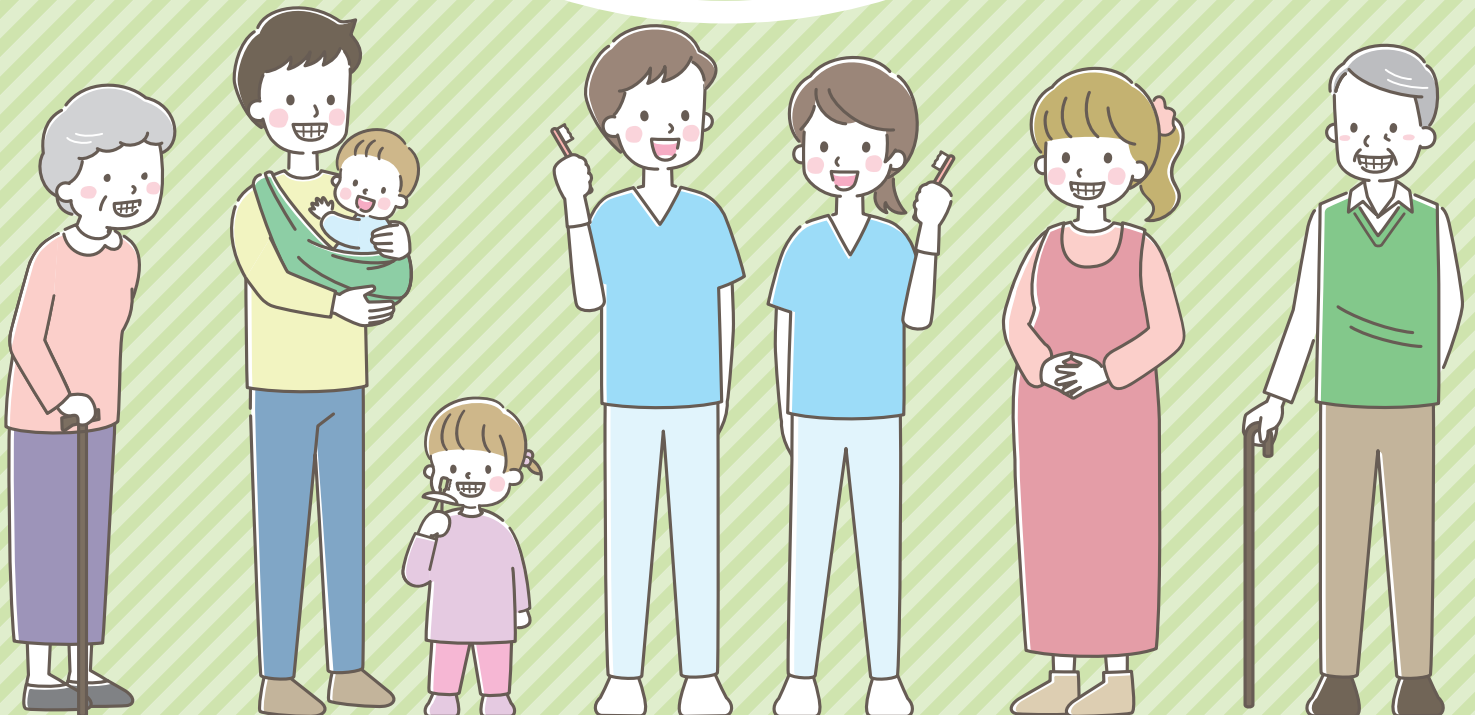




# 歯科保健指導時 の会話例

すべての歯科保健事業担当者向け  
歯科保健指導マニュアル 別冊

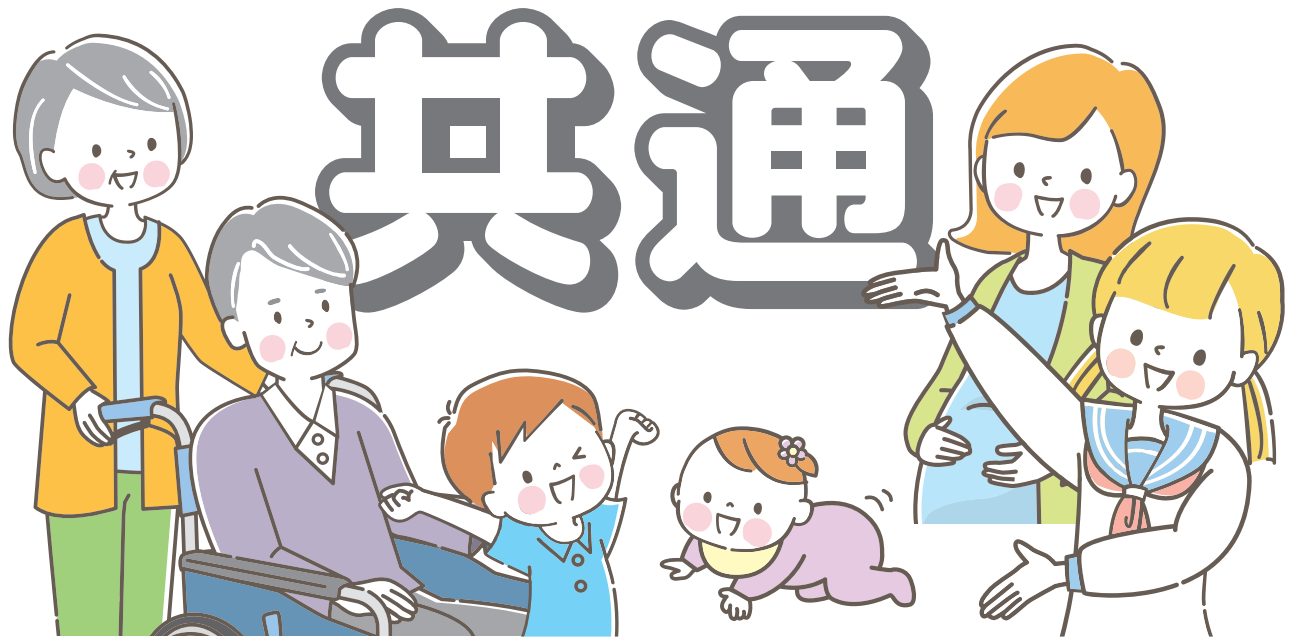


# 歯科保健指導時 の会話例

すべての歯科保健事業担当者向け  
歯科保健指導マニュアル 別冊

共通	1
乳幼児期	6
少年期	13
成人期	21
高齢期	28
妊産婦	34





## 1 会話例



なぜ歯科の定期健診が必要なのですか？

定期的に歯石除去や歯面清掃等の予防処置、セルフケアや生活習慣の指導を受けると、受けなかった場合に比べて歯を失う本数が少なくなることが報告されています。かかりつけの歯科医療機関で定期健診を受けることで、歯科疾患の早期発見・早期治療につながります。



出典：三浦ら（2002）．「定期的に歯科健診と口腔ケアを受けていた成人の歯の状況」『口腔病学会雑誌』，69，285-289．



歯科健診を受ける頻度の目安を教えてください。

歯科健診の頻度の目安は、口腔・全身の状態、生活習慣等によって異なりますので一概には言えません。かかりつけ歯科医に相談してください。成人の場合は少なくとも年に1回以上歯科健診を受けましょう。





歯科医療機関選びに迷っています。どのように探したらよいでしょうか？

医療情報ネット（厚生労働省HP）をご参照ください。厚生労働省が各医療機関で提供可能なサービスや対応可能な疾患をまとめています。



出典：医療情報ネット（厚生労働省）



障害があります。歯科医療機関を受診をしたいのですが、どこに相談したらよいでしょうか？

お住まいの地域の自治体、または歯科医師会に相談してみましょう。



ハチマルニイマル  
8020運動とは何ですか？

8020運動は「80歳になっても自分の歯を20本以上たもとう」という運動です。近年8020を達成している人は増加しており、75歳以上～85歳未満の51.6%が8020を達成しています。



出典：令和4年歯科疾患実態調査結果（厚生労働省）  
「8020運動とは」（健康づくりサポートネット）



8020を達成するための方法を教えてください。

8020を達成するためには「歯の喪失をいかにして防ぐか」がポイントであり、歯を長く使えるよう、生涯を通じたむし歯と歯周病の予防が重要です。

ご自身に合った具体的な口腔清掃の方法等は、かかりつけの歯科医療機関で教えてもらいましょう。



参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」  
p.7「各ライフステージ共通の歯科保健指導」



口臭の原因は何ですか？

口臭の原因の87%は口の中にあると報告されています。その多くは口の中（歯や舌等）の汚れ、歯周病の原因菌によって作られる揮発性硫黄化合物によるものです。口の中その他、糖尿病（アセトン臭）や尿毒症（アンモニア臭）等の全身の疾患が口臭の原因となる場合もあります。



出典：口臭の治療・予防（健康づくりサポートネット）

Delanghe G, et al. Multidisciplinary breath-odour clinic. Lancet. 1997; 350:187.



