

中高年の食生活について

中高年になると、若い頃からの生活習慣の積み重ねによって、生活習慣病になったり、いわゆる老化現象が現れたりします。この時期の心身の機能の変化は、成長期よりも個人差が大きく現れます。いつまでも若さを保つためには、主食、主菜、副菜がそろい、栄養バランスのとれた正しい食生活を送ることが大切です。

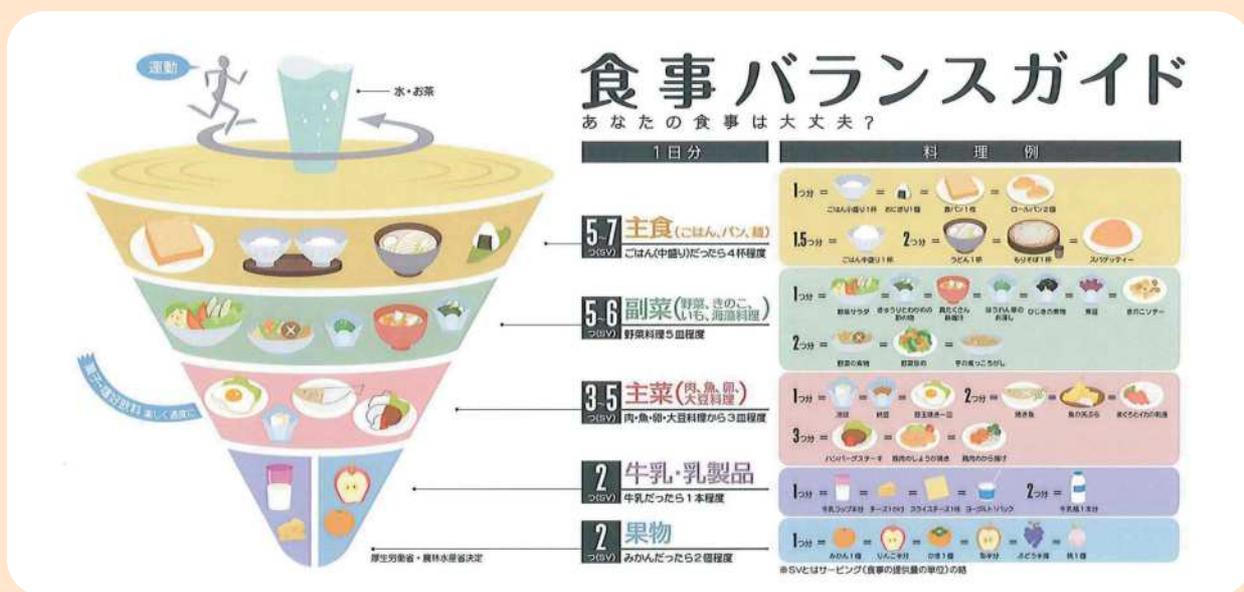
第一に、適正なエネルギー摂取による標準体重の維持が大切です。体を動かし消費するエネルギーに比べ、摂取するエネルギーが多すぎると肥満になり、不足すると痩せてきます。

次に、たんぱく質を適度にとることです。人間の体は筋肉、血液はもちろん、髪の毛、爪に至るまでたんぱく質でできています。これらは新陳代謝をくり返しており、人間は一 حياتんぱく質をとり入れる必要があります。コレステロー

ルの過剰摂取にも注意する必要がありますが、すべての動物性食品を目の敵にするのはやめて、脂身の多い部位の肉を避けるなどの工夫をしながら、肉、魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品をかたよりなくとりましょう。

また、野菜やきのこ、海藻などから無機質やビタミンを十分にとることも大切です。とくに、無機質の中でも、骨や歯の成分であるカルシウムは、高齢になるほど腸からの吸収が悪くなり、とくに閉経後の女性では著しく減少し、骨にスが入ったようになり折れやすくなったりするため、カルシウムが多く含まれる牛乳・乳製品、小魚などを充分にとりましょう。

この年代は、長年使用してきた歯にも疾患が出たり、抜けたりして咀嚼(そしゃく)力が低下する場合があります。せっかく食べた食物を効率よく使うためには、歯の治療も大切です。



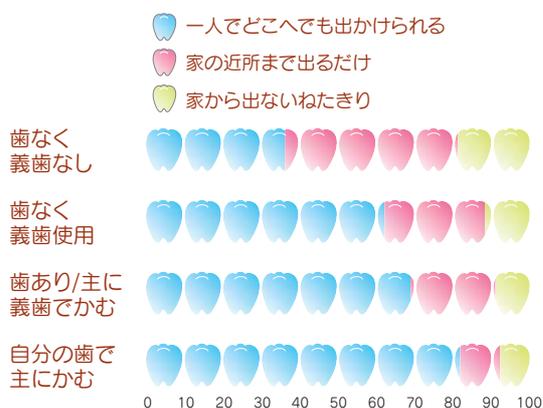
高齢者の歯の状態と生活

高齢者にとっての大きな楽しみに、食物がおいしく食べられること、家族との団らん、仲よしの友人たちとおつき合いなどがありますが、それらのことと口の中の状態とは深いかかわりがあるようです。



