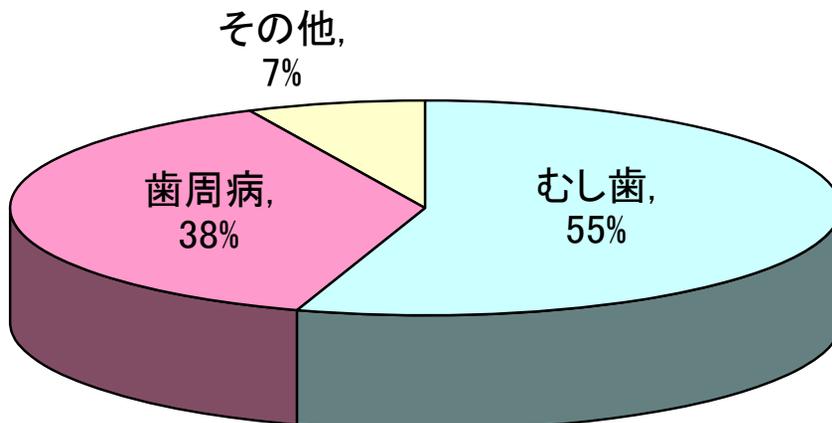


歯の健康とメタボリックシンドローム

- 国内外の疫学調査から、糖尿病（高血糖）や肥満のある人には歯周病が多く、しかも、重症化しやすいことがわかっています。
- その一方で、様々な研究から、自分の歯でしっかり噛んでゆつくりと食事をするのが肥満の予防に繋がることが明らかになっています。また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病（高血糖）と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。
- 何よりも、メタボリックシンドロームの要件である、肥満（内臓脂肪の蓄積）、高血糖、高脂血、高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事摂るためには、歯の健康が欠かせません。
- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための基本は「バランスの取れた適切な食生活」であり、それを支える入り口・土台とも言えるのが「歯の健康」なのです。

歯を失う原因

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です



（木村らの報告）

- 成人期のむし歯と歯周病は適切な手入れ（セルフケアとプロフェッショナルケア）で確実に予防ができます
- 一生自分の歯で美味しく食べるために、むし歯と歯周病をしっかり予防しましょう

あなたの歯の健康を保つための セルフケアとプロフェッショナルケア

【セルフケア】

- むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢(プラーク: 歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまり)です。
- 予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢(プラーク)を取り除くことです。

正しい歯みがきのチェックポイント

- ☑ 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- ☑ 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- ☑ フッ素入り歯みがき剤を使っている
- ☑ デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている

- 磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう(下図参照)。
- むし歯と歯周病を予防するためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることはプラークを作りやすくします。
- 喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。禁煙・減煙に努力しましょう。

むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。



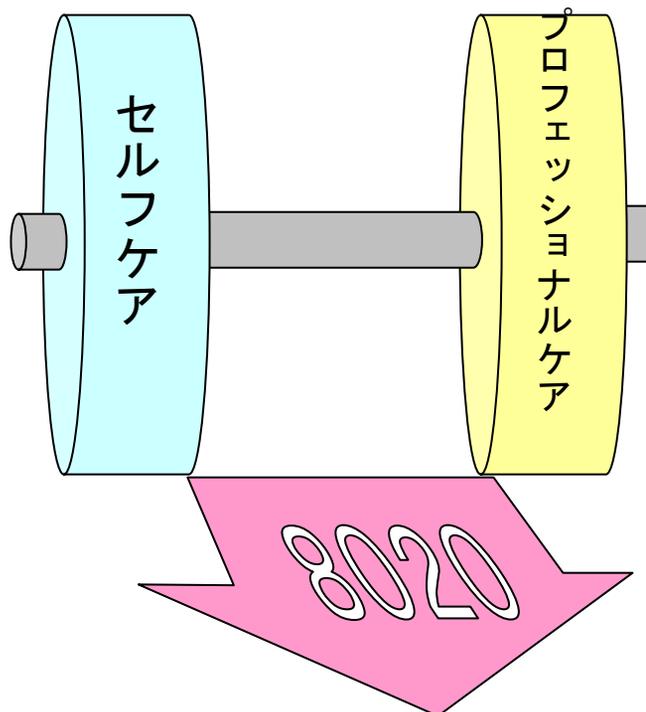
【プロフェッショナルケア】

- 歯垢(プラーク)が唾液のなかのカルシウム分で少しずつ固まったものが歯石です。歯石は細菌の住みかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。
- 歯石は歯ブラシでは落とせません。3カ月～1年に1回(ご本人の状態により異なります)、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらいましょう。
- 痛みや腫れなどの自覚症状が出た時に受診するのではなく、定期的に歯科医師や歯科衛生士によるチェックや歯のクリーニング(プロフェッショナルケア)を受けることが8020(ハチマル・ニイマル)*を達成するための近道です。

※ 8020(ハチマル・ニイマル)運動

20歯以上の自分の歯を保っていれば、ほぼ何を食べるにも困らないことから、80歳になっても20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり自分の歯で美味しく食べられるようにしようという運動

- 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



☑ 歯周病予防のためのセルフチェックリスト ☑

歯周病は、自分で気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になってしまっていることが多い病気です。セルフチェックで早めの対応を！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> タバコをすう | <input type="checkbox"/> 歯みがきの時に歯ぐきから血がでることがある |
| <input type="checkbox"/> 柔らかい食べ物や甘い物が好き | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れることがある |
| <input type="checkbox"/> 歯石を取ってもらったことがない | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがはさまる |
| <input type="checkbox"/> 歯並びがわるい | <input type="checkbox"/> 口臭が強いと言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> 口を開けて眠るクセがある | <input type="checkbox"/> 歯が浮いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする |

にチェックが付いた人：歯周病に罹るリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。

にチェックが付いた人：歯周病に罹っている可能性が高い人です。早めに歯科を受診して検査されることをお勧めします。



初期の歯周病(歯肉炎)

- ・ 歯と歯の間の三角の部分が丸みを帯びている
- ・ 赤く腫れぼったい感じがする
- ・ さわると血が出る、痛くないのに血が出る



進行した歯周病(歯周炎)

- ・ 歯肉が下がって歯の根が見えてくる(歯が長くなったように見える)
- ・ 歯がグラグラする
- ・ 膿が出る
- ・ 口臭がある

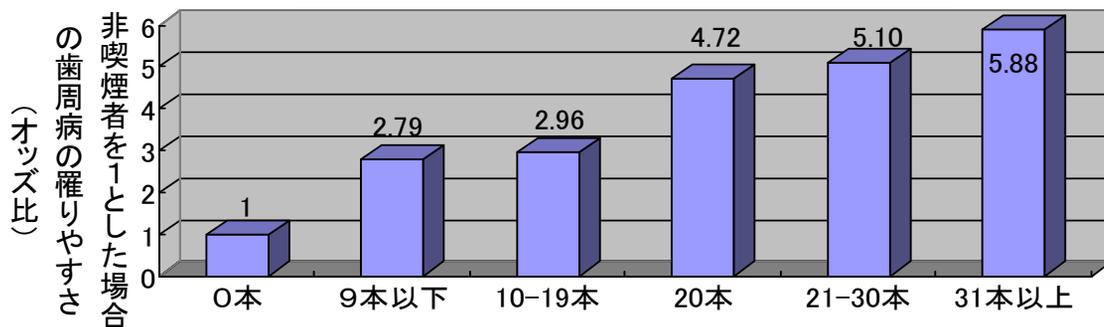
喫煙が、がん・心疾患・脳血管疾患・高血圧などの生活習慣病と深く関連していることは、良く知られていることです。

喫煙は歯周病にも大きな関係があり、喫煙本数が増えるほど、進行した歯周病に罹りやすくなっていくことがわかっています。(下図では、1日に31本以上たばこを吸う人は吸わない人の5.88倍も歯周病に罹りやすいことを示しています)

