

3 . 成人期 (20 ~ 64 歳)

目標 心がけよう歯と口のチェック、自分で防ごう歯周病・生活習慣病

成人期は仕事や家事等の忙しさで、歯科受診や歯・口の手入れを怠りがちになる時期であり、成人のむし歯（知っ得情報 参照）や歯を失う原因となる歯周病も増加する年齢層でもあります。歯・口の健康は全身の健康とも密接な関係があり、例えば、糖尿病になると歯周病が悪化したり、むし歯菌や歯周病菌が口の中にとどまらず、他の臓器にも影響を及ぼす可能性があることがわかってきています。

また、口腔の機能は幼少期から高齢期に至るまで常に重要ですが、特に健康な歯をたくさん残して高齢期を迎えることができれば、生活の質の維持向上にもつながります。そのためにも歯の喪失予防を心がけ歯・口の健康維持を意識した手入れを継続し、定期的に健診を受けたり、むし歯や歯周病に罹っても早めに治療を受けることが重要です。さらに、禁煙・適度な運動・バランスのよい食生活等を心がけることはむし歯や歯周病の予防のみでなく生活習慣病の予防にもつながります。

現状

20歳代・30歳代の「歯みがき習慣が日に2回以上ある人の割合」は、40歳以降に比べ、いずれも下回っています。 (図 1)

歯ぐきからの出血のある人は「いつもある」「時々ある」を合わせると、20歳代・30歳代とも5割の人にみられます。 (図 2)

40歳以降の進行した歯周病（知っ得情報 参照）のある人は年齢とともに増加し、2人に1人が進行した歯周病を有しています。 (図 3)

未処置歯を有する人は40歳は52.4%で、60歳で36.2%です。 (成人歯科健診)

60歳で24本以上の自分の歯を有する人は67.1%です。 (成人歯科健診)



知っ得情報

タバコと歯周病の関係

タバコを吸う人は、吸わない人に比べ3倍も歯周病にかかりやすく、また2倍も多く歯を失っているという報告があります。これは、タバコを吸っていると

- 歯周病菌を殺す白血球の機能が低下する。
- 血管がニコチンにより収縮してしまい、歯肉に十分に酸素や栄養が送れない。
- 痛んだ歯肉を修復するための必要な免疫機能が低下する。
- 歯と歯肉の境目にある溝の中の酸素が不足し、歯周病菌を繁殖しやすい環境になる。

などの影響によるものです。

図1 年代別歯みがきの実施状況

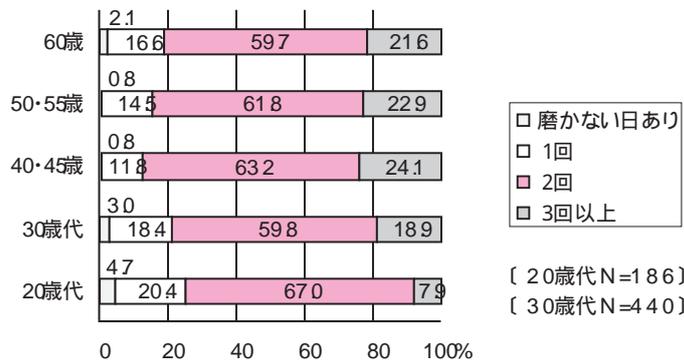
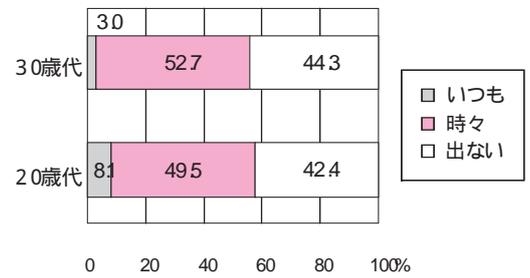
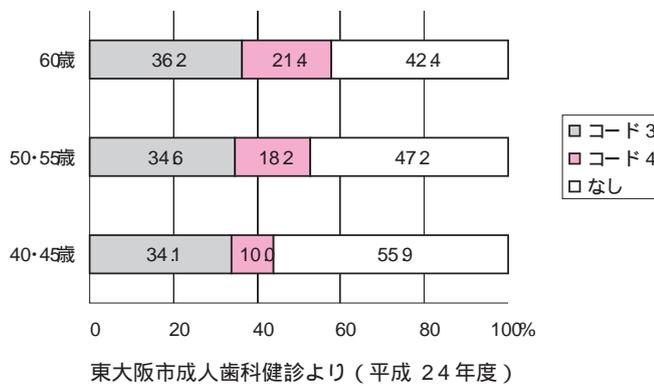


