

歯周病と全身の健康

臨床で働く歯科衛生士に必要な基本的知識

令和5年9月10日

北海道歯科医師会副会長 西隆一

2023/9/3 西歯科 1

馬吉さんは何故歩けるようになったのか？

- ・噛むことで脳が活性化され、認知機能が向上する。逆に咬めなくなると認知症リスクが高まる。
- ・寝たきりの人が咬めるようになれば食べる楽しみを思い出して心の健康を取り戻す。

2023/9/3 西歯科 3

フレイルの入り口がオーラルフレイル

オーラルフレイル(口腔機能低下状態)

↓

食べる、飲み込む、会話するなどの機能が
なんとなく衰えた状態

↓

食欲が落ちる、結果、身体的機能が低下する
筋力が低下する。外出しなくなる。社会的に孤立する。精神的に落ち込む。ますます食欲がなくなる。

2023/9/3 西歯科 5



フレイル(虚弱)とは

健康な状態から要介護状態に至る途中の過程で病的状態ではないが健康でも無い状態。この段階で何らかの対策を講じれば元の健康状態に戻る。

放置していると要介護状態に進んでしまう。

2023/9/3 西歯科 4



要介護状態にならないために

口腔ケアを日々実行して常にお口からおいしく食べられるようにしておくことが大切。



フレイルの**負の連鎖**を入り口で絶ちきる事が出来る。

2023/9/3

西歯科

7

医科と歯科の違い

生 活



いきる いきる

2023/9/3

西歯科

9

生きる ということ

- * 生き生きと生きる
- * 人間らしく生きる
- * 口から食べる
- * 楽しく会話ができる

歯科の役割

(健康寿命の延伸・ppkの達成)

2023/9/3

西歯科

11

考察

口腔機能低下



運動機能低下



栄養摂取低下



ADL 低下

健康長寿にとって口腔機能は重要な要

2023/9/3

西歯科

8

生きる ということ

- * 生物学的にいきる
- * 医学的に生きる
- * 心臓が動いている
- * 呼吸をしている

医科の役割

(生物学的寿命の延伸)

2023/9/3

西歯科

10

超高齢化社会で一番大切なこと

死ぬまで**生きる**こと



ppkの実践

2023/9/3

西歯科

12

老後に備えて
使わないでためよう 使ったためよう

貯金 貯筋

西歯科 早稲田大学スポーツ科学教授 福永哲夫

美味しいものは必ずしも健康に良いわけではない

旨いものには油や塩分が多く含まれている

旨 月 脂

旨いものばかり食べていると脂肪が溜まる

西歯科

歯周病が進行しやすい人

- ・ 歯みがきが不十分な人
- ・ タバコを吸う人
- ・ 糖尿病の人
- ・ 口呼吸をする習慣のある人
- ・ 歯の被せものが合っていない人
- ・ かみ合わせが悪い人
- ・ 食いしぼり、歯ぎしりをする人
- ・ ストレスの多い人
- ・ 睡眠不足で休養がとれていない人

西歯科

筋肉はダイエットの要

基礎代謝量=じっとしていても体が消費するエネルギー

↓

基礎代謝量が大きいと太らない

人間の体の中で一番エネルギーを消費するのは**筋肉**

筋肉を増やせば基礎代謝量上がる

西歯科

歯周病は生活習慣病

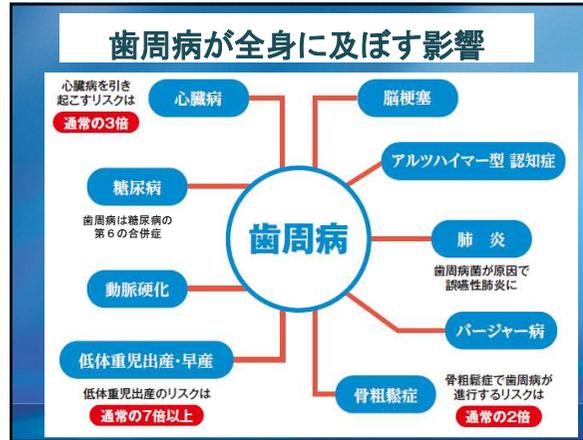
歯周病は日々の生活習慣と大きく関係しているため、**生活習慣病**の一つと考えられています。**生活習慣を改善**することで予防が期待できます。

