

江古田図書館個性づくりテーマ展示 第13回

# 歯の健康



歯、及び、口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。そのため「噛む」という行為は、からだの健康や機能に深い関わりを持ちます。どのようにしたら大事な歯を守っていくことができるのか、これから考えていきましょう。



## 展示のご案内

展示場所: 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間: 2013年6月29日(土)～8月29日(木)

お問合せ先 : 江古田図書館

住所 中野区江古田2-1-11

電話 03-3319-9301

## ～歯の健康を保つために～

歯は、私たちの健康と深くかかわっています。歯や歯肉が健康で、ものがよく噛むことができると、胃や腸に負担をかけずに、全身に栄養をいきわたらせることができます。また、会話がスムーズにできるのも、歯がそろっていて、はっきりと発音できるおかげです。このほか、「歯ざわりや歯ごたえを楽しみ、味覚を豊かに保つ」「美しい表情をつくる」など、歯のはたらきはさまざまです。しかも、これらは健康的な生活をする上で欠かせないものばかりなのです。

はをみがこう!



### まずは歯磨き

就寝前は、とくに時間をかけて念入りに。

むし歯や歯周病を予防するには、歯垢をしっかりと落とすことが大切です。1日2回以上でいいいにみがいて、歯垢を落としましょう。洗面所で立ったまま磨くのが苦痛なら、椅子に座って、テレビを見ながら、など工夫してみてください。忙しくても、せめて1日1回は、ていねいな歯みがきを心がけましょう。とくに就寝中は、唾液の分泌が少ないため、細菌が繁殖しやすいので、就寝前には、時間をかけて念入りに磨くことが重要です。磨けるときに、しっかり磨いておけば、歯垢がたまるのも防げます。

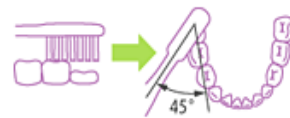


→こうならないように歯を磨こう



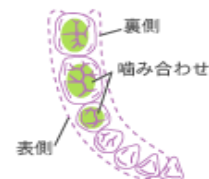
#### <歯磨きの目的と注意点>

- ・凸凹歯並びは  
凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かして磨きましょう
- ・背の低い歯は  
歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かして磨きましょう。
- ・歯と歯肉の境目は  
(歯周病予防・改善に効果的な磨き方)  
歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく前後に動かして磨きましょう。



#### <歯磨きのポイント>

歯の裏側、表側、噛み合わせの面と分けて磨くようにしましょう。  
磨き残しがないう、順番を決めて1本1本でいねいに磨きましょう。



## ～8020(ハチマル・ニイマル)運動～

現在、歯科保健の分野では、高齢者においても歯の喪失が10歯以下であれば食生活に大きな支障を生じないとの研究<sup>1)2)</sup>に基づき、生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活をすごそうという8020(ハチマル・ニイマル)運動が提唱・推進されている。その一方で、50歳以降では平均して2年に1本強の歯が喪失しており、60歳ですでに17.8歯と20歯を下回り、80歳以上の1人平均現在歯数は4.6歯となっている<sup>3)</sup>。こうした歯の喪失を防止し、咀嚼機能を維持していくという観点から、80歳において20歯以上の自分の歯を有する者の割合を増加していくことを目標として設定するとともに、歯の喪失が急増する50歳前後の人に対するより身近な目標として60歳において24歯以上の自分の歯を有する者の割合を設定することとし、それぞれ、10年後に対象年齢となる70歳と50歳の現状をもとに、80歳で20歯以上自分の歯を有する者を20%以上、60歳で24歯以上有する者を50%以上とすることを目標としている。歯の喪失のリスク因子としては、いくつかの疫学調査<sup>4)5)6)</sup>の結果により、喫煙、進行した歯周病の有無、口腔清掃の不良、根面う蝕の有無等が示されているが、対象数や調査項目、観察期間等の制約から十分明確にされているとはいえない。しかし、成人に対する介入研究の結果等により、定期的な歯石除去、歯面清掃および定期的な口腔診査による早期治療が歯の喪失防止に重要であることが示されており、これらをリスク低減目標として設定されている。

- 1) 後藤真人 他, 成人歯科保健の指標としての「噛めかた」の検討(第2報), 口腔衛生会誌, 37, 1987.
- 2) 新庄文明 他, 歯科保健センターを基盤とした南光町における成人歯科保健事業, 日本歯科評論, 530, 1986.
- 3) 厚生省健康政策局歯科保健課, 平成5年歯科疾患実態調査, 1993
- 4) Slade.G.D. et al., Two-year incidence of tooth loss among South Australians aged 60+ years, Community Dent. Oral Epidemiol., 25, 1997
- 5) Eklund.S.A. et al., Risk factors for tooth loss in the United States : Longitudinal analysis of National Data, J. Public Health Dent., 54, 1994
- 6) Locket et al., Incidence of risk factors for tooth loss in a population of older Canadians, J.Dent.Res, 75, 1996

### ○歯の喪失防止の目標

- ・80歳における20歯以上の自分の歯を有する者の割合及び60歳における24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加

目標値: 80歳における20歯以上の自分の歯を有する者の割合 20%以上  
60歳における24歯以上の自分の歯を有する者の割合 50%以上

基準値: 20歯以上の自分の歯を有する者 75～84歳 11.5%  
24歯以上の自分の歯を有する者 55～64歳 44.1%

(平成5年歯科疾患実態調査)

### ○リスク低減目標

- ・定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合の増加

目標値: 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合 30%以上  
参考値: 過去1年間に歯石除去等を受けた者 55～64歳 15.9%

(平成4年寝屋川市調査)