食事の際、窒息予防のためにできることはありますか？

食べるときに、これらのことに気を付けましょう。

- ①一口量は無理なく食べられる量にする。
- ②食べ物を30回を目標としてゆっくり多くかむ。
- ③しっかりかんで唾液と混ぜ合わせてから飲み込む。



参考：p.18 少年期コラム 「II. 窒息事故」

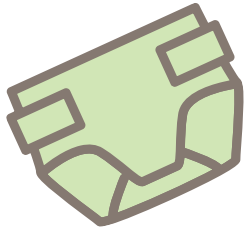


## 参考資料

---

- ・ 歯科口腔保健の推進に係るう蝕対策ワーキンググループ報告書(2019年6月)  
(厚生労働省)
- ・ 歯周病とは (2020年1月) (健康づくりサポートネット)
- ・ 予防医療実践ガイドライン、米国予防医療研究班(福井次矢、箕輪良行監訳)、医学書院

# 乳幼児期



## 1 目的・ねらい

### 指導者

乳幼児に対しては、年齢・口腔内の状態に合わせて適切な歯みがき習慣・仕上げ磨き習慣を身に付けさせる指導が重要です。口腔機能の獲得に影響する習癖がある場合、専門職と連携して丁寧に指導していく必要があります。

### 対象者（保護者）

●むし歯予防のための食生活や生活習慣及び発達の程度に応じた口腔清掃、フッ化物応用や第一大臼歯への小窩裂溝予防填塞法（シーラント）の実施等による、むし歯のない口腔を目指しましょう。

●口腔・顎・顔面の成長発育、話す、かむ及び飲み込む等の口腔機能を獲得する時期です。口呼吸等の習癖と不正咬合や口腔の機能的・器質的要因が、口腔機能の獲得等に相互に影響することを理解しましょう。また、食育等の知識を習得しましょう。



# 2

## 会話例



乳歯はいつ頃から生えてきますか？

乳歯は生後6～7か月頃に下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20本の歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順番には個人差があります。



参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」  
p.10「乳幼児期における歯科保健指導」



いつから歯ブラシを使った方がよいですか？

乳歯が生えたら開始するとよいでしょう。乳幼児用の歯ブラシで歯に触れる練習をしましょう。もし歯ブラシを使うのが難しい場合ガーゼやコットンから始めてみましょう。



参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」  
p.7「各ライフステージ共通の歯科保健指導」



仕上げみがきの時に気を付けることはありますか？

仕上げみがきを行う時は子どもを保護者の膝の上に寝かせましょう。年齢に合わせた仕上げみがき用歯ブラシとフッ化物配合歯磨剤を使用し、むし歯になりやすい場所を中心に歯の汚れを取ります。仕上げみがきを嫌がる場合は、膝の上で寝かせて子どもの口の観察から始めましょう。歌を歌ったり音楽をかける等、仕上げみがきを楽しく短時間で済ませる工夫やよく褒めるとよいでしょう。



出典：「乳幼児健康診査事業実践ガイド」（国立成育医療研究センター）p.114



乳幼児期にむし歯になりやすい場所はありますか？

後述はむし歯になりやすい場所の目安です。子どもの成長発育に応じて変わりますので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

- 1～2歳：上の前歯
- 3歳：奥歯のかむ面・溝
- 4～5歳：奥歯の歯と歯の間
- 6歳以降：生えたての永久歯



参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」  
p.10「乳幼児期における歯科保健指導」



本人の歯みがきで注意することはありますか？



歯ブラシをくわえたまま転倒して、喉を突いたり、口の中に刺さる事故が発生しています。歯みがきの時に歩き回らないよう保護者の方が見守りましょう。また、子どもは喉突き防止歯ブラシを使いましょう。



参考：p.12 乳幼児期コラム「II. 歯みがき中の喉突き事故」



フッ化物配合歯磨剤は使った方がよいですか？

フッ化物配合歯磨剤には、むし歯予防効果があります。生えたとの歯はむし歯になりやすいため、歯が生え始めたら年齢に応じて適切なフッ化物配合歯磨剤を用いた歯みがき習慣を付けましょう。フッ化物配合歯磨剤の量は、2歳頃までは米粒程度(1～2mm程度)、3歳～5歳ではグリーンピース程度(5mm程度)が目安です。

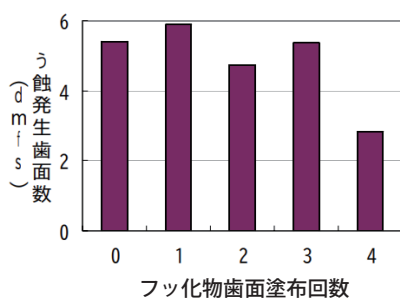


参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」p.8「各ライフステージ共通の歯科保健指導」



フッ化物歯面塗布は、いつ頃から、どのくらいの頻度で歯科医療機関でやってもらったらよいですか？

新潟市におけるフッ化物歯面塗布回数



子どもの前歯が生えそろう1歳前後から半年に1回、むし歯のリスクが高い場合は3～4か月に1回、かかりつけの歯科医でフッ化物歯面塗布をしてもらいましょう。



出典：「フッ化物歯面塗布」(健康づくりサポートネット)

フッ素を3か月に1回塗布をした3歳児は全く塗布していない場合と比較してむし歯の発症数が47.5%有意に少なかったと報告されています。(清田ら(1997)「フッ化物ゲル歯面塗布法(歯ブラシ・ゲル法)の乳歯う蝕予防効果」『口腔衛生学会雑誌』, 27,307-312.)



卒乳時期が遅くなると、むし歯になりやすくなりますか？

卒乳の時期が1歳6か月より遅れるとむし歯の発生が多いことが報告されています。

一方、卒乳時期については、母親の考えを十分に尊重することも重要であることから、卒乳が遅れている場合は、砂糖の摂取に注意することやフッ化物応用等にしっかり取り組むことが大切です。



参考：桑田ら(2009)「母乳の卒乳時期と齲蝕罹患性との関連性について」『小児歯科学雑誌』, 47, 101-110.



子どもに間食を与える時に注意することはありますか？

幼児期は胃の容量が小さく消化機能も未熟なため、3回の食事では必要な栄養素を摂ることが難しく間食が必要になります。果物、野菜、牛乳・乳製品、穀類、いも、豆類等、食事ではとりきれない栄養素を補えるものを間食に選びましょう。与える時は、時間を決めて1日1～2回とし、空腹で食事時間を迎える生活リズムをつくりましょう。市販菓子の与えすぎには注意が必要です。



ジュースや甘いお菓子等、砂糖が含まれるものが大好きです。むし歯になりやすいですか？

砂糖はむし歯のリスクファクターのひとつで、摂取方法によってむし歯の発症に影響を与えます。歯垢(プラーク)の中にいるむし歯の原因菌が砂糖を栄養として酸を作り、歯を溶かしてむし歯になります。



参考：p.4 共通コラム 「I. 歯科疾患予防」



哺乳瓶に乳酸飲料やスポーツドリンクを入れて飲ませています。よくないでしょうか？

哺乳瓶で砂糖を含んだ飲み物を与えると、口の中で頻回かつ長時間前歯に触れることになり、むし歯の原因になります。砂糖を含んだ飲み物はむし歯のリスクを高めるため夕食後の摂取やだらだら飲みはやめましょう。





乳歯がむし歯になりました。この後永久歯も生えてくるため、治療しなくてもよいですか？

乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯がつくられたり、生えたりすることに影響が生じる可能性があります。また、むし歯による痛みで咀嚼機能の低下等の問題が起きる場合があります。必ず治療しましょう。



むし歯予防のために、家族の食器を完全に分ける必要はありますか？

保護者のむし歯の原因菌が子どもに感染することは分かっていますが、感染経路は食器だけではなく、唾液の飛沫が付着した家具や家族と子どもの触れ合い等、様々な接触が考えられます。子どものむし歯予防のためには、食器の共有を避ける等の方法で子どもの口腔細菌の感染を防ぐことよりも、フッ化物の利用や砂糖を控える等の基本的なむし歯予防対策を行うことが重要です。