図2 20歳代 30歳代の歯ぐきからの出血



東大阪市成人歯科健診および乳幼児健診来所の保護者アンケート

図3 40～60歳の進行した歯周病（コード3以上）の状況



歯周病の進行状態（コード）

- コード0：健康な歯ぐき（正常）
- コード1：出血がみられる（歯肉炎）
- コード2：歯石が存在する
- コード3：歯周ポケット4～6mm未満（中度の歯周病）
- コード4：歯周ポケット6mm以上（重度の歯周病）



知っ得情報

歯周病とは



歯と歯肉の間に繁殖する歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、徐々に歯の周囲を支えている組織が壊れていく病気です。炎症が歯肉に限定されているときは歯肉炎、それ以上に進行すると歯周炎（歯そろう）とよびます。

症状が進行すると歯と歯肉の間に溝（歯周ポケット）ができ、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け、やがて歯が抜けてしまう原因にもなります。

歯周病の多くは、歯の表面についている細菌のかたまりや歯石を毎日の歯みがきや、定期的な歯科健診で除去することで予防できます。

表 1 東大阪市成人歯科健診受診状況（受診率）

	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	合計
H22年度	500(5.8%)	218(3.1%)	209(3.7%)	214(4.1%)	442(5.7%)	1583(4.6%)
H23年度	559(6.4%)	160(2.5%)	192(3.3%)	161(3.2%)	320(4.8%)	1392(4.2%)
H24年度	508(5.8%)	222(2.8%)	218(3.4%)	167(3.3%)	289(4.8%)	1404(4.1%)



フォーカスグループインタビュー

- 歯科医院で教えてもらった歯みがきを実践しています。
- 症状が出てから歯科を受診するより、症状がないうちの受診がいいと思います。
- 歯科医院から健診の案内が来れば行きます。
- 高校の歯科健診で噛み合わせの悪さを初めて指摘され矯正を行いました。
- 歯間ブラシ等を使ったことはありません。
- 受診しても、治療についての説明が不十分と感じる時があります。
- 歯科受診はお金がかかるイメージがあるので症状がある時しか行きません。
- 前より硬いものを食べなくなり、あごが小さくなった気がします。

（市内大学に在籍の学生・生活支援センター利用者）

課題

むし歯・歯周病について正しい知識を持ち、一人一人が自己管理することの必要性を理解し、実践できるように啓発していくことが必要です。

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康管理を行うことが必要です。

壮年期は生活習慣病の発症リスクが高くなっていく時期であり、歯・口の健康が全身の健康に影響する可能性のあることを啓発していく必要があります。

喫煙は歯肉の抵抗力を低下させ、歯周病を進行させたり、治りにくくすることから、禁煙の啓発、サポートが必要です。

現在の取り組み

- 歯科健診：成人歯科健康診査を満 40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の市民を対象に実施。
- 歯科相談：成人歯科健康相談を保健センターで実施。
- 健康教育
 - ・市政だより・ウェブサイトで歯や口の健康づくりについて啓発。
 - ・40歳の市民に個別に成人歯科健診を啓発。
 - ・健康教育などで歯周病が生活習慣病と密接に関係することを啓発。
 - ・生活習慣病対策及び禁煙・防煙の取り組みを行うとともに、禁煙希望者への個別サポートを実施。
 - ・ふれあいまつりや希来里ファミリーまつり、健康フェスタなどのイベントで歯科医師会が歯・口の健康づくりについて啓発。