高齢者のよい歯コンクール最優秀者(82歳)

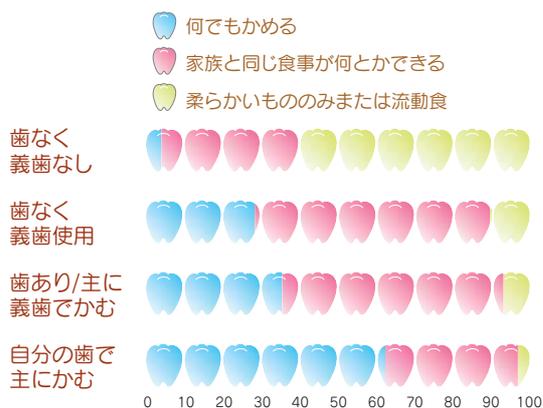
高齢者の歯の状態と日常生活の状況



自分の歯があるほど、また、歯が無い場合は義歯を使っている人ほど、活動的である。それは健康状態によるものであろう。

歯も義歯もない人の3人に2人は、家に閉じこもりがちであり、自分の歯が丈夫な人は、6人に5人までが活動的である。これを見て「たかが歯」といえるだろうか。

高齢者の歯の状態と食事の内容



歯も義歯もない人で「何でもかめる」という人は数パーセント。「家族と同じ食事ができる」人もせいぜい4割である。これが、義歯を使うと9割が家族と同じ食事ができるようになっている。しかし、「何でもかめる」ためには健全歯の存在が重要なことがわかる。

参考文献：新庄文明他「生き生き長生き」より

口の中をいい状態にして老後のクオリティー・オブ・ライフ(生活の質)の向上を目指したいものです。

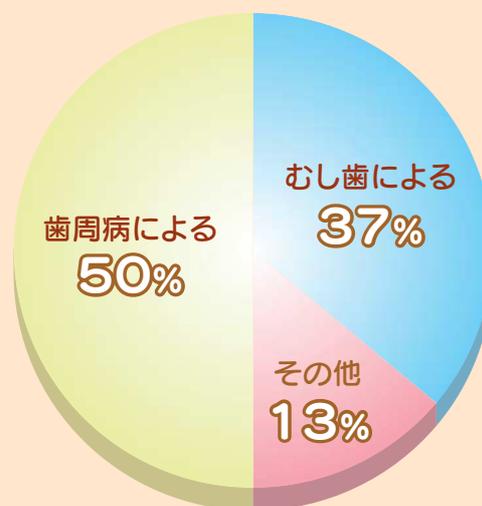


歯を失う原因と障害

歯を失う原因

人が歯を失う原因としては、外国人の統計ですが左の図が有名で、日本でもよく引用されています。

しかし、最近県内のある地区での若手歯科医師グループの調査では、歯周病による抜歯が31%台という統計もあり、歯周病治療の進歩と患者さんの努力で減少傾向にあるのかもしれない。



(ペルトンによる)

歯を失ったときの障害

- ① 機能の障害** 咀嚼の障害……かめない、食べられない。
発音の障害……うまく発音できない、しゃべれない。
- ② 審美性の障害** 外見がよくない。ふけて見える。表情がくらい。
- ③ あごの関節の障害** うまく噛み合わないと関節の病気が起こる。頭痛、肩こり、耳鳴りなどもおこりやすい。
- ④ 心理的障害** 1・2・3などのことから心理的に老けこみ、ふさぎこみやすい。

こんな障害の他、抜けたまま放っておいては絶対にいけません。

歯はお互いに噛み合い接触し合って並んでいることで正常な機能を保っています。もし、咬む相手がなかったり、間が開いたままになっていると全体のバランスがすっかり狂ってしまい、必ず歯周病やむし歯が発生して、また抜かねばならないという悪循環になります。

成人平均最大咬合圧

部位	平均最大咬合圧(kg)	
	男	女
大臼歯部	30.38	21.63
小臼歯部	22.53	19.75
犬歯	20.35	16.17
切歯	11.22	11.11

(三浦、角田)