参考：乳幼児期における親との食器共有について（日本口腔衛生学会）  
乳幼児期における親との食器共有について（日本小児歯科学会）



おしゃぶりはいつ頃、どのようにやめたらよいですか？

2～3歳以降もおしゃぶりを使い続けると、顎の発育、かみ合わせ等に影響することがあります。外遊び、おしゃべり等子どもが興味をもつものをつくり、おしゃぶりの使用頻度を少しずつ、減らしましょう。



指しゃぶりはいつ頃、やめさせたほうがよいですか？

指しゃぶりについては過度の心配は不要ですが、顎の発育、かみ合わせ等に影響することがあります。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



出典：母子健康手帳情報支援サイト「お口と歯の健康」（子ども家庭庁）



舌小帯が短いのではないかと心配です。

全く哺乳できない場合は別ですが、舌小帯が短いことで、はじめ哺乳が困難でも、徐々に問題なくできるようになります。発音や食事で気になることがあれば、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



出典：乳幼児の口と歯の健診ガイド（日本小児歯科学会）p.135  
ポジションステートメント舌小帯切除に関する見解（日本小児歯科学会）  
小児科と小児歯科の保健検討委員会（2013）.  
「舌小帯短縮症の考え方」『小児保健研究』72, 754-756.



上唇小帯の場所等に問題がないか心配です。

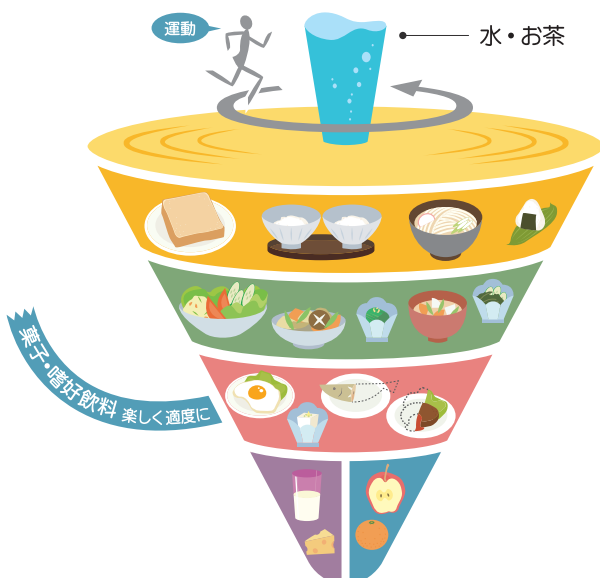
永久歯の萌出や顎の成長により問題がなくなるケースが多いため、上顎の2番目の歯（側切歯）が生える頃まで様子を見ることが多いようです。気になる場合にはかかりつけ歯科医に相談しましょう。



出典：「乳幼児の口と歯の健診ガイド」（日本小児歯科学会）p.135  
鈴木ら（2019）「乳歯列期における上唇小帯の形態と付着位置に関する調査研究」  
『小児歯科学雑誌』57, 444-450.



子どもの食事について、口腔機能の観点からどのようなことに気をつけたらよいでしょうか？



食事バランスガイド

子どもの口腔機能の成長発育を促すため、食事バランスガイドに示すように主食、主菜、副菜を基本として多様な食べ物や料理を味わう体験を積み重ねましょう。

口腔機能に合っていない食形態（大きさ、固さ等）は、丸のみや口から出すことにつながります。窒息事故にも注意しましょう。



出典・参考：幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド p.15  
p.18 少年期コラム 「II. 窒息事故」

# 3 コラム

## I. 歯みがき中の<sup>のどっ</sup>喉突き事故\*

### 1) 歯みがき中の喉突き事故の状況

歯ブラシをくわえたまま転倒し、喉を突く等の事故情報が、医療機関から寄せられています。平成28年4月から令和3年3月末までに、6歳以下の事故情報が120件報告され、そのうち3歳以下の事故が104件となっています。報告された事故の中には、歯ブラシが口腔の中や喉に刺さって集中治療室に入室する必要性が生じた等の重大な事例も含まれます。

#### 【事件事例】

##### 事例1

歯ブラシをくわえたまま転倒し受傷。しばらく様子を見ていたが熱が出てきたため救急外来受診。下顎の歯の奥に1cm大の傷があり、出血はないが傷はやや深い。血液検査、CT検査により口の中の傷による感染の可能性があり入院した。

##### 事例2

歯ブラシをくわえて走っていたところ転倒し、歯ブラシを喉に突き刺し、口の奥を受傷し出血した。血は自然に止まったが、発熱し、元気がないため救急外来受診した。喉に血腫・膿瘍の疑い等があり、8日間入院した。

### 2) 事故防止のために歯みがき中の注意事項

特に事故が多い1歳から3歳頃の子どもが自分で歯みがきをするときは、以下のことに気を付けましょう。

- 保護者がそばで見守り、床に座らせて歯みがきをさせましょう。子どもが歯ブラシを口腔に入れたり、手に持ったりしたまま歩き回ると、転倒してけがをする危険があります。
- 子ども用歯ブラシは、喉突き防止対策を施したものを選び、保護者が仕上げみがきをする歯ブラシと使い分けをしましょう。

## 参考資料

- ・ 子どもの歯磨き中の喉突き事故等に気を付けましょう! ~ 3歳以下の子どもの事故が多数発生しています~ (2021年6月) (消費者庁)
- ・ 子どもの歯磨き中の喉突き事故等に気を付けましょう! ~ 6歳以下の子どもの事故が多数発生しています~ (2017年2月) (消費者庁)

※ 子どもの歯磨き中の喉突き事故等に気を付けましょう!-3歳以下の子どもの事故が多数発生しています (2021年6月) (消費者庁)

# 少年期



## 1 目的・ねらい

### 指導者

少年期では、乳歯から永久歯へ歯が生えかわります。生えたばかりの歯は、むし歯になりやすく、口腔状態に合わせた歯みがきや食生活を指導していく必要があります。生えかわりの時期には食べにくい食材もあります。子どもが自ら歯みがきや食生活に気を付けていけるよう親子への指導を行ってください。

### 対象者

- むし歯予防のための食生活や生活習慣及び発達の程度に応じた口腔清掃、フッ化物応用しょう かけこう よ ぼうてんそくや小窩裂溝予防填塞法(シーラント)等による、むし歯のない口腔を目指しましょう。
- 歯周病(少年期では多くの場合は歯肉炎)予防を目指しましょう。
- 歯の外傷への対応方法等、少年期に特有の歯・口腔の健康に関する知識を習得しましょう。
- 口腔・顎・顔面の成長発育、話す、かむ及び飲み込む等の口腔機能を獲得する時期です。口呼吸等の習癖、不正咬合や口腔の機能的・器質的要因が、口腔機能の獲得等に相互に影響することを理解しましょう。また、食育等の知識を習得しましょう。



## 会話例



永久歯はいつ頃から生えてきますか？

多くの場合、6歳頃に下の前歯から永久歯に生えかわり始めます。次に乳歯の後ろから、かむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えてきます。乳歯は順に永久歯へと生えかわり、12～13歳頃までに永久歯が生えそろいます。



参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」p.11「少年期における歯科保健指導」



永久歯が生えてきたのに、同じ場所の乳歯がまだ抜けません。

永久歯が生えてきたのに同じ場所の乳歯が抜けない場合、早く乳歯を抜去することで、歯並びの不正を防げることがあります。早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。



生えたての永久歯の奥歯はなぜむし歯になりやすいのですか？

生えたての永久歯は歯がまだ強くありません。また、永久歯の奥歯が生えてくる途中は、隣の歯と段差があったり、歯の一部が歯肉に覆われたりしているため、歯垢（プラーク）を除去しにくく、唾液による自浄作用も働きづらいため、むし歯になりやすいです。



参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」p.11「少年期における歯科保健指導」



生えたての永久歯がむし歯にならないためにどうしたらよいですか？

フッ化物配合歯磨剤を使用して丁寧に歯みがきをしましょう。奥歯のかむ面の溝は歯ブラシの毛先が届きにくいいため、溝を埋めるシーラントというむし歯予防処置をかかりつけの歯科医療機関で行いましょう。また、砂糖が含まれた食べ物のだらだら食いも控えましょう。



参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」p.8「各ライフステージ共通の歯科保健指導」p.4 共通コラム Ⅱ. 歯科疾患予防



