

中高年からのしあわせライフ

いまからはじめる口腔ケア

編集

鴨井久一 宮田 隆

執筆

安保 徹 荒木久生 飯野賀子 池松武直 猪越恭也 太田紀雄
 岡田智雄 岡安大仁 勝山直彦 加藤喜郎 鴨井久一 鴨井久博
 川淵孝一 小林さくら子 斎藤一郎 坂下英明 佐藤ニ三江 佐野喜子
 下野正基 鈴木設矢 鈴木 尚 角田正健 土橋よみ子 豊福 明
 中川健三 服部安子 花田信弘 林 揚春 久野彰子 宮崎秀夫
 宮田 隆 森戸光彦 両角俊哉 山本 健 影向範昭 吉江弘正
 吉山昌宏

A4判 2色刷 168頁 定価(本体3,800円+税) ISBN978-4-7624-0659-1

◆ 中高年からの健康づくりをサポート

口腔ケアから全身の健康を考え、アンチエイジングのためのノウハウを満載。

◇ むし歯、歯周病、歯を失ったら…; 最新の歯科情報

各分野の第一線で活躍する専門家が、わかりやすく解説。

◆ ちょっと気になる症状

病気のサインを見逃さないためには知識が必要。

◇ 健康寿命をのばして、しあわせライフ

セルフコントロールとプロのチェックで、美味しく食べて、良く噛み、良い身体。

◆ 歯科医院に1冊

患者さんへの説明に役立ちます。インフォームドコンセントの一助に。



歯周病のリスクファクター

タバコは歯周病を悪化させる

INDEX

- 1 口腔はタバコの煙が入りやすい最初の臓器
- 2 喫煙者の口の中は
- 3 喫煙者は歯周病に罹りやすい!
- 4 喫煙者は歯周病の症状が隠れている!
- 5 喫煙者は歯周病の治りが悪い!
- 6 禁煙効果

現在、世界中で年間 500 万人以上がタバコに起因する病気で死亡しており、2030 年までには喫煙者が死亡および障害発生の原因の第 1 位を占め、年間 1,000 万人以上が喫煙によって死亡することになるであろうと予測されています。

タバコの煙には約 4,000 種類の化学物質が含まれており、そのうち 200 種類以上が有害物質。約 40 種類が発がん物質であることが判明しています。主な成分としてはニコチンやタール、一酸化炭素がよく知られていますが、その他にもゴキブリ殺菌や環境問題となっているダイオキシンやシアン化水素なども含まれています。

非喫煙者に比べ喫煙者はさまざまな病気に罹りやすくなります。がん疾患（肺がん、胃がん、喉頭がんなど）や心筋梗塞、くも膜下出血、慢性閉塞性肺疾患など、喫煙の影響は全身に及びます。また、喫煙は低出生体重児や流産、早産、死産を誘引します。さらに、喫煙によって引き起こされる脳血流の低下や脳血管障害による死亡も多くなります。

そして、口腔内、口腔はタバコの煙が入りやすい最初の臓器です。全身的な影響と直接接するにより多くの組織が刺激、破壊され、さまざまな疾患が生じる原因となります。とりわけ歯周病においては、炎症、進行、治癒、どの面においても影響を受けています。

喫煙者の口の中は

喫煙者の口腔内は不健康な外観を呈しています。歯肉はメラニン色素により黒色化し、硬くこごついています。絶えず不快な口臭を漂わせます。歯肉にはタールが「ヤニ」として沈着しています。また、化学物質の影響や温熱刺激により、味覚を感じる舌の味蕾細胞は機能が低下し、味覚が鈍弱しています。

喫煙者は歯周病に罹りやすい!

喫煙者は歯周病に罹患する可能性が高くなります。非喫煙者に比べ 2~8 倍の危険度で歯周病に罹りやすいといわれています。

■ 喫煙が口腔に及ぼす主な影響

- ・ニコチンの血管収縮作用により歯肉組織の血流が悪くなり、歯肉組織が栄養不足状態になる。
- ・酸化炭素により歯肉組織への酸素供給が不足状態になる。
- ・全身の免疫力が衰え、歯周病への抵抗力が低下する。
- ・血中ビタミンCが破壊され、全身的に殺菌作用が低下する。
- ・歯周組織を再生させる細胞の増殖が抑制される。
- ・唾液の分泌が減少し、歯垢への蓄積・中和作用、歯垢の繁殖を抑える作用が減退する。

■ 喫煙者は歯周病の症状が隠されている!