あなたと周りの方の健康と

健康な歯と歯ぐきを守るためにも禁煙に取り組みましょう。

1日あたり喫煙本数と歯周病の関係



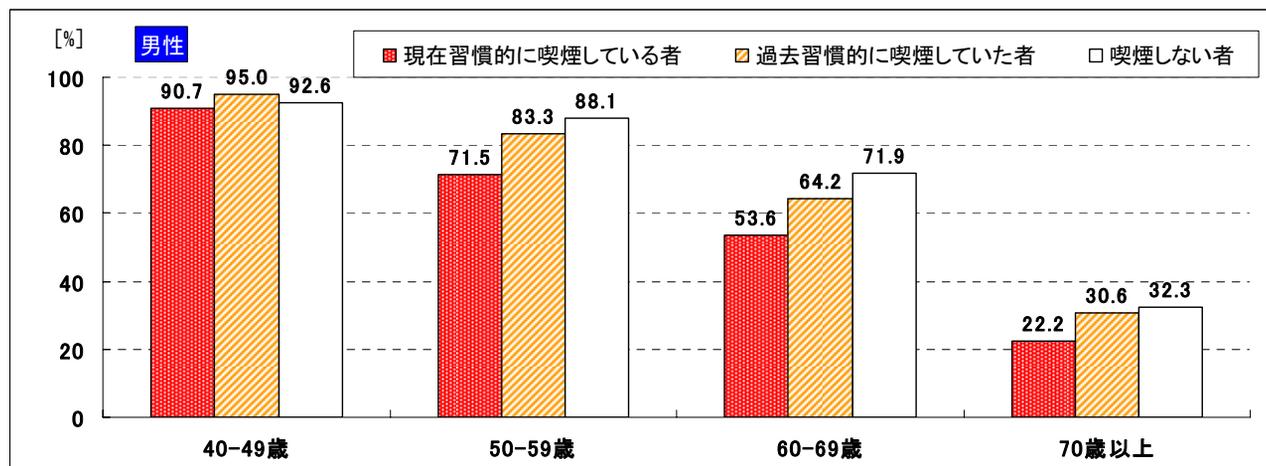
1日あたり喫煙本数

(NHANESⅢ:Tomaer & Asma, 2000)

参考

厚生労働省が実施した平成16年国民健康・栄養調査においても、40歳以上の男性で、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、歯の本数が20本以上の者の割合が低いという結果が出ています。

喫煙習慣別、歯の本数が20歯以上の者の割合(40歳以上)



禁煙に成功した人のお口の中、くらべてみてください

禁煙前

1日20本
30年間喫煙者



禁煙後

(10年後)



教材No. D-36 ①～④

【教材のねらい】

- ・ 歯の健康とメタボリックシンドロームの関連および歯の健康を保つために必要な基本的知識(歯周病の基礎知識、セルフチェック・セルフケアの重要性)について理解する。

【資料の使い方】

- ・ 問診、健診の結果および保健指導の過程で、歯の健康の保持・増進について指導が必要と認めた対象者に対し説明する。(特に、高血糖、肥満、喫煙の有所見者を中心に)