フッ化物洗口とは何ですか？

フッ化物洗口はフッ化ナトリウムを含む洗口液で「ぶくぶくうがい」をする、むし歯予防です。学校等と家庭で行う場合でフッ化物濃度や実施頻度が変わります。家庭で行う場合、歯科医療機関や薬局等で購入できるフッ化物洗口剤を用いて毎日行います。洗口後30分は飲食・うがいを控えましょう。



参考：p.4 共通コラム 「I. フッ化物洗口」



おやつはどのように摂ると歯によくないですか？

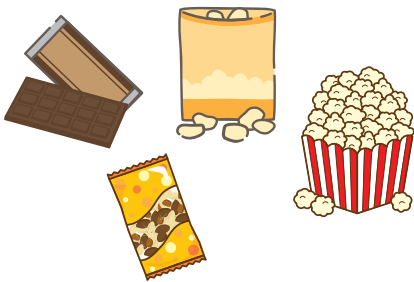
むし歯の原因菌がおやつに含まれる砂糖から酸を作り、口の中の酸性の状態が続くことで、むし歯が発症します。唾液により酸性の状態が中和されますが、砂糖が口の中に長時間とどまったり、頻回に摂取したりすることにより、口の中の酸性の状態が続きむし歯が発症しやすくなります。飴やキャラメル等口の中に長時間滞留する砂糖の摂取や、砂糖を含んだおやつのだらだら食いはやめましょう。



出典：生きる力を育む学校での歯・口の健康づくり（文部科学省）p.33-34  
甘味（砂糖）の適正摂取方法（健康づくりサポートネット）



スナック菓子はむし歯になりますか？



加工でんぷんスナック製品に含まれるでんぷんは砂糖と組み合わせることでむし歯のリスクが高まります。歯にくっつきやすく、だらだら食いつながりやすいため、頻回・長時間食べ続けることは控えましょう。



普段から、スポーツドリンクを飲んでもよいでしょうか？

スポーツドリンクにはむし歯の原因となる砂糖が多く含まれます。そのため、スポーツドリンクであっても、嗜好品としてたびたび摂取する習慣が付くと、むし歯の発症リスクが高まります。





歯肉から血が出ることがあります。何が原因ですか？

歯肉から血が出る主な原因は歯周病（少年期では多くの場合は歯肉炎）です。歯周病は、歯垢（プラーク）をはじめ歯肉の抵抗力の低下、ホルモン、ストレスが原因で、歯肉が炎症を起こして発症します。



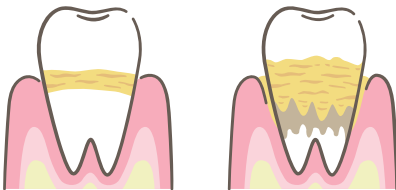
出典：生きる力を育む学校での歯・口の健康づくり（文部科学省） p.36-38



歯肉から血が出ることがあります。どうしたらよいですか？

歯肉炎

歯周炎



歯周病

歯周病（少年期では多くの場合は歯肉炎）が原因で血が出る場合、歯みがきで歯垢（プラーク）を落とし生活習慣を見直すことで改善します。それでも良くならない、あるいは血が出る場合はかかりつけ歯科医に相談しましょう。



歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて歯周病といいます。  
出典：生きる力を育む学校での歯・口の健康づくり（文部科学省） p.36-38



歯の外傷の原因は何ですか？

歯の外傷は乳幼児や学童に多発する傾向があります。乳幼児の外傷の原因は転倒が最も多く、次いで衝突、転落、打撲と続き、多くが日常生活の中で発生します。学童の外傷の原因には交通事故や喧嘩、スポーツ等も加わります。



出典：歯の外傷治療のガイドライン（日本外傷歯学会） p.1



スポーツによる口や歯のけがを予防するためにできることはありますか？

コンタクトスポーツや格闘技、球技の場合、スポーツ中にマウスガードを使用することで、外傷で歯を失ったり、顎を骨折したりする危険性を低下させることができます。マウスガードは、自分の顎や歯にフィットしていることが重要であるため、かかりつけ歯科医に相談しながら作成・使用し、定期的にチェックをうけましょう。



出典：生きる力を育む学校での歯・口の健康づくり（文部科学省） p.46-47

ADA Council on Access, Prevention and Interprofessional Relations; ADA Council on Scientific Affairs. Using mouthguards to reduce the incidence and severity of sports-related oral injuries. 2006; 137, 1712-1720.



口の習癖はどのような影響がありますか？

口の習癖がある場合、正常な顎・歯列の発育が妨げられたり、歯肉等軟組織の炎症が起きやすくなったりすることがあります。他の病気が原因の可能性もあるため、癖が続く場合はかかりつけの歯科医療機関に相談してください。



出典：生きる力を育む学校での歯・口の健康づくり（文部科学省） p.49



気を付けたほうがよい習癖はどのようなものがありますか？

小学生以降も後述の習癖があると噛み合わせに影響が出る場合があるため、かかりつけ歯科医で定期的に確認してもらいましょう。

- ・指しゃぶり
- ・爪かみ
- ・ほお杖
- ・歯ぎしり
- ・食いしばり
- ・口呼吸
- ・舌を前に出して飲み込む
- ・左右どちらか片方ばかりで食べる
- ・下唇をかむ
- ・口をぽかんと開けている



出典：生きる力を育む学校での歯・口の健康づくり（文部科学省） p.49



矯正治療は行った方が良いでしょうか？

治療の要否・時期の判断が難しいことがあるため、噛み合わせで気になることがあれば、かかりつけ歯科医に相談してください。



# 3 コラム

## I. フッ化物洗口<sup>※1</sup>

フッ化物洗口はむし歯予防を目的に一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液で30秒～1分間ぶくぶくうがいをして歯のエナメル質にフッ化物を作用させる方法です。フッ化物洗口は、特に永久歯のエナメル質の成熟が進んでいない幼児及び児童生徒等へのむし歯予防として効果的です。

### 1) フッ化物洗口の方法

フッ化物洗口法には、主に、毎日法（約250ppm又は約450ppmのフッ化ナトリウム溶液の洗口液を使用）と週1回法（約900ppmのフッ化ナトリウム溶液の洗口液を使用）があります。対象者や利便性に合わせて選択しましょう。

5～10mL程度の洗口液（口腔の大きさを考慮して定めるが、通常未就学児で5mL、学童以上で7～10mL程度が適当）を口に含み、30秒～1分間のぶくぶくうがいをします。誤飲を防ぐ観点から、必ず下を向いて行いましょう。また、洗口後30分間程度は、可能な限りうがいや飲食物をとらないようにしましょう。

### 2) フッ化物洗口の安全性

フッ化物洗口液は、1回分を全量誤飲した場合でも、直ちに健康被害が発生することはないと考えられていることから、安全性は確保されています。フッ化物の過剰摂取が長期間継続した場合に歯と骨のフッ素症を発症する可能性はありますが、フッ化物洗口における微量な口腔内残留量では歯と骨のフッ素症を発症することはありません。

## II. 窒息事故<sup>※2</sup>

食べ物による窒息が原因で亡くなる人は年間4000人を超えています。小児はまだ食べる機能が成長発育中で気管の直径が1cm未満（大人は2cm）のため、小さな食品が気管を防いでしまわないよう注意が必要です。咀嚼機能が獲得された後でも、よくかまない、はやぐい、丸のみ、詰め込むように食べる等の食べ方がみられる子どもで窒息事故が起こりやすいため、ゆっくりよくかむ習慣を付けていくことが大切です。

※1 「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」について（2022年12月）（厚生労働省）

※2 食品による窒息事故に気を付けよう！（日本歯科医師会）

## 1) 窒息予防

窒息を未然に防ぐためにこれらのことに注意してください。[図表2]

- ①一口量は無理なく食べられる量にする。
- ②食べ物を一口入れたら、いつもより5回多くかむ。目標は一口30回かむこと。
- ③しっかりかんで唾液と混ぜ合わせてから飲み込む。
- ④(離乳食の乳幼児の場合) 口腔の機能にあった食べ物を与える。



図表2 正しい食べ方

## 2) 窒息時の対処方法

窒息したときの対処方法は、腹部突き上げ法と背部叩打法はいぶこうだの2通りあります。窒息した人が腹部突き上げ法と背部叩打法の両方実施可能で、どちらか一方を行っても効果がない場合は、もう一方を行ってみてください。

