

## 歯の健康 チェックリスト

① 口の手入れ

- ・ 歯磨きするときは？ 起床後 食後（朝、昼、夜） 就寝前
- ・ 1回の時間は（ ）分くらい
- ・ 歯ブラシ以外の清掃器具は（フロス、歯間ブラシ、その他）その頻度は？

② 最近、歯磨きやフロスなど口の手入れの際に、血が出たことはございますか。

- ・ 歯周ポケットなどからの出血 ない ある

③ 喫煙習慣 1日（ ）本

④ 食生活習慣

- ・ 習慣的飲料物 ない ある（ ）
- ・ 砂糖入清涼飲料水をどの程度飲むか 1日（ ）本、1週（ ）本程度
- ・ 間食の取り方 不規則、規則正しい、あまりしない

⑤ 現在治療中ですか？

- いいえ はい（心臓病、肝炎、糖尿病、高血圧、その他）

⑥ 薬をのんでいますか？

- いいえ はい（薬名： ）

⑦ 口腔健康は全身健康にも大きな影響を及ぼすと言われておりますが、どのような病気に影響を及ぼすかご存知でしょうか。

- いいえ はい

⑧ 成人の方は、ご自身の歯周病菌の発症リスクを細菌検査で確認できますが、歯周病細菌検査についてお聞きになったことはございますか。

- いいえ はい

(アンケート結果に対するカウンセリング参考資料)

上記、アンケートを含め、「参考資料」ですので、医院様に合った形で質問項目／説明を調整してご利用ください。天野敦雄先生の著書「歯科衛生士のための 21 世紀ペリオドントロジーダイジェスト」などの各種本も「説明資料」として役にたつかと思われまます。

① 口の手入れ

- ・ 歯磨きするときは？ 起床後 食後（朝、昼、夜） 就寝前
- ・ 1 回の時間は（ ）分くらい
- ・ 歯ブラシ以外の清掃器具は（フロス、歯間ブラシ、その他）、その頻度は？

→ 1 日 3 度、少なくとも 2 度の歯磨き励行を薦めます。

また、歯ブラシだけでは歯間部のプラーク除去率が 60%程度しかないことを知っているか聞きながら、歯間ケアの大切さを伝え、歯間ケア用品の日常的使用の励行を薦めます。

② 最近、歯磨きやフロス・歯間ブラシなど口の手入れの際に、血が出たことはございますか。

ない ある

→ 血が出るということは歯周ポケットに潰瘍ができており、歯周病の危険な兆候です。

歯周病は「歯周病菌プラークと歯周組織抵抗力」のバランスが崩れると発生してしまいますが、そのバランスが崩れる主な要因は歯周病菌プラークの高病原化です。そして、歯周病菌プラークの高病原化の大きな要因となるのが「血液」です。

歯周病菌にとって「鉄」は必須栄養素です。血液中の赤血球ヘモグロビンに含まれるヘミン鉄がプラーク細菌に与えられると、歯周病菌の中でも病原性が高い Red-Complex バクテリアが爆発的に増殖し病原性も高まります。逆に細菌数を減らして潰瘍面を閉鎖し、歯周病菌に対する血液の供給を止めれば、歯周病菌が高病原化することも防げます。

歯周ポケットから「血」が出ることは歯周病の大きな危険信号ですので、血がでる場合には歯科医院へご相談ください。

③ 喫煙習慣 1 日（ ）本

→ 中度喫煙者ではオッズ比 2.77、重度喫煙者ではオッズ比 4.75 で歯周病発病を高める因子です。

・ FDI（世界歯科連盟）のグローバル歯周病プロジェクトでも、タバコ喫煙なし、「1」1 日 10 本未満、「2」1 日 10-15 本、「3」1 日 15 本超で歯周病リスクが高まることをリスクアセスメントしています。

④ 食生活習慣

- ・習慣的飲料物 ない ある ( )
- ・砂糖入清涼飲料水をどの程度飲むか 1日 ( ) 本、1週 ( ) 本程度
- ・間食の取り方 不規則、規則正しい、あまりしない

→間食のダラダラ食いなどの食習慣は虫歯などにつながりやすいです。また WHO(世界保健機関)は1日の摂取カロリーのうち、砂糖による摂取は10%程度に抑えた方がよい、また、できれば5%程度の抑えた方がよいと示唆する砂糖ガイドラインを2015年に発表するなど砂糖摂取総量も抑えるべきです。なお、一般的な総摂取カロリー2000kcal に対し5%は100Kcalで砂糖25g分だが、コーラ1缶で砂糖35gとその基準を超えてしまうレベルの砂糖を摂取してしまうほどという理解も必要です。

砂糖摂取は、虫歯はもちろん、糖尿病、心疾患、がん、慢性腎臓病など様々なリスクファクターとなり、過度な砂糖摂取は依存症・死亡率も増加させ、社会的負担も増加させるため、「タバコ税」の次は「砂糖税」だと、世界では砂糖税を導入する国も増えてます。砂糖摂取は、口腔健康の観点からも、全身健康の観点からもほどほどに(1日50g以下、できれば25g以下を目標)する必要があります。

⑤ 現在治療中ですか？

- いいえ はい(心臓病、肝炎、糖尿病、高血圧、その他)

⑥ 薬をのんでいますか？

- いいえ はい(薬名: )