【教材のねらい】

・体重と腹囲の変化を記録し、自分の値の変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

【資料の使い方】

・現在の体重、腹囲を記録し、自分の体の変化を記録してもらう。
・体重、腹囲は同じ時刻に測定することや、腹囲の測定方法なども説明する。

◆ 腹囲(おなか周り)を測定してみましょう。

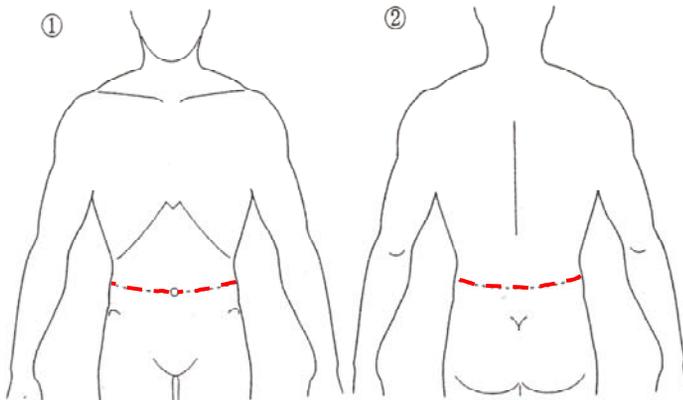
<腹囲の計測>

- 腹囲は、力を抜いて立った状態で**へその高さ**で測定してください。
(測られる方は、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにしてください。)
- 測定者は、測られる方の正面に立ち、巻き尺を**腹部に直接**あててください。
(洗濯ばさみ等で服を巻きあげると良いです。)
- 巻尺が水平にきちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸で**息をはいた終わりに**、目盛りを読み取ってください。
- なお、できるだけ飲食後2時間経過した後に測定をしてください。

※正確な計測を行うため、下着などは着用せずに、**直接腹部を計測してください。**

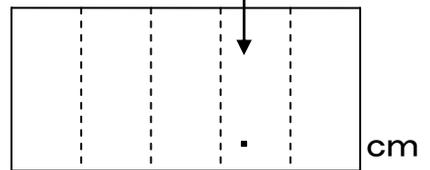
手 順

- ① 軽く両腕をあげてもらい、へその高さに巻尺をあてる。
- ② 巻き尺が水平に巻かれているか確認する。
- ③ 測定するときは、両腕を体の横に自然に下げてもらい、普通の呼吸で息をはいた終わりに目盛りを読み取る。



★ 腹囲の結果

(0.5cm まで読み取ってください)



(月 日 午前 午後 時に測定)

氏名		性別	1. 男	2. 女	年齢	満	歳
----	--	----	------	------	----	---	---

教材No. D-37の参考資料

【教材のねらい】

- ・腹囲の正確な計測方法について知ることができる。

【資料の使い方】

- ・測定者は本資料の手順に沿った正確な計測方法については事前にマスターしておくこと。
- ・へその位置が下に移動しているときは、肋骨の下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定すること。
- ・巻き尺は、合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないものを選択することが望ましい。