顎関節症

顎関節症とは

顎関節は食物を摂取したり会話のときに働く関節で、顎関節の不調は日常生活を送る上で大きな障害となります。

近年の顎関節症の患者さんの増加傾向は著しいものがあります。顎関節症の増加は、ストレス社会を反映した現代病ととらえるマスコミ報道がある一方、軟食化した現代の食生活に起因し、顎運動の減少から顎骨および顎関節の未発達によると考えられる事例もあり、さらにはその遠因として乳児期の哺乳様式までさかのぼる意見もあり、社会全体が考えていかなければならない大きな問題を含んでいるように思われます。



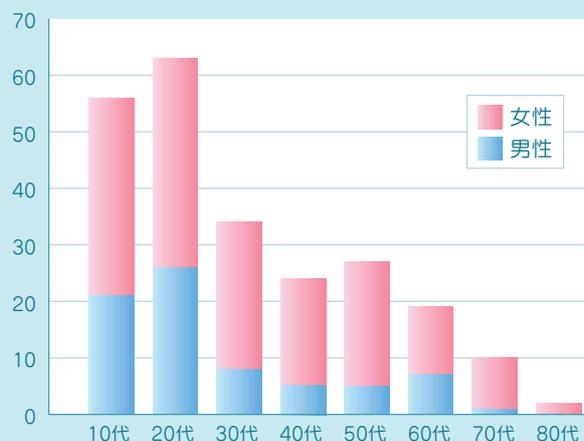
1995年6月14日 日本海新聞より

顎関節症の症状

1. 顎関節や周囲の筋肉の痛み
 2. 顎関節の雑音
 3. 開口障害（口が開きにくい） など
- の症状を示します。さらに、これに随伴する症状として、顔面痛、首・肩の凝り、頭痛、耳痛などを訴える人もあります。

顎関節症の現状

顎関節症の患者さんの男女比は1:2.5~9と圧倒的に女性に多く、その年齢構成は15~25歳、45~55歳の二つのピークを持つといわれています。



顎関節症の年齢分布および男女比を示す。
(第145号鳥取県歯科医師会報より改変)



顎関節症の誘因

顎関節症の原因・誘因は一般に一つではなく、いくつかのことが重なっていることが多いのですが、いろいろな種類の顎関節に対する不当な力が問題となります。そしてその不当な力とは

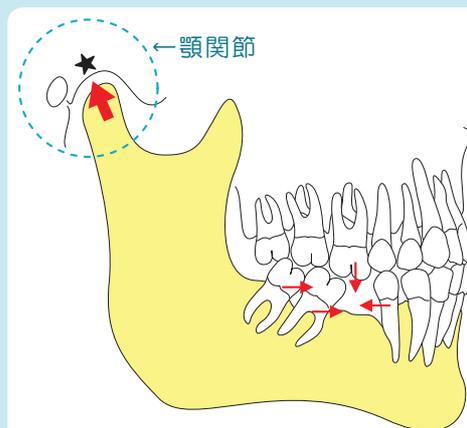
- ・顎関節への過剰な力
 - ねじれの力
 - 急激に加わる力 などです。

こんなことはありませんか？

(これらはすべて顎関節症の誘因になり得ます。)

- ・歯ぎしり、くいしばり
- ・頬づえ
- ・うつ伏せ寝
- ・片噛み(食事を片方ばかりで食べる)
- ・顎ばさみ電話(顎と肩にはさんで電話)
- ・歯並びの不良
- ・抜歯後の欠損部の放置 など

生活の中で顎関節への負担因子はたくさんあります。ですから顎関節症は生活習慣病に類する疾患です。



歯が抜けたままにしておくと歯の移動が生じ、かみ合わせが悪くなり、ひいては顎関節に損傷が及びます

顎関節症の背景

顎関節症における現代社会の問題点

食の乱れ

- ・食習慣の変調
- ・食物嗜好の軟食化
- ・ジュース類などの液体高カロリー飲料の多飲傾向

・咀嚼回数の減少

- ・顎関節の発育不良
- ・上下顎の発育不良
- ・噛み合わせの異常

ストレス

- ・精神的緊張
- ・歯ぎしり、くいしばりの誘発

・顎関節の負担



< 顎の発育不足 >

左右上下の第二大臼歯(前から7番目の歯・矢印)が正常に生える事ができない。第二大臼歯の智歯(親知らず)化

顎関節症の予防

顎関節症にならないようにするには、既述のような誘因を取り除くことです。顎関節症の原因は不明な点が多いのが現状ですが、まず日常生活を見直し、色々な誘因を検証してみる事が大切だと思われます。

また誘因と言われる事象を多く抱えている人でも顎関節症にならない人もあり、その様な人は頑丈な顎関節構造を備えている人が多いようです。発育途上の子どもたちの顎関節を頑丈にするには、食物をよく噛んで食べるといった食育と、良好な咀嚼環境を構築するための歯・口の健康教育が重要です。