喫煙者では、歯周病が進行しても歯肉の炎症症状が表立って現れにくくなっています。タコ口に含まれる化学物質の作用が歯肉出血を減少させる。あるいは歯肉の表面を硬化させることにより、歯周病の症状を隠してしまいます。そのため初期症状の発見が遅れ、治療が手遅れになる可能性があります。

■ 喫煙者は歯周病の治りが悪い!

歯周病の進行に応じてさまざまな治療が行われています。しかしながら、どのような歯周病治療に対しても喫煙者では治りが悪くなります。また、インプラントの失敗率も有意に高く、アメリカのある歯周病専門医が「私の失敗例のほとんどすべてが喫煙者でした」と語っているのとおり、今ではインプラント治療は喫煙者には禁忌として扱われています。

■ 禁煙効果

タバコは病気の原因のなかで「予防できる最大で単一の原因」であり、喫煙関連疾患の予防と治療には禁煙が非常に重要であるといわれています。歯周病においても、禁煙はリスクを確実に低下させ、治癒も早くなります。

歯周病のリスクが非喫煙者レベルまで完全に回復するには、全身的な免疫力などを考慮すると、10 年近い禁煙期間が必要となります。しかしながら、歯肉微小循環のレベルでは禁煙 1 週間後には回復し始

■ 表 喫煙が口腔に及ぼす主な影響

1) Rose J-E, Genco JH, Cohen DW, Mankley BE. 編著 宮田 隆 監訳「ペリオドンタルメソッド」, 医歯薬出版, 2001
 2) 鈴木 尚, 坂下英明, 猪越恭也, 猪越中野 編「歯科衛生士試験, 歯科医院からはじめる禁煙支援」, タインテックス出版, 2002
 3) 特定非営利活動法人 日本歯周病学会 編「禁煙ガイド」, ベンパレット, 特定非営利活動法人 日本歯周病学会, 2004
 4) Moronumi T, Kubota T, Sato T, Okada K, Yoshie H: Smoking cessation increases gingival blood flow and gingival crevicular fluid. J Clin Periodontol, 31: 287-292, 2004
 5) Moronumi T, Kubota T, Sugita N, Hagiaki M, Yoshie H: Alterations of gene expression in human neutrophils induced by smoking cessation. J Clin Periodontol, 31: 1119-1126, 2004

Elija: Tabaco o Salud

REPUBLICA ARGENTINA 700

21世紀は予防医療の時代といわれています。「自分の健康はできるだけ自分で管理する」・・・口腔の管理が豊かで健康な人生に大きく関わっています。口の健康について知識を蓄え、自分でできる管理は他人に任せないことが疾病予防の基本です。本書は、口腔ケアという切り口から、中高年の健康に対する自己管理を啓発する目的でつくられました。健康の基本は、美味しく食事を食べること、そして、良く噛むことです。また、口腔の多くの病気は、日常生活やちょっとした食事の工夫で予防できます。本書では、口腔粘膜や舌の変化から、口腔にできるがんまで、口腔に起こるさまざまな病気について、各分野の第一人者が詳しく解説しています。そして、具体的な口腔ケアの方法について紹介しています。また、今まであまり触れられることのなかった歯科医療のからくりや、歯科医師の賢明な選び方についても情報を提供しています。

中高年の方の口の中を拝見すると、その人のこれまでの生活歴や生き様がわかるといわれています。「歯は文化である」という言葉がありますが、健康保険外の被せものが入っているから生活文化のレベルが高いという意味ではありません。口の中に関心をもって、ブラークや歯石を付着・沈着させない「きれいな口腔」の維持・管理が「歯の文化」の意味です。

本書をとおして、快適な質の高い生活を営まれることを望みます。(序文より)