### ①腹部突き上げ法 [図表3]

※妊婦(明らかに下腹が大きい場合)や乳児には行わないでください。

1. 腕を後ろから抱えるように回す。
2. 片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの十分下方に当てる。
3. その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



図表3 腹部突き上げ法

### ②背部叩打法 [図表4]

窒息を起こした人が横になっている、あるいは座っていて自力で立ち上がれない場合は背部叩打法を試してください。

1. ひざまずき、傷病者を自分の方に向けて側臥位にする。
2. 手の付け根で肩甲骨の間を力強く何度も連続してたたく。



図表4 背部叩打法

## 参考資料

---

- ・「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」について（2022年12月）  
（厚生労働省）
- ・フッ化物洗口マニュアル（2022年）（厚生労働省）
- ・食品による窒息事故に気を付けよう！（日本歯科医師会）
- ・食に関連する子どもの窒息事故(2020年)（小児科と小児歯科の保健検討委員会）
- ・人口動態統計(2022年)（厚生労働省）

# 成人期



## 1 目的・ねらい

### 指導者

成人期は、飲酒や喫煙の機会、不規則な生活の結果、歯科疾患のリスクファクターが増えます。口腔清掃だけでなく、生活習慣の改善を指導していく必要があります。

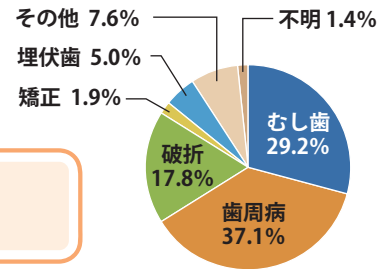
親元を離れることや仕事等によって生活環境が不規則になりやすいことから、口腔清掃が不良になる等、歯科疾患のリスクファクターが増えることがあります。

### 対象者

- 健全な歯・口腔の維持のため、口腔の健康と全身の健康の関係性に関する知識を習得しましょう。
- 歯科疾患を予防するため、口腔清掃、食生活、喫煙等の生活習慣を改善しましょう。
- 歯周病等の予防・重症化予防の観点から、定期的な歯科健診等を通じて早期発見、早期治療を心がけ、歯を失うことを防ぎましょう。
- 口腔機能に影響する要因の変化は高齢期以前にも現れることから、オーラルフレイルを含めた中年期からの口腔機能低下予防のための知識習得や口腔機能訓練等の口腔機能の維持・向上に向けて取り組みましょう。

# 2

## 会話例



歯を失う原因は何ですか？

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。



出典：歯の喪失の原因（健康づくりサポートネット）



大人でもフッ化物配合歯磨剤の使用はむし歯予防になりますか？使い方を教えてください。

全ての人へのフッ化物配合歯磨剤の利用をWHOにおいて推奨しています。高濃度フッ化物配合歯磨剤（1400～1500ppm）で1日2回使用して歯みがきすると効果的です。



参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」p.7「各ライフステージ共通の歯科保健指導」



歯周病はどれくらいの人がかかっていますか？

30代以上の3人に2人が歯周病といわれています。歯周病の主な原因は歯周ポケット内の歯垢（プラーク）です。歯垢（プラーク）がたまり、歯周病の原因菌の量が増えることにより、歯周病は10年以上かけて徐々に進行します。予防のために歯ブラシ等で歯垢（プラーク）を除去する習慣を着実に身に付け、かかりつけの歯科医療機関で歯石除去等の専門的ケアを受けましょう。



出典：なぜ？なに？歯医者さん（日本歯科医師会）



歯周病が体の健康と関係があると聞きました。どのような病気と関係あるのでしょうか？

歯周病は、食生活や喫煙等生活習慣病と関連する習慣の影響をうけます。特に糖尿病は歯周病と強く関連する疾患として知られています。その他、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物（がん）、早産、低体重児出産等、様々な疾患との関連も報告されています。



出典・参考：口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連（健康づくりサポートネット）

p.26 成人期コラム III. 歯周病と全身の健康の関連

「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」p.12「成人期における歯科保健指導」、

p.9「口腔の健康と全身の健康の関連」



歯周病予防のために有効な方法がありますか？

歯周病予防の基本は、歯垢(プラーク)をしっかり落とすことであり、毎日の歯みがき等のセルフケアや、歯科医療機関における定期的なプロフェッショナルケアが有効です。プロフェッショナルケアではセルフケアでは取れない歯石除去や専門器具を使用した歯面の清掃を行います。また、禁煙も効果的です。  
お住まいの自治体で、歯周病検診の実施や健診費用の補助をしていることがあります。歯科健診を通じて歯周病に罹患していないか確認してもらいましょう。



出典・参考：歯間部清掃（デンタルフロス・歯間ブラシ）（健康づくりサポートネット）  
「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」 p.12「成人期における歯科保健指導」



歯周病予防のセルフケアでは、歯ブラシ以外に何を使うとよいですか？

歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具の使用が有効ですが、使用方法を間違えると歯肉を傷つけるため、かかりつけの歯科医療機関で指導を受けましょう。



出典・参考：歯間部清掃（デンタルフロス・歯間ブラシ）（健康づくりサポートネット）  
「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」 p.12「成人期における歯科保健指導」



歯肉が下がる原因は何ですか？

歯肉が下がる原因は、歯周病の進行、誤った歯みがき法、かみ合わせの悪さ、食いしばり等があります。



出典：日本歯周病学会 HP



冷たい飲み物や風で歯がしみます。原因は何ですか？

むし歯や歯の神経の炎症等がない場合に冷たい飲食物、風にあたった時等に一時的に歯がしみる症状を知覚過敏といいます。知覚過敏は、歯肉がさがること、歯がすり減ること、歯が溶けること等により、歯が刺激を感じやすくなるのが原因で発症します。



出典：知覚過敏（テーマパーク 8020）  
Dentin Hypersensitivity(FDI)



冷たい飲み物や風で歯がしみます。対処方法を教えてください。

軽度な場合は、期間が経過すると自然に消失することがあります。フッ化物配合歯磨剤や知覚過敏用歯磨剤等を継続的に使うと、改善する場合があります。薬の塗布やプラスチックで覆う処置を行うことも可能なため、かかりつけの歯科医療機関に相談しましょう。



出典：知覚過敏（テーマパーク 8020）  
Isabel C. C. M. Porto, et al. Diagnosis and treatment of dentinal hypersensitivity.  
Journal of Oral Science. 2009;51:323-332.



顎を動かすと顎関節の音が鳴ったり、口が開きにくかったりします。どうしたらよいですか？

がくかんせつしょう  
顎関節症のおそれがあります。早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう。



# 3 コラム

## I.喫煙のリスク\*

喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。喫煙者への歯周病の治療効果は低く、治療後の治りが悪いです。禁煙をすると歯を支える組織の状態が良くなるため、歯周病のリスクが下がり、治療効果が上がります。禁煙は生活習慣病の共通した予防法であり、歯科で禁煙をすすめることは、歯周病と生活習慣病の予防に有効です。

### 1) 喫煙による歯周病への影響

口腔は、体の中で最初に喫煙の影響を受ける部分です。たばこの煙に含まれる有害物質は、口腔の中に入ると粘膜や歯肉から吸収され、血管を収縮し、歯肉の血流量を減少させます。血液循環が悪化して歯肉に十分な酸素がいきわたらなくなると、歯周ポケットの中で歯周病の原因菌が繁殖しやすくなります。細菌が産生する毒素は歯周ポケットをさらに深めるとともに歯を支える骨を溶かすことで歯が動揺し、最終的に歯が失われます。

歯肉からの出血は、炎症という正常な生体防御反応のサインですが、喫煙者では血管収縮による血行不良により炎症が抑えられるため、歯肉の出血や腫れが現れにくくなります。実際に喫煙者は歯周病にかかりやすく歯の本数が減少することが多くの調査から報告されています。

### 2) 歯周病の治療に重要となる禁煙

歯みがきや歯石除去、外科的な処置による歯周病の治療において、喫煙者では十分な効果が期待できません。禁煙すると歯肉の状態が回復し、免疫や細胞のはたらきが高まるため、歯周病のリスクが低下し、治療効果が上がることが明らかになっています。ある程度進行した歯周病であっても禁煙は有効であるといわれており、禁煙の実行に遅いことはありません。

※ 喫煙と歯周病の関係(2020年1月) (健康づくりサポートネット)