顎関節症の治療

顎関節症は障害されている状態によって、5つの病型に分類されています。その治療も状態によって異なり、外科治療にいたる患者さんもありますが、スプリントなどによる保存的治療が行われる場合がほとんどです。詳しくはかかりつけ歯科医（顎関節専門医への紹介などを含めて）にご相談下さい。



上顎装着型のスプリント
(口内にミラーを入れて撮影)



スプリントの一例。
定期的に通院し、調整していきます。



その他の口の中の病気

● 口腔癌

癌は口腔のどこにでもできます。現在日本における口腔癌の発生は年間7000～8000件と言われており、その中でも舌癌が半数を占め、次に歯肉癌が多いようです。そしてその大部分は歯科で発見されています。早期口腔癌は90%を超える治癒率で、何よりも早期発見が大切です。



舌癌
(舌白板症の後方に初期癌を認める)



歯肉癌
(第一大臼歯後方に生じた初期癌)

● 粘膜疾患(白板症、扁平苔癬、ヘルペス、アフタなど)

口腔粘膜には、歯の衛生状態が反映されます。



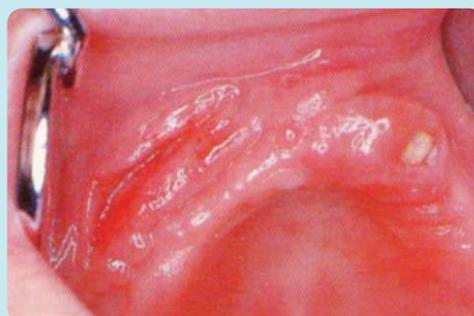
舌～口底の白板症



右頬粘膜の扁平苔癬



帯状疱疹の口腔内症状



義歯による褥瘡性潰瘍

- **外傷** (歯牙外傷、下顎骨骨折、上顎骨骨折、頬骨骨折など)

特に上下顎の骨折は歯の咬み合わせの回復が重要です。

- **歯源性腫瘍** (歯牙腫、エナメル上皮腫など)

歯から腫瘍(良性、悪性)ができます。

- **炎症、感染症** (智歯周囲炎、外歯瘻、カンジダ症など)

顎顔面領域の感染症の多くは歯からの感染と言われています。



外歯瘻(歯からの炎症が皮膚に及んだ)



口腔カンジダ症(頬粘膜、口蓋の白苔)



肥厚性カンジダ症(不潔な義歯床下に発症)

- **嚢胞** (歯根嚢胞、術後性上顎嚢胞、粘液嚢胞、ガマ腫など)

いろいろな原因によって、顎骨内、口腔粘膜にいろいろな袋状の病気が発生します。



粘液嚢胞(下唇)



がま腫(口底)



- **奇形、変形** (唇裂、口蓋裂、顎変形症など)

歯、咬み合わせなどの管理が必要です。



顎変形症の術前



術後

- **唾液腺疾患** (唾石、唾液腺炎、唾液腺腫瘍など)

唾液腺炎は口腔清掃不良が原因となる場合があります。

* 主なものを挙げました。

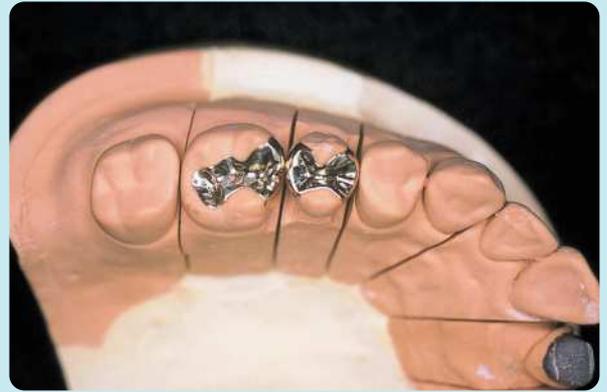
歯性病巣感染

むし歯、歯周病は、心内膜炎・腎炎・リウマチ・一部の皮膚疾患などの病気を引き起こす原因となるなど、全身の健康に大きな影響を及ぼします。

修復物や補綴物のいろいろ

むし歯や歯周病で、歯に穴があいたり、歯を失ったときは、歯の形態を修復し、その機能・審美性を回復するための人工的な物(修復物・補綴物)を入れることになります。その治し方・使用法はかかりつけ歯科医と十分に相談しなくてはなりません。