⑦ 口腔健康は全身健康にも大きな影響を及ぼすと言われておりますが、どのような病気に影響を及ぼすかご存知でしょうか。

- いいえ はい

例えば、歯周病が重度になってきて全ての歯に5mmの歯周ポケットがあり潰瘍が起きていると仮定すると、その潰瘍の面積は片手のひら分くらいの面積になります。その部分が血でぐじゅぐじゅの状態を想像頂いたら、「目に見えるところ」ならば何らかの対策を打たないとまずいと思われる方が多いですが、目に見えないところで気づかない間に進んでしまうのが歯周病の恐ろしいところです。

歯周病菌が口腔内出血部位を通じて血管内に入り込み全身を駆け巡って悪さをするほか、歯周病の慢性持続性炎症により炎症性物質が全身を駆け巡ることなどにより、歯周病が様々な全身健康病のリスクファクターとなることが示唆されております。

糖尿病、低体重児・早産、心疾患、慢性関節リウマチなど様々な病気と歯周病は関係があることが様々な研究でわかってきており、歯周病などの口腔健康が全身健康に影響を及ぼすことが、国レベルでも注目され、国の経済財政運営方針を定める「骨太の方針2018」でも「口腔健康は全身の健康にも

つながることから～～、歯科口腔保険の充実を図る」との文言が入っています。

愛知県に本社のある自動車部品大手デンソーでは、「歯周疾患あり保険者」は「歯周疾患なし保険者」に対し「年間の歯科+医科医療費」が22,072円高い（14.4%UP）というデータや、H7からH21の追跡調査で歯科検診を実施している事業所は「年間歯科医科医療費」が▲3%や▲23%と減っているも、歯科検診任意事業所では同データ+24%とUPしてしまっているなど、歯科検診を定期的に受けて予防歯科を行なったほうが、年間の「歯科+医科」医療費が下がるといったデータも出てきております。（それがゆえに国が骨太の方針2018に導入し、力を入れている分野でもあります）

是非、歯ブラシだけでなくフロスや歯間ブラシなど歯間清掃器具も用いたホームケアと、それだけでは取りきれない歯垢・歯石を定期的なプロフェッショナルケアを行うことにより、口腔健康を大事にされてください。

（ほか、本項目については、様々な資料や本を利用しながら、ご説明頂くと良いかと思われま

- ⑨ 成人の方は、ご自身の歯周病菌の発症リスクを細菌検査で確認できますが、歯周病細菌検査についてお聞きになったことはございますか。

いいえ はい

前述の通り、全身健康に大きな影響を及ぼす歯周病ですが、歯周病細菌検査により自身の歯周病リスクを知ることができます。感染細菌によっては、オッズ比44、オッズ比14、オッズ比9などのオッズ比で非感染者に対し歯周病リスクが高いなど、自身の感染している歯周病細菌を検査することで、どの程度歯周病リスクがあるのかを認識することができます。

歯周病菌は1度感染してしまうと、「量」を減らすことはできても、「ゼロ」にすることはなかなかできません（歯周細胞の中に入りこんでしまう細菌もいるなど「ゼロ」にすることは現在ほぼ不可能で、少しでも残っていれば放っておくと倍々ゲームが増えてきてしまいます。例えば、1つの細菌が1時間で倍になるとすると、24時間後には16百万個以上の細菌となってしまいます。

30歳頃でバイオフィルム細菌叢は成熟化すると考えられており、悪い細菌叢でリスクが高い状態であればそれが一生変わらない可能性が高いと言われております。また、良い細菌叢の方は、ひとまず安心を得ることができ、定期メンテナンスで大きく歯周状態が悪化することがなければ何回も細菌検査を受ける必要は少ないかと思われま

す（その後の感染により細菌叢が悪化するリスクがないとは言えないので、歯周状態が定期的なケアで悪化していると判断された場合は再度の細菌検査で確認された方が良いケースもございます）。

オッズ比44や14などで歯周病になりやすい菌に感染していれば、それになり

のケア対応が必要となります。細菌2菌検査は自費で10,000円（悪い細菌が見つかった場合は精密検査もするため18,000

円)とかかってしまい安くはございませんが、自分自身の歯周病リスクを科学的に知ることができ、リスクに応じた対応をすることができるため、30歳を超えた方で1度もされてない方は、「1度」は自身の歯周病リスクを知る上でも「細菌検査」をお勧めしておりますが如何でしょうか。

<参考として成人の歯周炎患者のうち、Pg菌検出割合 91.4%（健康歯周組織の方は同 36.3%）>  
成人歯周炎患者のうち、オッズ比 44 の Pg 菌 II 型の感染割合は約 50%ちょっと  
オッズ比 14 の Pg 菌 IV 型の感染割合は約 20%ちかく  
オッズ比 09 の Pg 菌 I b 型の感染割合は約 15%ちょっと

というデータもございます。一方、歯周組織が健康な方はオッズ比が 0.16 と歯周病が比較的発症しにくい菌にかかっている方の割合が約 70%など、自身の歯周細菌割合を知っておくことでリスクに応じた対応も可能となります。

あくまでも参考資料ですが、歯科医院様が虫歯や歯周病ができてからの対処療法だけでなく、患者様に虫歯や歯周リスクを高める要因を説明した上で、歯間ケアも含めたセルフケア+リスクに応じた頻度のプロフェッショナルケアで、口腔健康を「維持・予防」できる体制づくりのための参考になれば幸いです。

人々の健康と笑顔へ寄与することを目指して！  
株式会社シラネ

以 上