

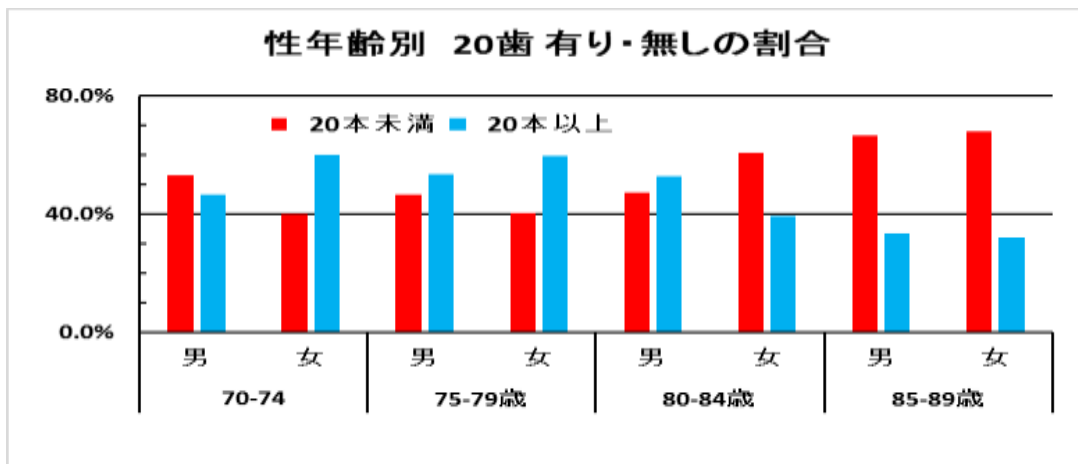
# 歯数とお口の健康

小樽市では、75歳以上の市民を対象に後期高齢者歯科健診を実施しています。歯科健診では、歯や歯肉、噛み合わせ、義歯の状態を診査するとともに、問診としてお口の困りごとなどをお聞きしています。

健診結果からは受診者の歯数について、問診票からはお口の困りごとについてみてみましょう。

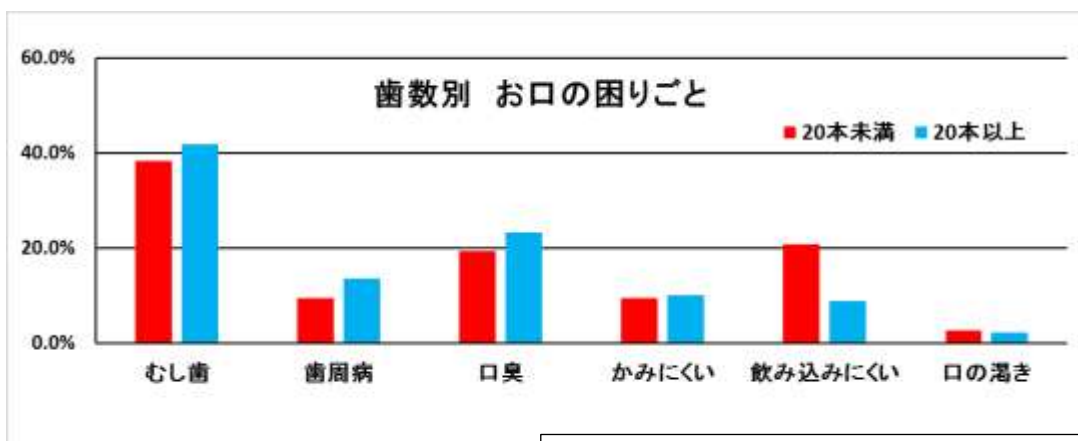
## ✦ 小樽市の8020達成者は52.2%（令和元年度結果）

80歳で20本以上の歯を保っている方（8020達成者）の割合は、年々上昇中です。年齢区分別に歯20本以上有り・無しを見ると、歯数20本以上ある人は、80歳を境に減少に転じます。加齢とともに20本以上歯がある人は減少し、特に女性のほうが歯を失う割合が増加します。自分の歯が20本以上あると、何でもおいしく食べられ、健康維持に役立ちますので、20本の歯を保つことが重要です。