一般的なものをいくつか紹介します。



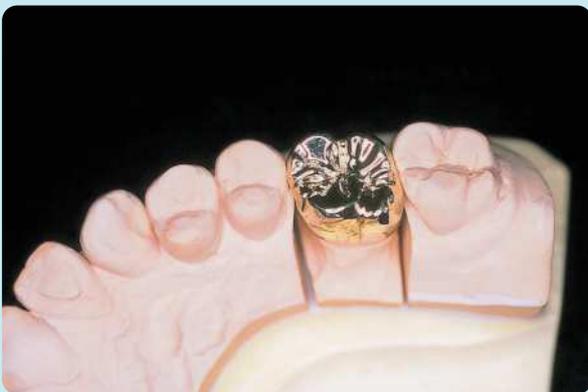
インレー



前歯前装冠



前歯ブリッジ



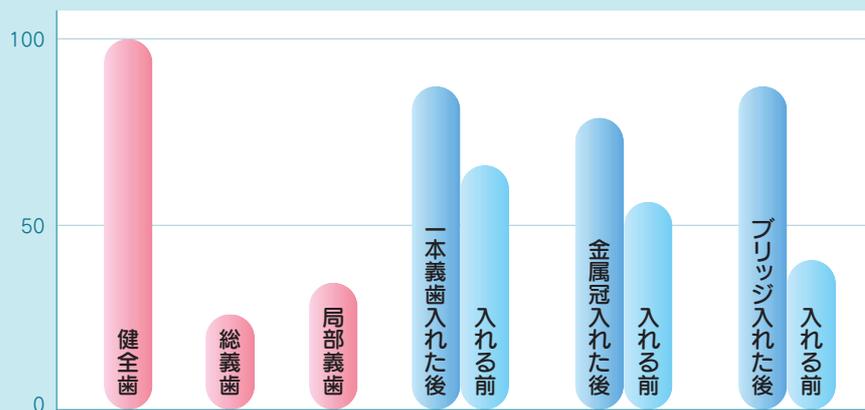
白歯金属冠



白歯ブリッジ



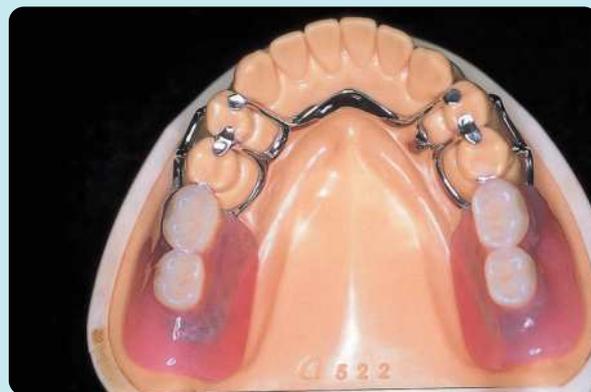
かむ能力の比較



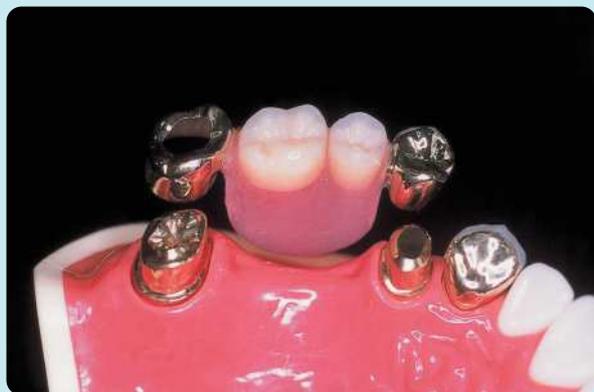
入れ歯



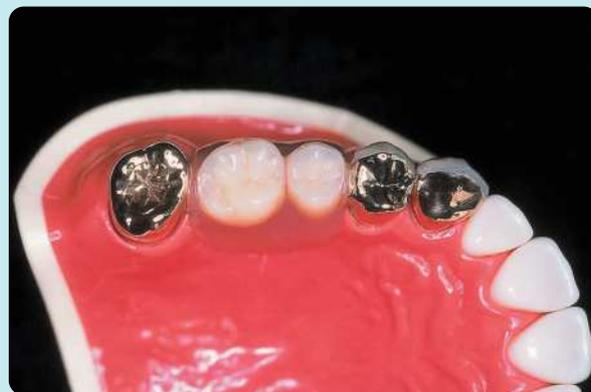
小義歯



局部床義歯



コーヌステレスコープ(はずしたところ)



コーヌステレスコープ(装着したところ)



