、新村歯科医院