

# 歯の健康は

# カラダの健康

## 歯や口の健康と、全身の健康状態との関連を調査

平成26年度から6年間、信州大学医学部、塩尻医師会、塩尻歯科医師会、塩尻市が連携協力し、「歯および口腔の健康と全身の健康状態との関連に関する研究」を行ってきました。

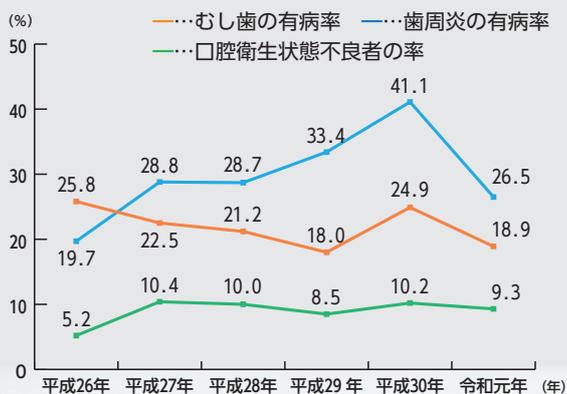
これは、市民の皆さんの健康寿命延伸を目指し、本市の国保特定健診に併せて信州大学による歯科健診・歯科保健指導を行い、口中の健康状態と全身の健康との関連を研究するものです。研究成果は公表され、広く活用されます。

## 6年間の歯科健診の結果

毎年700〜1200人が歯科健診を受診しました。歯科健診の結果は毎年ほぼ同じで、むし歯の有病率は22%前後、歯周炎の有病

率は30%前後でした。これは、厚生労働省が行った平成28年度歯科疾患実態調査の結果（50歳のむし歯有病率は29・0%、歯周炎の有病率は54・1%）に比べて良い結果となっています。

■ 6年間の歯科健診の結果



歯や口の機能は「しっかり食べること」や「楽しく話すこと」など健康的な日常生活を送るうえで欠かせない機能です。日頃からお口の中を清潔にすることで、ウイルス感染症のリスクを下げるにつながります。

□ 口腔ケアを欠かさずに、よくかんで食べることを心掛け、いつまでも健康でいるために、健康な歯や口の機能を維持しましょう。

問 健康づくり課保健予防係 ☎ 0263-520858

## この研究結果は国際的な医学雑誌などでも公表されています

### 歯周病とメタボが関連していました

歯周病とメタボリックシンドローム（メタボ）には深い関連があることが判りました。歯周病が悪化すると、メタボ該当因子数が増加し、高血糖該当者が増えていました。また、残存歯数が減少すると肥満該当者が増加しており、歯周病を予防することはメタボの予防に重要である可能性が示されました。

### 口腔の健康は、体の健康への第一歩

この6年間は、主に口腔とメタボの関連について研究を行ってきました。

口腔は、いわば体に取り込む入り口で、その土台作りは乳幼児の頃から始まっています。保護者の皆さんは、子どもによく噛んで食べることや、歯磨きの習慣づけをしましょう。大人になってからの健康な口腔へつながり、メタボの予防にもなります。大人の皆さんも今からでも遅くはありません。食後に歯磨きをする、歯間ブラシやフロスで丁寧に磨く、3カ月ごと歯科健診を受けるなど、日ごろから口腔の健康を大切にしてください。口腔の健康は体の健康の第一歩です。

この6年間、世界でも先駆けとなる貴重な研究を行いました。今年度から新たに3年間研究を行い、今後は、歯と肺炎やフレイルの関係について研究を行っていきます。



信州大学医学部  
歯科口腔外科学教室教授  
栗田 浩さん

### 歯周病を唾液検査で測定可能に

歯周病の診断における唾液検査の有用性の検討を行いました。その結果、70～80%の確率で、歯周病を見つけることができました。

歯科健診が苦手な人でも唾液検査で歯周病の有無が分かるようになります。平成30年度および令和元年度の唾液検査では、約58%の人が歯周病の疑いがあると診断されていました。

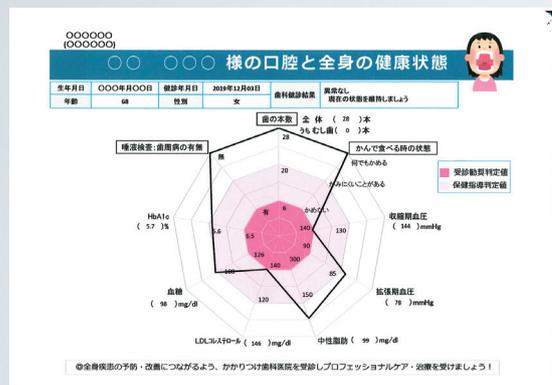
また、唾液検査結果（タンパク質量、pH）は特定健診の多くの検査項目（血圧、血糖値など）と関連していました。今後は、検査の精度向上や、他の検査項目との関連も研究していきます。

### 歯科治療と血圧・血糖値の関係性は今後も研究を

信州大学と厚生労働省が行った「歯科保健サービスの効果実証事業」に協力しました。歯科治療によって血圧や血糖値などが改善するか否かを検討しましたが、歯科治療を受けた患者さんが少なく有意な結果は得られておらず、現在も研究中です。

歯科健診と唾液検査、または唾液検査のみを受診した人には、特定健診の検査値と歯科健診の結果について、分かりやすいようにレーダーチャート（下図）を配布しています。口の健康と全身の健康の関連を理解しやすいとの意見を頂いています。ぜひご活用ください。

レーダーチャート（例）



### 子どもの「仕上げ磨き」のポイントを分かりやすく解説！

市公式 YouTube では、乳幼児の「仕上げ磨き」の動画を配信しています。

歯ブラシの選び方や、磨き方の基本など、「仕上げ磨き」が不安なお母さんたちにピッタリです。ぜひご覧ください。



▶右のコードから見るすることができます。



### さわやか歯科健診を受けてみませんか

お口の中を清潔にすることは、ウイルス感染症の罹患リスクを下げることに繋がります。対象者には受診券を送付しましたので、この機会にぜひ受診してください。

- 対象 令和2年度中(4月2日～令和3年4月1日)に40・50・60・65・70歳になる人
- 期間 11月30日(月)まで
- 場所 市指定医療機関
- 内容 歯科健診、歯周病検査など
- 料金 500円