■□ 主要目次 □■

- 第I部**
ポジティブに考える老いの科学
- ◇老いの身体の変化
 - ◇老いの口腔の変化
Column 個人情報保護法
 - ◇老いの心の変化
Column 今患者さんがよりよく生きるための医療従事者の心得
- 第II部**
中高年からの口腔ケアの基礎知識
- A 口腔の病気**
- ◆**中高年のむし歯治療の最前線**
 - ◇中高年のむし歯 ー根面う蝕、知覚過敏ー
 - ◇歯ぐきから出る膿(うみ)の治療
Column メタボリックシンドローム
 - ◇良い詰め物とは
 - ◆**大切な歯を失ったら**
 - ◇歯を失うと口の中はどうなるのか
 - ◇取り外しのできる入れ歯の利点と欠点
 - ◇欠損補綴の力で歯周組織に炎症が起こる
 - ◇良い義歯や冠の見分け方
Column バイオインフォマティクス
Column セレンディピティー
 - ◆**全身をむしばむ歯周病**
 - ◇歯周病はこうして起こる
 - ◇歯周病の基本治療について
 - ◇歯周外科・再生治療の最前線
 - ◇咬合性外傷
ーなによりも咬合治療が大切ー
 - ◇歯周治療後はメンテナンスが大切
 - ◆**インプラント**
 - ◇新しい人工の歯インプラント
Column インプラントに関する全身的禁忌
Column 再生医療
 - ◇インプラントの科学
 - ◇インプラントで機能回復
 - ◇即時インプラント
 - ◆**こんなに大切な噛み合わせ**
 - ◇噛み合わせが悪いと、さまざまな症状が起こる
 - ◇顎関節症は現代病?
 - ◇噛み合わせを治して良く噛めるようにする
- B 全身と口腔**
- ◆**歯周病のリスクファクター**
 - ◇歯周病は全身をむしばむ
ー歯槽骨の破壊、歯血症ー
 - ◇歯周病が原因の全身疾患
ー肺炎、低体重児出産、骨粗鬆症と肥満ー
 - ◇歯周病と糖尿病の関係
 - ◇タバコは歯周病を悪化させる
 - ◇ストレスは歯周病を悪化させる
 - ◇歯周病を早期に発見する自己診断
 - ◆**口腔に現れる怖い病気の徴候**
 - ◇口腔粘膜の変化には要注意!
ー白板症、扁平苔癬、口内炎ー
 - ◇口臭に現れる全身疾患
 - ◇リンパ節が腫れたら
 - ◇舌の変化に気づいたら
 - ◇入れ歯で起こる金属アレルギー
 - ◇高齢者に多い口腔カンジダ症
 - ◆**加齢に伴う口腔の変化**
 - ◇更年期には口腔も変化する
 - ◇骨粗鬆症になると口腔も変化する
Column アンチエイジング
 - ◇薬の副作用で口腔が変化する
- C 生活習慣と栄養**
- ◆**自分で行う正しい口腔ケア**
 - ◇正しい歯ブラシ習慣と口腔清掃を身につける
 - ◇美味しく食べるには口腔ケアが大切
 - ◇歯ブラシや近代的な道具を使いこなす
 - ◆**栄養と食事**
 - ◇歯周病を栄養から考える
 - ◇抗酸化体質をつくるための食事のこつ
ー菜膳の応用ー
 - ◇サプリメントを上手にとり入れる
 - ◆**漢方薬を知る**
 - ◇口腔にやさしい漢方薬
 - ◇中国医学の本当の力
- D 歯科医師の賢明な選び方**
- ◆**良い歯科医療を受けるための秘訣**
 - ◇セカンドオピニオンを活用する
 - ◇自分に合った歯科医師を選ぶ
 - ◇歯科医師と患者さんの信頼関係を築く
ーインフォームドコンセントとコンプライアンスー
 - ◇専門医を受診する
 - ◇診療費の隠れた秘密を知る
Column 混合診療と先進医療
- E 口から食べて噛む**
- ◆**口腔ケアの大切さ**
 - ◇寝たきりとは、認知症とは
Column ひつぱたき事件
Column ターミナル末期の口腔ケアを
実践して
 - ◇家族が寝たきり、認知症になったら
ー口腔ケアで食欲増進ー
Column 介護が誰か一人の犠牲で成り立
つ時代は終わりました
 - ◇しあわせなターミナルへ
Column 口腔粘膜を清掃して食べられ
る口をつくる
Column 遺族のグリーフケア
 - ◆**要介護者の口腔ケア**
 - ◇口腔ケアで長寿を支援
 - ◇口腔ケアの流れ
Column 入れ歯の着脱方法
Column 器質的・機能的口腔ケアによる
心身の改善例
 - ◆**輝いて! しあわせに! はつらつと!**
 - ◇しあわせを呼ぶお口の手入れ

取扱店

(株)学建書院

〒113-0033

東京都文京区本郷2-13-13 本郷七番館1F

TEL 03-3816-3888 FAX 03-3814-6679

URL <http://www.gakkenshojin.co.jp>

Email hon@gakkenshojin.co.jp