- ・定期的に歯科検診を受けている者の割合の増加

目標値: 定期的に歯科検診を受けている者の割合 30%以上

基準値: 過去1年間に歯科検診を受けた者 55～64歳 16.4% (平成5年保健福祉動向調査)  
(厚生労働省ホームページより抜粋)

## おすすめ展示図書



『新版家族のための 歯と口の健康百科』

医歯薬出版株式会社

この本は、お母さんのおなかのなかで赤ちゃんの歯ができる頃から介護を必要とするお年寄りまで、歯や口の発育や発達、口腔ケアなどに関しての疑問にもすべて答えられるよう詳しく解説した家庭の歯学書です。歯や口の病気・異常・障害に関してはていねいに解説し、けがや急病に対しても適切な判断と応急手当ができるように「緊急時の対応」についてのページもつくってあります。家族みんなが健康で生きいきと生活していることが安心して楽しい家庭をつくれます。家族の健康づくりの入り口を、からだの入り口である歯・口から見つめ直してください。

『歯がいい人はボケにくい』

倉治 ななえ

角川SSC新書

歯に関する入門書。このところCMで盛んに言われている、気になる歯周病について、特に詳しく解説している。「これから本気で歯周病予防したい」という人には、「歯の磨き方を変える」いいきっかけになるのでは。

『小児歯科専門医がやさしく教える 子どもの歯を健康に育てる方法』

網野 重人

現代書林

子どもの歯を診る小児歯科は専門的な分野ですが、歯科医も小児歯科が専門ではなくても、診療内容として「小児歯科」をうたうことができます。一般の保護者の方々がどの歯科医院がいいのか選ぶことは非常に難しいのが現状です。

そんな時に道しるべとなるのが「小児歯科専門医」の存在です。小児歯科医として多くの経験を積み、一定以上の知識・技術を持っていることが認定された資格です。

本書では、全国でもまだ少ない「小児歯科専門医」の一人である著者の、子どもの歯を診る時の考え方、また実際の治療法や臨床例、母子でできる健康法などについてわかりやすく解説していきます。

子どもの歯をずっと健康に育てる、信頼できるかかりつけの小児歯科医を探すためのヒントとなる一冊です。

## テーマ展示図書リスト

### 『歯の健康』

書名	著者	出版社	請求記号
歯は磨くだけでいいのか	蒲谷 茂／著	文藝春秋	497カ
体と心の不調がスッキリ消える「かみ合わせ」健康法	丸山 剛郎／著	PHP研究所	497.6マ
一生歯の悩みから解放される6つの教え	鄭寛／著	文芸社	497テ
口から始めるアンチエイジング	中道 哲／著	保育社	497ナ
正しい「歯の矯正」の本	海老沢 博／著	農山漁村文化協会	497.6エ
総合歯科診療のすすめ	小柳光蔵／著	現代書林	497ソ
なぜ「黒岩恭子の口腔ケア&口腔リハビリ」は食べられる口になるのか	北村清一郎／編著	デンタルダイヤモンド社	497.9ナ
歯科治療に潜む致命的な危険性	ハルA.ハギンズ／他著	ホメオパシー出版	497.8シ
歯科最前線	MMJ／監修	毎日新聞社	498.1シ 13
歯の寿命と人の寿命、そして健康長寿	黒岩勝／著	東京図書出版会	497ク
歯の本	釣部 人裕／著	ダイナミックセラーズ出版	497ツ



# 「歯の健康」詳しく調べるための方法

## 1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみよう

歯磨き 虫歯 歯周病 歯槽膿漏 歯周疾患 歯並び 噛む 8020(ハチマルニイマル)運動  
キシリトール 歯科医師 矯正

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す(分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます)

分類記号	分野	分類記号	分野
491	基礎医学	497	歯科学

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる  
書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

[http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/I/\(携帯\)](http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/I/(携帯))

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることが出来る「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、  
『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に「ゆほびか」マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。  
利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



#### 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

#### 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

#### 6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 健康日本21(歯の健康)

[http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b6f.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b6f.html)

「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」について、その概要を解説

◎e-ヘルスネット

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/>

厚生労働省 口と歯の健康が気になる方のための健康情報サイト

◎日本歯科医師会 歯とお口のホームページ

<http://www.ida.or.jp/>

◎NHK健康ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

サイト内検索で過去に放送された情報を見ることができます。

◎8020推進財団 歯とお口の健康小冊子

<http://www.8020zaidan.or.jp/index.html>

歯とお口、からだの健康に関する小冊子を紹介しています。

## 江古田図書館 TOPICS

江古田図書館は「健康・医療 ～いきいき健康づくりを支援する～」をテーマにしており、約2カ月ごとに新たなテーマの展示を行なっています。今回は作成時期が6月、ということもあり、「歯」をテーマにしました。お手元に届く頃にはちょっと時期はずれになってしまいましたが、いかがでしたでしょうか。私自身このように「江古田げんき倶楽部」を作成していて、つくづく自分の「歯」についても考えさせられました。「歯」ってこんなに大事なんだなあ、みなさまも再度認識してもらえれば、と思います。

最後になりますが、「歯の健康」のためには、「日ごろからフッ素入りハミガキを使って、ていねいに歯を磨くこと」、そして、「かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けること」が大切です。治療などの必要がなくても、少なくとも1年に1～2回はかかりつけの歯科医院を受診するように習慣づけましょう。口の中をチェックしてもらったり、歯石や着色汚れなども落としてもらったりすれば、むし歯や歯周病の予防にも効果的です。家庭でのケアと、歯科医院での定期的なケアを上手に組み合わせて、いつまでも健康な歯を守りましょう。

さて、次回はどのような「健康・医療」に関する展示になるのか、どうぞ楽しみに