## Ⅱ. 歯周病と全身の健康の関連<sup>※1</sup>

口腔の健康状態は全身の健康状態と密接な関連があります。口腔の健康状態を維持、改善するための歯科治療は、全身的な健康状態の維持にとって欠かせません。

### 1) 口腔の疾患と全身疾患との関連

代表的な口腔の疾患であるむし歯と歯周病のうち、特に歯周病は様々な全身疾患との関連が報告されています。さらに歯周病と糖尿病との関連はエビデンスが高いものとして知られています。

糖尿病を発症すると免疫機能の低下から感染しやすい状態となり歯周組織の炎症が進み歯周病が悪化するため、歯周病は糖尿病の合併症としても認識されています。糖尿病患者の歯周病は進行しやすいことが報告されており、また歯周病のある糖尿病患者に歯周治療を行うとHbA1cが改善されることから、歯周病と糖尿病は双方向の関連があるといわれています。糖尿病患者に対して歯周治療を行うことは、歯周病の改善だけでなく糖尿病のコントロールにも有効であると考えられます。

その他、歯周病は、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物(がん)、早産・低体重児出産等、様々な全身疾患との関連が報告されています。エビデンスが十分ではないものもありますが、歯周病の治療により口腔の健康を維持することは、全身の健康維持に対して重要といえます。

### 2) 口腔と全身の健康状態に関連するコモン(共通) リスクファクター

悪性新生物、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病による死亡は、日本人の死亡全体の半数以上を占めます。生活習慣病は、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が原因となって起こる様々な病気のことをいい、生活習慣病の発病や悪化に関係する習慣は、生活習慣病のリスクファクターと呼ばれます。

口腔の疾患は口腔清掃習慣の影響を強く受けますが、食生活や喫煙等全身の生活習慣病と関連する習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクターが共通します。

## Ⅲ. よくかむことによる肥満予防について<sup>※2</sup>

特定健診の「標準的な質問票」には咀嚼に関する質問項目(Q13)と食べ方に関する質問項目(Q14)があります。これらの項目を踏まえた歯科保健指導を実施してください。

### 1) かめない状態とメタボの関係

Q13：食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。

- ①何でもかんで食べることができる。
- ②歯や歯肉、かみあわせ等気になる部分があり、かみにくいことがある。
- ③ほとんどかめない。

※1 口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連(2020年8月)(健康づくりサポートネット)

※2 「歯科」からのメタボ対策(2023年8月)(日本歯科医師会)  
標準的な健診・保健指導プログラム(2024年6月)(厚生労働省)

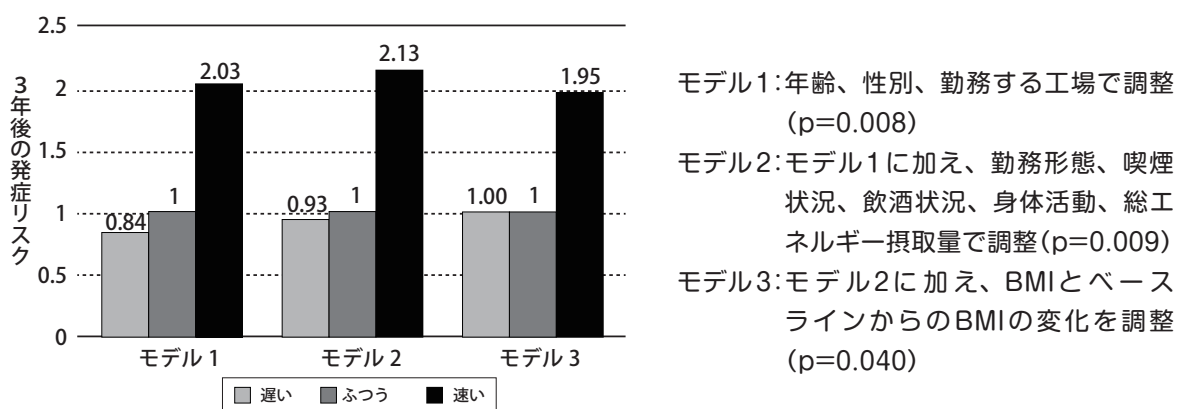
むし歯、歯周病、歯の喪失やそれ以外の歯・口腔に関わる疾患等により咀嚼機能が低下すると、野菜の摂取は減少するとともに、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。②や③の回答があった場合は、左右両方の奥歯でしっかりかめるか確認し、歯科医療機関への早期受診を勧めましょう。

## 2) はやく食べることでメタボの関係

Q14：人と比較して食べる速度が速い。

①速い ②ふつう ③遅い

食べる速度が「速い」ことと、肥満や肥満傾向の研究結果が複数報告されています。非肥満であっても、食べる速度が「速い」と、メタボリックシンドロームのリスクを高める可能性も報告されています〔図表5〕。①の回答があった場合は、「いつも、よくかんで食べていますか。それとも、あまりかまずに食べていますか」と尋ね、食べ方の詳細を確認し、食べる速度に関するアドバイスを行いましょ。



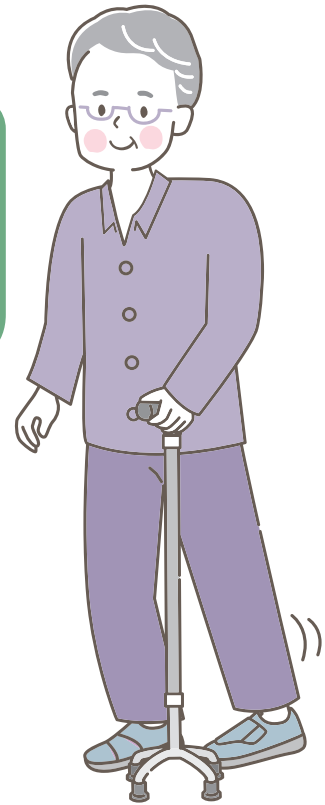
図表5 3年後のメタボリックシンドローム発症リスク

Nanri A, et al. Eating speed and risk of metabolic syndrome among Japanese workers: The Furukawa Nutrition and Health Study. Nutrition. 2020; 78:110962.

## 参考資料

- ・喫煙と歯周病の関係(2020年1月)(健康づくりサポートネット)
- ・口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連(2020年8月)(健康づくりサポートネット)
- ・標準的な健診・保健指導プログラム(2024年6月)(厚生労働省)
- ・喫煙の歯周組織に対する影響(2011年4月)(日本歯周病学会)
- ・平成16年国民健康・栄養調査報告 結果の概要「喫煙習慣と歯の状況」(厚生労働省)
- ・歯周治療の指針 2015. (日本歯周病学会)
- ・禁煙ガイドライン(2010年改訂版)(循環器病の診断と治療に関するガイドライン(2009年度合同研究班報告))  
禁煙ガイドライン(2010年改訂版)2011/7/14 更新版
- ・糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン改訂第3版(2023年)(日本歯周病学会)
- ・糖尿病診療ガイドライン2024(日本糖尿病学会)

# 高齢期



## 1 目的・ねらい

### 指導者

高齢期では、歯の欠損が起こる場合が増えます。根面う蝕対策が必要です。また、オーラルフレイルを防ぐための体操を指導することも有効です。

### 対象者

成人期の目的・狙いに加えて、以下のことを目指しましょう。

- 歯の喪失防止を図るため、根面う蝕、歯・口腔領域の粘膜疾患等の高齢期に好発する疾患等に関する知識を習得しましょう。
- フッ化物応用等により根面う蝕の発症を予防しましょう。
- 口腔機能の維持を図り、口腔機能が低下した際には回復及び向上を目指しましょう。
- 口腔機能の維持及び口腔機能が低下した場合の回復及び向上のため、オーラルフレイル等の口腔機能に関する知識、食育や口腔機能訓練に取り組みましょう。
- 歯周病の重症化予防や誤嚥性肺炎の発症予防等のための口腔清掃や食生活等の生活習慣を改善しましょう。

# 2

## 会話例



高齢者が特に気を付けたほうがよいむし歯はありますか？

歯周病により歯の根面が露出した部分に発生するむし歯（根面う蝕）があります。薬物服用等により唾液が減少すると、根面う蝕のリスクが高まります。



出典：大人のむし歯の特徴と有病状況（健康づくりサポートネット）



根面う蝕予防のためにできることはありますか？

根面は歯冠の表面に比べて柔らかいためむし歯が発症しやすいです。根面う蝕の予防にはフッ化物配合歯磨剤の利用やフッ化物洗口が効果的です。



出典・参考：「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」  
p.8「各ライフステージ共通の歯科保健指導」  
大人のむし歯の特徴と有病状況（健康づくりサポートネット）