総義歯

入れ歯を入れたら

自分の歯を失い、人工のものを使用するのですから、
いろいろと注意や努力をしなくてはならないことがあります。

- ① はじめて入れ歯を入れると、気持ちが悪く、時には吐き気がしたり、すぐに取り出したいくなりますが、がまんすればやがて必ず慣れてきます。ここを乗り切ることが重要です。
- ② やわらかいもの、小さく切ったものから食べる練習をします。
- ③ 発声の練習には声を出して新聞などを読むのもいい方法です。
- ④ 食べたあと、入れ歯は必ずはずして、残っている歯と入れ歯の両方をていねいに磨きましょう。
- ⑤ 痛いところができたら、早目に必ず作ってもらった歯科医院に行って診てもらいましょう。
入れ歯は必ず調整が必要だと思って下さい。
決して自分で削ったりしてはいけません。具合がいいようでも半年に一度は診てもらいましょう。
- ⑥ 入れ歯をはずしておく時には、きれいに洗って水につけておきましょう。

その他取り扱い方法や、わからないことは十分に質問して理解しておきましょう。



定期健診のすすめ

歯科の病気であるむし歯と歯周病は生活習慣病の一つです。自分では気がつかないうちにはじまっているものがほとんどです。

今まで述べてきたように、早目に発見したらほとんど苦痛もなく、経費も通院日数も少なく治すことができます。

一年に2回程度はかかりつけの歯科医院などで定期的に健診を受けることが大切です。

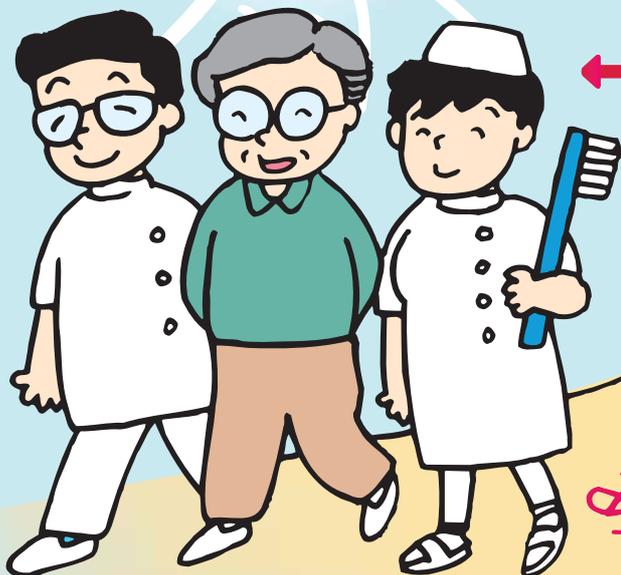
歯科健診

早期発見・早期治療



予防が一番大切

かかりつけ歯科医



むし歯・歯周病、
噛み合わせ、入れ歯、
フッ化物塗布など、定期的に
受診する習慣をつけましょう

鳥取県歯科保健推進計画

歯と口腔の健康づくりとっとりプラン

歯と口腔の健康づくりは、生涯にわたる健康の保持増進にとっても重要な役割を担っています。この計画は、県民の皆さま自ら実践していただきたいことや鳥取県が関係機関と連携し、総合的に進める歯科保健施策等を盛り込んで策定しています。

基本理念

- ①県民一人一人が、歯と口腔の健康づくりについて、生涯にわたる健康の保持増進に欠くことができないものあることを深く理解し、歯科疾患の予防、早期発見及び早期治療に主体的に取り組む。
- ②県民が、その居住する地域にかかわらず、その年齢、心身の状況等に応じて適切かつ効果的な歯と口腔の健康づくりのための保健及び医療に関するサービスを受けることができる環境を整備する。
- ③歯と口腔の健康づくりが、健やかで質の高い社会生活の実現に資することを踏まえ、保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連施策及び取組の相互の連携を図る。

目指す方向性

- 歯科健診(検診)受診率向上による歯周病予防の強化と罹患者の減少
- 乳幼児期及び学齢期のむし歯の更なる減少と学齢期からの歯肉炎予防
- 乳幼児期から高齢期までの口腔機能の獲得、維持、向上



推進期間

2018年～2023年

鳥取県の目標

～80歳になっても20歯以上の歯を保ち、生涯自分の歯でおいしく食べよう～

県民の皆さまに取り組んでいただきたいこと

妊娠期

乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

配慮が必要な者
(障がい児者・要介護者等)