## ✦ お口に関する困りごとは、口腔疾患と機能低下

お口の困りごとについては、歯が20本以上ある場合はむし歯や歯周病など、お口の病気に関することが多く、歯が20本未満になると、むし歯や歯周病に加えて、飲み込みにくいなどお口の機能に関する困りごとが増えます。この数値には義歯の有無は反映されていませんが、歯が少なくなってきたら義歯治療を受けるとともに、お口周りの体操など行うことで、機能を維持することが大切です。



資料提供：小樽市医療保険部後期高齢・福祉医療課

## 新型コロナウイルス感染症にも

# 口腔ケアが役立ちます

### ✦ 口腔ケアと感染症

インフルエンザなどの感染症は、ウイルスを含む飛沫を吸い込んだり、ウイルスが付いた手で目・鼻をこすったりして、目・鼻・口などの粘膜から感染します。

インフルエンザでは、吸い込んだウイルスが、のどの粘膜から侵入する際に、お口の細菌がタンパク質分解酵素を出すことで、ウイルスの侵入を手助けすると言われています。そのため口腔ケアにより細菌を減らしておくことが大切です。

新型コロナウイルスについては、インフルエンザと同じ呼吸器感染症であり、感染経路にも共通点があると考えられることから、同じように口腔ケアが役立つと推測されています。



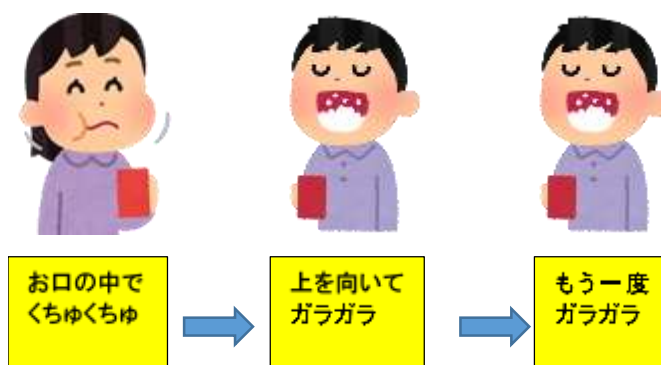
### ✦ うがいは役立つ？

咳やくしゃみなどでうつる感染症では、唾液中にもウイルスが含まれています。新型コロナウイルスの検査には、唾液で検査する方法があることから、感染者の唾液中にウイルスが存在することがわかるでしょう。

イソジンなどのポピドンヨードを含むうがい薬は、新型コロナウイルスの活動を抑えることが知られており、うがいにより、一時的に唾液中のウイルスを減らすことがわかっています。しかし、感染予防や重症化予防については、証明されていないので、過信は禁物です。

帰宅時にうがいや手洗いをする方は多いと思いますので、うがい薬の使用に関しても、検討してみましょう。

#### 正しいうがいのやり方



### ✦ 定期健診の必要性

新型コロナウイルス感染症の流行により、受診を控える方が多くなっています。歯科の定期健診は、急を要しないことから、特に受診控えが多いと言われます。しかし、上で述べているように、お口の細菌数を減らすことにより、ウイルスの侵入を抑える効果が期待できます。また、高齢者においては、お口を清潔にすることが誤嚥性肺炎の予防につながります。新型コロナウイルス感染症による肺炎と、他の原因の肺炎が、合併して起きると重症化しやすいので、口腔ケアによる肺炎予防も心がけましょう。

日頃から、歯磨きに気を付けている人でも、歯科医院で定期健診を受けるとともに、自分では手が届かない歯周ポケットの清掃をしてもらうことにより、お口の細菌数を減らし、病気の予防に役立ちます。

お問い合わせ 小樽市保健所 TEL 22-3110

小樽市歯科医師会 北海道歯科衛生士会小樽支部