最近かたいものが食べにくくなりました。どのような原因が考えられますか？

歯の原因と歯以外の原因が考えられます。歯が原因として、むし歯や歯周病等の他、かぶせ物や入れ歯等に不具合がでていることが考えられます。歯以外の原因として、口の周りの筋肉の衰えやその兆候とされるオーラルフレイル等が考えられます。かかりつけ歯科医に相談しましょう。



参考：p.33 高齢期コラム「II. オーラルフレイル」  
「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」  
p.13「高齢期における歯科保健指導」



食事の時に飲み込みにくくなりました。改善するためにどのような方法がありますか？

口腔機能低下によって飲み込みにくくなっている場合、ご自身でできる方法として、お口の体操や唾液腺マッサージが有効な可能性があります。医療機関での専門的な治療やリハビリが必要な場合もあるため、かかりつけ医、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



参考：高齢者の摂食嚥下機能に影響する要因（健康長寿ネット）



口が渇きやすくなってきました。どうしたらよいですか？

粘膜を口腔湿潤剤等で保湿し、口腔機能訓練やマッサージ等で唾液の分泌を促すことが大切です。口の渇きはストレスや服薬による副作用、全身疾患等が関係していることがあるため、口の渇きが気になったら、まずは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



口腔機能と低栄養はどのように関連するのですか？

口腔機能が低下すると重要な栄養素や食品の摂取がしづらくなると報告されています。食事量も減少するため、バランスがさらに悪化するだけでなく体重や筋量を維持することも困難になり低栄養につながります。



出典：口腔機能の健康への影響「口腔機能の低下と栄養」（健康づくりサポートネット）  
Iwasaki M, et al. Longitudinal association of dentition status with dietary intake in Japanese adults aged 75 to 80 years. J Oral Rehabil. 2016;43:737-744.



口腔機能と認知機能はどのように関連しますか？

認知機能が低下すると、口腔清掃等が行き届かなくなり、歯科疾患が進行します。

一方、口腔機能が低下すると、口の周りの筋肉が衰え、表情が損なわれ、コミュニケーション能力が低下します。その結果、人とのつながりが減り日常生活の活動が減少することで、寝たきりや認知機能低下のリスクが増加します。

口腔機能が低下している人はそうでない人と比較して、要介護状態、死亡リスクが2倍以上高いと報告されています。



出典：口腔機能の健康への影響（健康づくりサポートネット）  
Tanaka T, et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018;73:1661-1667.



誤嚥性肺炎は口腔の健康と関係ありますか？

要介護高齢者の直接的死因の上位に位置する誤嚥性肺炎は、食物や口腔細菌を含む口腔・咽頭の分泌物を誤嚥することで発症すると報告されています。口腔管理や口腔内を清潔に保つことで誤嚥性肺炎を低減できるといわれています。



出典：米山ら (2001). 「口腔ケアと誤嚥性肺炎予防」 『老年歯科医学』 16, 3-13.



歯がないので、歯科健診に行かなくてもよいですか？

口腔粘膜や入れ歯の状態、飲み込みや口の筋肉の動き等の口腔機能の確認も大切です。歯の有無に関わらず、定期的に歯科健診を受けましょう。



病気や筋力低下のため一人で歯科受診ができません。どうしたらよいですか？

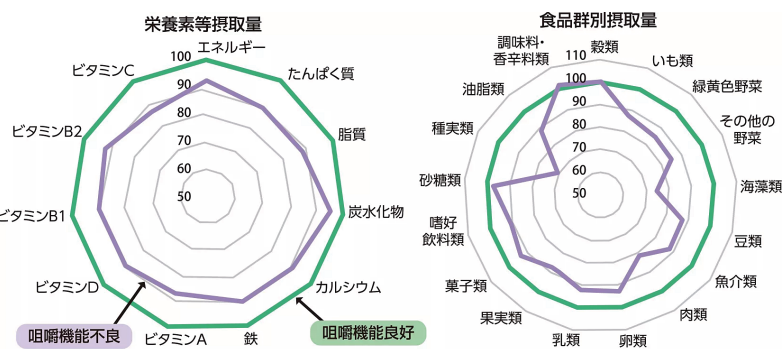
家族や周囲の支援が得られない場合は、かかりつけの歯科医療機関に訪問診療を依頼しましょう。対応が難しい場合には、地元の歯科医師会（在宅歯科医療連携室）や自治体に相談してください。



## I. 高齢者の歯と口腔の重要性\*

### 1) 口腔機能と全身の状態の関係

日本の高齢者では口腔機能が低下するとビタミン・ミネラル・たんぱく質・食物繊維といった栄養素、肉・魚介類・野菜・果物といった食品の摂取が減少し、反対に炭水化物・穀類・菓子類・砂糖類・塩等の調味料の摂取割合が増えると報告されています[図表6]。口腔機能の低下によって食事のバランスが悪くなり、運動機能や生理機能を正常に保つことが困難になるだけでなく、糖尿病や高血圧といった生活習慣病の発症や重症化のリスクが高くなると推察されています。さらに口腔機能が低下すると、食事の量も減少し、バランスがさらに悪化するだけでなく、体重や筋量を維持することも困難になります。



出典：Motokawa K. et al. *Int J Environ Res Public Health*. 18(3). 1216. 2021.

図表6 咀嚼機能と栄養素等摂取量・食品群別摂取量の関係

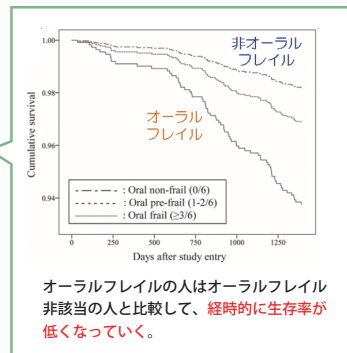
### 2) 口腔機能の全身の状態に関する研究

日本の地域在住高齢者約2,000人を対象に行われた大規模コホート調査(柏スタディ)によって、口腔機能が低下している者は、低下していない者と比較して、身体的フレイル、サルコペニア、要介護状態、死亡の新規発生リスクがそれぞれ2倍以上高いと報告されています[図表7]。これらの結果は、全身のフレイルや身体能力の低下に先立って口腔機能の低下が生じていることだけでなく、フレイル、サルコペニア、要介護状態、死へと進行していくなかでも、口腔機能の低下が影響している可能性を示唆しています。

オーラルフレイルと全身状態悪化の関連性

新規発症	HR	95%CI	P-value
身体的フレイル	2.41	(1.27-4.55)	<0.001
サルコペニア	2.13	(1.05-4.58)	0.032
要介護認定	2.35	(1.18-4.67)	0.015
総死亡リスク	2.09	(1.00-4.35)	0.048

オーラルフレイルにより4年後の要介護(3以上)や死亡リスクは、健康な人の2倍以上に高まる



オーラルフレイルの人はオーラルフレイル非該当の人と比較して、経時的に生存率が低くなっていく。

Tanaka T, Takahashi K, Hirano H, Kikutani T, Watanabe Y, Ohara Y, Furuya H, Tsuji T, Akishita M, Iijima K. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2018 Nov 10;73(12):1661-1667.

図表7 オーラルフレイルと全身状態悪化の関連性

\* 口腔機能の健康への影響(2021年4月)(健康づくりサポートネット)

## Ⅱ.オーラルフレイル※

オーラルフレイルは、「口の機能の健常な状態と口の機能低下との間にある状態」です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

かみにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下等のオーラルフレイルの症状は、身体的フレイル、社会的フレイル、精神・心理/認知的フレイル等、高齢期に生じる複数の課題が重複して生じる“口の衰え”です〔図表8〕。早期にオーラルフレイルを評価して適切な対策を行うことで、機能低下を緩やかにし改善する可能性があることが研究より明らかになっています。



図表8 オーラルフレイル概念図

### ●オーラルフレイルのセルフチェック方法

オーラルフレイルはOral frailty 5-item Checklist (OF-5)<sup>オーエフファイブ</sup>を用いて評価します〔図表9〕。検査機器がなくてもセルフチェックできるため、国民自身や歯科専門職以外の多職種で評価可能です。5項目のうち2項目以上該当するとオーラルフレイルに該当します。オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談しましょう。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