◆毎日のていねいな歯みがきの習慣を守りましょう

◆歯間清掃用具(歯間ブラシ、デンタルフロス等)を上手に活用しましょう

◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診等を受けましょう

◆ライフステージ別の特徴を理解し、積極的に歯科疾患を予防する意識を高めましょう

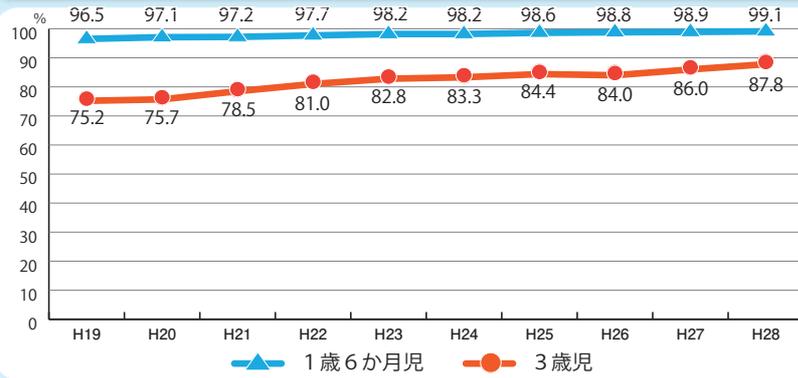
◆よく噛んで食べることの大切さを理解し、口腔機能の向上に努めましょう

◆フッ化物(フッ化物配合歯磨剤、フッ化物塗布、フッ化物洗口)を利用し、むし歯予防に努めましょう



鳥取県の現状

乳幼児期 むし歯のない子どもの割合（1歳6か月児、3歳児）

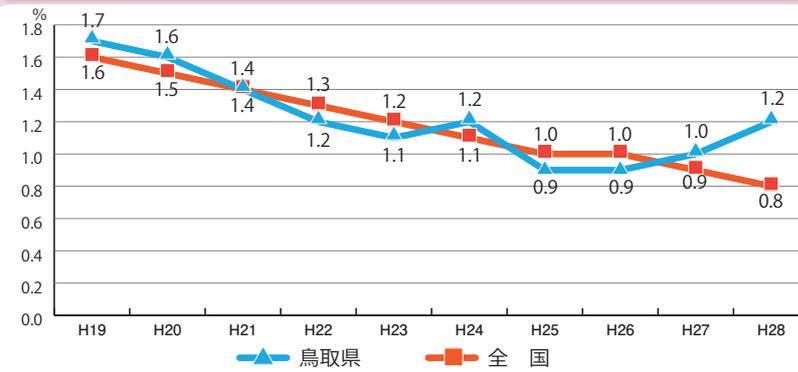


むし歯のない子どもの割合を年次推移で見ると年々増加しています

保護者の意識が子どもの歯と口腔の健康に大きく影響を与えます

出典：1歳6か月児及び3歳児歯科健康診査

学齢期 12歳児における一人平均う歯数



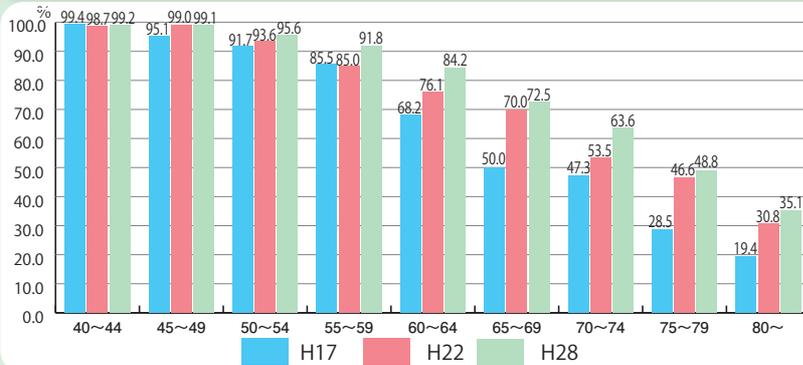
近年、増加傾向であり全国平均に比べて上回っています

乳歯から永久歯に生え変わる時期です
生涯で最も大切な時期です

出典：学校保健統計調査

成人期・高齢期

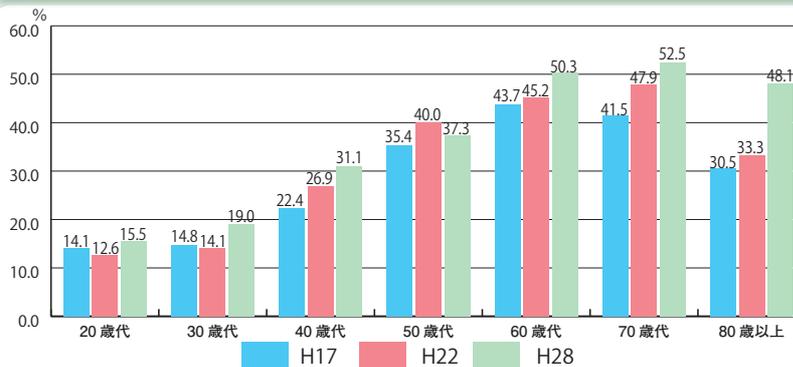
20歯以上自分の歯を有する者の割合



20歯以上自分の歯を有する者は全ての年代で増加傾向です
高齢者においては顕著に増加しています

歯の喪失の主な原因であるむし歯や歯周病が多くなる時期です
定期的な歯科健診を受けることが重症化予防につながります

歯肉炎有病者の割合



歯周炎に罹っている者（4mm以上の歯周ポケットを有する者）は年代を追うごとに増加しています

加齢とともに歯周病が進行していきます
歯間清掃用具の使用は歯周病予防に有効です

出典：県民歯科疾患実態調査



具体の目標数値一覧

指 標	現状値 (年度)	目標値 (R5年度)
☆妊娠期 (妊婦、胎児) の歯科保健		
妊産婦歯科健診を実施する市町村の増加	12市町村 (H28)	全市町村
妊産婦歯科保健指導を実施する市町村の増加	12市町村 (H28)	全市町村
☆乳幼児期の歯科保健		
むし歯のない子どもの割合の増加 (1.6歳児)	99.1% (H28)	100%
〃 (3歳児)	87.8% (H28)	95%以上
咬合の異常のない子どもの割合の増加 (3歳児)	83.6% (H28)	95%以上
フッ化物洗口に取り組む施設の増加 (就学前) * 公立保育所等は、全市町村実施済み	54% (H28) 116/214施設	65%以上
定期的な歯科健診 (検診)、フッ化物歯面塗布、保護者に対する歯科保健教育 (法定外のもの) を実施する市町村の増加	12市町村 (H28)	全市町村
☆学齢期 (小学校～高等学校) の歯科保健		
12歳児における1人平均むし歯数の減少	1.2歯 (H28)	1歯以下