これからの目標

40歳で未処置歯を有する市民の減少

現状値（平成24年度）	目標値（平成34年度）	データ元
52.4%	30%	東大阪市成人歯科健診

40歳で喪失歯のない市民の増加

現状値（平成24年度）	目標値（平成33年度）	データ元
79.7%	80%	東大阪市成人歯科健診

40歳代における進行した歯周炎を有する市民の減少

現状値（平成24年度）	目標値（平成33年度）	データ元
44.1%	40%	東大阪市成人歯科健診

60歳で未処置歯を有する市民の減少

現状値（平成24年度）	目標値（平成34年度）	データ元
36.2%	10%	東大阪市成人歯科健診

60歳で24歯以上自分の歯を有する市民の増加

現状値（平成24年度）	目標値（平成33年度）	データ元
67.1%	70%	東大阪市成人歯科健診

よく噛んで味わって食べる市民の増加

現状値（平成23年度）	目標値（平成28年度）	データ元
43.0%	50%	東大阪市食育推進計画

過去1年間に歯科健康診査や専門家による口腔ケアを受けた市民の割合の増加（20歳以上）

現状値（平成24年度）	目標値（平成34年度）	データ元
59.9%	65%	東大阪市健康増進計画

健康トライ21（第2次）及び東大阪市食育推進計画の目標値、評価年と合わせる。



知っ得情報

成人のむし歯

- 子どもと同様に歯と歯の間、歯の溝や、歯ぐきに接する部分などから発生するむし歯がありますが、特に歯と歯の間にできやすく歯間部清掃用具等を用いて、清潔に保つことが重要です。
- むし歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側にむし歯ができることがあります。神経を抜いた歯の場合、痛みがわからず発見が遅れる傾向があり、また神経が残っていても、詰め物でむし歯の進行に気づかず、神経に達するむし歯の原因となります。
- 歯周病により歯の根が露出した部分に発生するむし歯（根面う蝕）があります。この部分は、通常の歯の表面にあるエナメル質とは異なり、象牙質で覆われており、乳歯のように柔らかくむし歯になりやすいので注意が必要です。

歯間部清掃用具とは

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃に使うデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシといった補助道具のことです。



今後の取り組み

市民の皆さんに行っていただきたいこと

- 自分と家族の歯・口の健康に関心をもつ。
歯・口の健康についての知識を身につける。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける。
- 食後に歯ブラシや歯間部清掃用具（知っ得情報 参照）を使い歯をていねいに磨く。
- 1日3回バランスのとれた食事を摂り、よくかんで食事をする。
- 歯周病が生活習慣病と密接に関係することや、たばこが歯周病の原因となることを知り、生活習慣病予防や禁煙に取り組む。

関係機関（団体）・行政が取り組むこと

- 成人歯科健診の啓発をし、歯・口の健康管理について関心を高める。
【行政・歯科医師会】
- 成人歯科健診を実施し、歯・口の健康管理に対する指導を充実させる。
【行政・歯科医師会】
- かかりつけ歯科医を持てるよう環境づくりを行う。
【行政・歯科医師会】
- 歯科健診や歯科受診の機会を捉えて、歯・口の健康管理を指導する。
【歯科医師会・行政】
- イベント等で歯・口の健康づくりに関する情報提供を行う。
【歯科医師会】
- 市政だより・健康教育などで歯・口の健康づくりを啓発する。
【行政】
- 口腔ケア指導に重点を置いた健康相談を行う。
【行政】
- 生活習慣病対策及び禁煙の取り組みをすすめる。
【行政・歯科医師会】

ふれあいまつりに出店



健康フェスタの様子