西歯科

歯周病菌が血液中に入る

- ① 歯周病で炎症を起こした歯肉には多数の細菌が接している
- ② 歯周病菌が炎症を起こした歯肉の中に入り込む
- ③ 細菌や細菌の成分が血液に流れ込み、血管を運んで全身に運ばれ、何らかの病気を引き起こす

西歯科



糖尿病

歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液中に入るとインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。

2023/9/3 西歯科 21

誤嚥性肺炎

歯周病菌等のお口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ると肺炎発症のリスクが高くなります。お口の中を清潔にすることで発症のリスクを大きく下げることができます。

2023/9/3 西歯科 23

糖尿病と歯周病の関係

重度の歯周病 → 血糖値上昇 → 糖尿病悪化 (慢性の炎症)

糖尿病の患者 → 歯周病の罹患率高い

相互の予防と治療が大切
口腔ケアをしっかりとすることで糖尿病の原因の大きな要素を一つ消すことができる。

2023/9/3 西歯科 20

認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があります。また、アルツハイマー型認知症との関連も明らかになりつつあります。

2023/9/3 西歯科 22



新型コロナウイルス感染予防対策

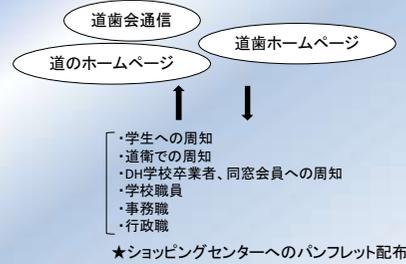
- ① マスクをする
飛沫感染を防ぐため
- ② 手洗いをする
手指を通じての口腔内へのウイルスの侵入を防ぐため
- ③ 3密を避ける
密接、密封、濃密をさける
- ④ 口腔内を清潔に保つこと
口腔粘膜の感染に対する抵抗性を保つこと

2023/9/3

西歯科

25

歯科衛生士就業支援センター(仮称) 広報手段 案



2023/9/3

西歯科

27

歯科衛生士就業支援センター(仮称)案

- ①DH人材(未就業)の登録
 - ②求人医院の登録(道歯会員)
 - ③復職支援研修(Web教育+実習)
 - ④就職相談(専任の相談員必要)
 - ⑤未就業者への求人情報発信
- ネット閲覧可能にする

2023/9/3

西歯科

29

なぜ歯周病菌がウイルス感染を助長するのか？

歯周病菌はプロテアーゼという酵素を出しますが、これが粘膜を傷つけてウイルスを侵入しやすくしています。また、歯周病で歯茎に慢性的な炎症が起きていると炎症物質(IL-6)が産生され、ウイルスによる感染を促進します。

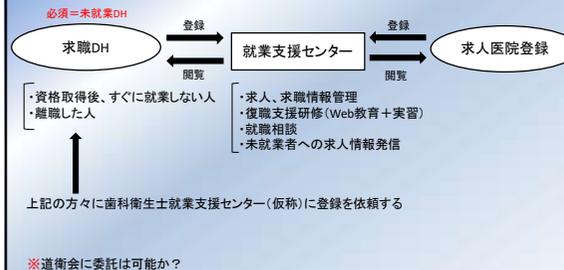
日本歯周病学会元理事長 伊藤公一・日本大学名誉教授

2023/9/3

西歯科

26

歯科衛生士就業支援センター(仮称) 事業イメージ



2023/9/3

西歯科

28

従業員のモチベーションを上げる方法

X理論: 数値目標を与えてそれに向けて仕事をさせて結果に対して報酬を与える。または最初に高い報酬を与えて働かせる(性悪説に基づく)

Y理論: やりがいを感じる環境を与えて仕事をしてもらおうとすると結果が出る。業績が上がる。結果として給料が上がる。

(性善説に基づく)

2023/9/3

西歯科

30

やりがいのある職場とは？ 4つのキーワード

- ① 尊敬
経営者 → 従業員を
- ② 信頼
従業員 → 経営者を
- ③ 誇り
自分たちの仕事に対して
- ④ 協調性
みんなが仲良くできているか

2023/9/3

西歯科

31



3
西歯科
ご清聴あり
がとうございました

33

西歯科の目指すもの

- * 待たせない
- * 痛くない
- * 良く説明する

一般市民が歯医者が嫌いな理由(待つ、痛い、何をされているのか分からない)を解消してやること大切。

2023/9/3

西歯科

32