【教材のねらい】

- ・食事で見直す目標に掲げた事項と照らし、食生活を振り返る機会にする。

【資料の使い方】

- ・食事で見直す目標に掲げた事項を中心に、食べたものと量を記録してもらう。

()月の一日の歩数及び体重の記録

D-39

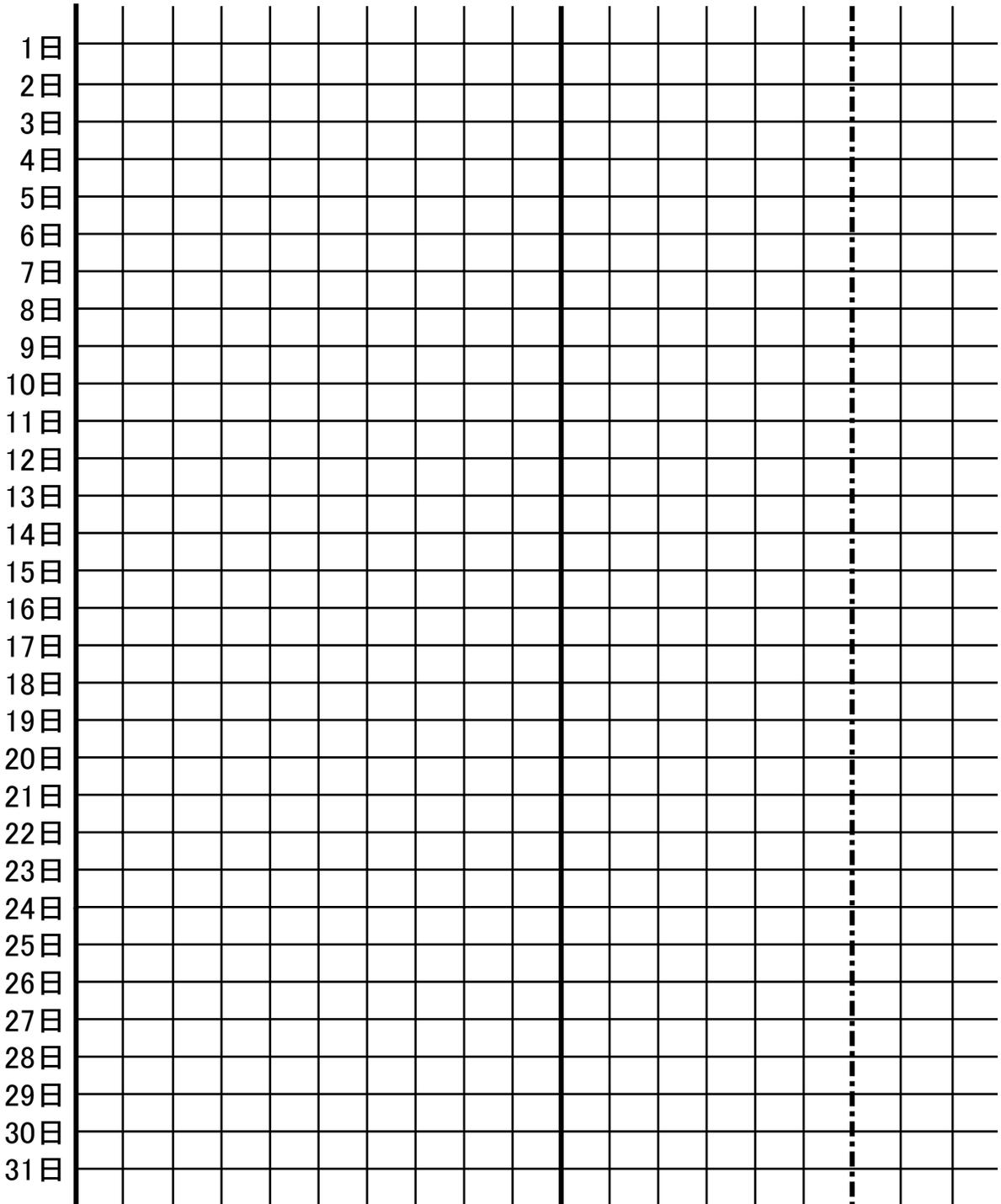
氏名()

一日の歩数(単位千歩)

○印で記入してください。

1万歩
||

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 20 30



() () () () () () () () () () () () () () () () () () () ()

体重(kg)

↑
現在の体重

注: 体重のカッコ内は各自の目標にあわせて0.5kgか1kgきざみで記入してください。

×印で記入してください

【教材のねらい】

・歩数と体重の変化を記録し、自分の体重変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

【教材のねらい】

・運動を実施することに伴う自己負担感を定期的に評価することにより、運動を継続することで変化する自己負担感の変化についてモニタリングする。

【資料の使い方】

・本人に定期的に回答してもらい、運動に関する支援計画に活用する。

【教材のねらい】

・運動に対する自信度を自己評価することにより、運動を継続することで変化する自信度の変化についてモニタリングする。

【資料の使い方】

・本人に定期的に回答してもらい、運動に関する支援計画に活用する。

お名前 _____

各カリキュラム終了時、所感に○をつけてください。

	所 感			
	積極的に参加	自主的に参加	言われて参加	気が進まない が参加
参加に関して				
食事の話・ 実習	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
食事習慣	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う
運動の話・ 実技	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
運動習慣	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う
歯科の講義・ 実技	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
結果説明・生活 習慣病の話	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
検査結果を 聞いて感じたこ と	健 康 になる 努力をしようと思 う	健 康 になる 努力が必要と思 う	健 康 になる 努力は必要だと思 うが実行は難 しい	今のままでいいと思 う
全体	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
今日の教室に 参加して感じた こと	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う

【教材のねらい】

・保健指導対象者の関心度を確認することにより、保健指導実施者が行った指導の効果を評価するために使用する。

【資料の使い方】

・保健指導終了後に保健指導対象者より記入しててもらう。