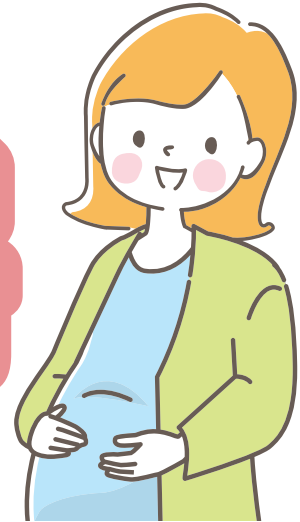
図表9 Oral frailty 5-item Checklist (OF-5)

## 参考資料

- ・ 口腔機能の健康への影響(2021年4月) (健康づくりサポートネット)
- ・ オーラルフレイルを知っていますか？ (2024年) (日本老年歯科医学会)
- ・ オーラルフレイル対策のための口腔体操(日本歯科医師会)

※ オーラルフレイルを知っていますか？ (2024年) (日本老年歯科医学会)

# 妊産婦



## 1 目的・ねらい

### 指導者

妊娠中は、口腔内の環境の変化による歯科疾患の発症、重症化リスクの増加、胎児の歯の形成等を念頭においた歯科保健指導をしていく必要があります。

### 対象者

- 妊産婦の歯・口腔の健康の重要性に関する知識を習得しましょう。
- 妊産婦の生活習慣や生理的な変化によりリスクが高くなるむし歯や歯周病等の歯科疾患予防に取り組みましょう。
- 乳幼児等の歯・口腔の健康のための知識を習得しましょう。

# 2

## 会話例



つわりがひどく、歯みがきが難しいです。どうしたらよいですか？

吐き気がおさまったときに歯みがきをしましょう。口の奥に歯ブラシが入ると吐き気がする場合、ヘッドが小さい歯ブラシを使用するとよいでしょう。それでも歯みがきがつらいときは、洗口剤や水でうがいをしてください。



参考：p.37 妊産婦コラム 「I. 妊娠時に見られやすい歯や口腔の問題とその対応」  
「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」 p.14 「妊産婦に対する歯科保健指導」



妊娠中・つわりの時の口腔疾患のリスクを教えてください。

妊娠中は口腔内環境が悪化しやすいため、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。つわりで吐き戻しがあると、胃液で口の中が酸性になり、むし歯や酸蝕症が発症しやすい状態になります。また、妊娠中はホルモンの影響で歯肉に炎症が起きやすくなります。



参考：p.37 妊産婦コラム 「I. 妊娠時に見られやすい歯や口腔の問題とその対応」  
「すべての歯科保健事業担当者向け歯科保健指導マニュアル」 p.14 「妊産婦に対する歯科保健指導」



妊娠中ですが歯科治療を受けても大丈夫ですか？

妊娠中は口腔内環境が悪化しやすいため、かかりつけ歯科医に口の中をチェックしてもらいましょう。  
必要な治療は妊娠中期に行うことが望ましいですが、中期以降も体勢に気を付けながら行うことが可能です。妊娠中であることを、かかりつけ歯科医に伝え治療時期を相談しましょう。  
お住まいの自治体で妊婦歯科健診の実施や健診の補助を行っている場合もありますので利用しましょう。



参考：p.38 妊産婦コラム 「II. 妊婦歯科健診と歯科治療」



妊娠中ですが歯科診療でエックス線撮影を行っても大丈夫ですか？



1年間に浴びる自然放射線量は歯科用のデンタルエックス線撮影150枚に相当します。歯科のエックス線撮影部位は腹部から離れており、防護エプロンの着用により被ばく量を軽減できます。歯科診療のために必要なエックス線撮影であれば、行っても問題ないと思われませんが、かかりつけ歯科医に対して妊娠中であることを伝えておきましょう。



出典：日本小児歯科学会 HP「子どもたちの口と歯の質問箱」  
上田ら (2023). 「妊産婦及び授乳期における歯科治療と薬物療法」  
『日本歯科薬物療法学会』 42, 69-74.



妊娠中に歯科治療で局所麻酔を打っても問題ないですか？

通常の治療で使用する量であれば胎児への影響はほとんどありません。痛みを伴う治療の場合には、麻酔がないことによるストレスを考えると妊娠中期以降であれば、局所麻酔を使用したほうがよいでしょう。なお、診療に用いる麻酔の種類によっては、母体に影響を与えるものもあることから、かかりつけ歯科医に対して妊娠中であることを伝えてください。



出典：日本小児歯科学会 HP「子どもたちの口と歯の質問箱」  
上田ら (2023). 「妊産婦及び授乳期における歯科治療と薬物療法」  
『日本歯科薬物療法学会』 42, 69-74.



赤ちゃんの歯はいつからできるのですか？

妊娠7週目頃から乳歯がつくられ、永久歯も妊娠5か月頃にはつくられ始めます。  
赤ちゃんが生まれる頃には乳歯が生える準備が終わり、永久歯の石灰化(Caの沈着)がはじまります。



# 3 コラム

## I .妊娠時に見られやすい歯や口腔の問題とその対応\*

妊娠によってむし歯や歯周病のリスクは高くなりますが、適切なケアで予防できます。妊娠期の歯・口腔の健康を保って出産を迎えてください。

### 1) 妊娠時に見られやすい歯や口腔の問題

- 歯肉に腫れや出血がある
- 冷たいものや熱いものがしみる
- 歯や歯肉に痛みがある
- 唾液が粘っこい感じがする
- 気分が悪く、歯みがきができない
- 食事回数が増えて、歯垢(プラーク)が溜まりやすく感じる

### 2) 妊娠期の歯・口腔の健康リスク

妊娠により女性ホルモンが急激に増加することで、歯周病原性細菌が増殖しやすくなります。また、血管の透過性や唾液の粘性が高まり口腔の自浄性が低下することで歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。つわりによる食嗜好の変化や歯みがきの困難、胎児の発育による食事回数の増加や口腔清掃の不足により、口腔環境が悪化しむし歯や歯周病のリスクが高くなります。

歯周病合併妊娠では、早産・胎児発育不全・妊娠高血圧腎症のリスクと関連性があるといわれています。

### 3) 生活習慣やセルフケアのポイント

妊娠中は、食生活や口腔清掃の問題からむし歯や歯周病にかかりやすいことを意識し、普段以上に気を付けることが大切です。

砂糖の多い飲食物や酸性食品をだらだら食べることは控えましょう。食事や間食の回数が増加する場合は、歯みがきやうがいをこまめに行いましょう。つわりの時には気分のよい時に歯みがきを行い、みがけない時はぶくぶくうがいやヘッドの小さな歯ブラシへ切り替えてみましょう。

※ 妊娠時の歯やお口のケア (テーマパーク 8020)

## II. 妊婦歯科健診と歯科治療\*

妊娠中や授乳中に歯科治療を行うことは可能です。治療が遅れることで問題を引き起こすことがあるため、妊娠・授乳を理由に治療を控える必要はありません。

### 1) 妊婦歯科健診

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすいうえに、これらの初期症状に気づきにくいです。つわりがおさまる4～5カ月頃に歯科健診を受けて、比較的体調の安定した妊娠中期に必要な歯科治療を行いましょう。

### 2) 妊娠時の歯科治療

#### ①受診時の注意点

歯科治療の際は母子健康手帳を提示して、産婦人科医から受けている注意をかかりつけ歯科医に伝えましょう。できるだけ楽な姿勢で治療を受け、体調や気分が悪くなった時は遠慮なく申し出ましょう。

#### ②歯科治療に際しての心配事

##### ●エックス線撮影の胎児への影響

歯科治療で通常用いられるエックス線の放射線量はごくわずかで、照射部位も子宮から離れているので、お腹の赤ちゃんにはほとんど影響はありません。防護用エプロンを着用するとさらに安心です。

##### ●歯科治療時の麻酔の使用

歯科治療に用いられる麻酔は局所麻酔で用量もわずかであり局所で分解されるため胎児には影響ありません。痛みを我慢した治療は、母体にも胎児にもストレスになるため、安定期には適切に使用してください。今までに歯科麻酔薬のトラブルや効きが悪く多量に使った等の経験がある場合は、かかりつけ歯科医に相談してください。不安が大きければ出産後の治療を検討してください。

##### ●薬物の服用

妊娠中でも安全に使用できる薬剤が選ばれています。不安、心配がある場合は、歯科医師・薬剤師・産婦人科医に相談しましょう。

## 参考資料

・妊娠時の歯やお口のケア（テーマパーク 8020）

※ 妊娠時の歯やお口のケア（テーマパーク 8020）

委託先：PwCコンサルティング合同会社

事業名：厚生労働省委託事業「ライフステージに応じた歯科口腔保健推進事業」

発行日：令和7年（2025年）3月25日