12歳児における1人平均むし歯数を全国平均以下とする市町村数の増加	—	全市町村
歯周病を有する者の割合の減少 (中学生)	4.6% (H28)	3%以下
〃 (高校生)	5.3% (H28)	3%以下
フッ化物洗口を小・中学校等において取り組む市町村の増加	2市町村 (H28)	全市町村
☆成人期の歯科保健 (18～64歳)		
自分の歯を有する者の割合の増加 (40歳代で喪失歯なし)	60.3% (H28)	70%以上
〃 (60歳代で24歯以上)	61.2% (H28)	70%以上
歯周病を有する者の割合の減少 (20歳代) (歯肉に炎症所見を有する者)	65.8% (H28)	50%以下
歯周病を有する者の割合の減少 (40歳代) (進行した歯周炎を有する者)	31.1% (H28)	20%以下
〃 (50歳代)	37.3% (H28)	30%以下
〃 (60歳代)	50.3% (H28)	40%以下
歯間清掃用具の使用者の割合の増加 (30～50歳代) (歯間ブラシ)	22.4% (H28)	50%以上
〃 (デンタルフロス)	29.3% (H28)	50%以上
60歳代における咀嚼良好者の割合の増加	64.4% (H28)	70%以上
過去1年間に歯科健診 (検診) を受診した者の割合の増加	43.4% (H28)	55%以上
生活歯援プログラムを実施する事業所数の増加	延24か所 (H29)	延80か所
成人歯科健診 (検診) を実施する市町村の増加	13市町村 (H29)	全市町村
☆高齢期の歯科保健 (65歳～)		
自分の歯を有する者の割合を増やす (80歳代で20歯以上)	35.1% (H28)	40%以上
後期高齢者歯科健診の受診率の増加	1.6% (H29)	6%以上
☆家庭事情により配慮が必要な児童等の歯科保健		
フッ化物洗口に取り組む施設の増加 (児童養護施設)	0/5施設 (H28)	全施設
☆障がい児者の歯科保健		
障がい児者の歯科治療に対応できる医療機関数の増加	54施設 (H29)	80施設
☆要介護者等の歯科保健		
高齢者施設 (介護老人保健施設、介護老人福祉施設) における歯科健診の実施施設数の増加	延20施設	延50施設
認知症対応力向上研修を修了した歯科医師の増加	延101名 (H29)	延280名



成人の歯と口の健康



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん

ハテマルニイマル
～8020をめざして～



鳥取県健康づくり
シンボルキャラクター
げんきトリピー

昭和63年 6月 発行
平成元年 7月 再版
平成7年 7月 再版
平成8年12月 改訂
平成14年12月 改訂
平成21年 3月 改訂
平成27年 3月 改訂
令和元年 9月 改訂

発行所 • 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課
鳥取市東町一丁目220
TEL (0857)26-7202

一般社団法人 鳥取県歯科医師会
鳥取市吉方温泉三丁目751-5
TEL (0857)23-2621

印刷所 • 総合印刷出版株式会社