

## 細菌はどこにいる？



### プラーク (歯垢)

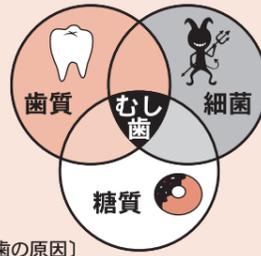
プラーク 1mg の中に  
1億個以上の細菌！

口の中には500~700種類の菌が住んでいます。その数は、よく歯みがきをする人で1000億~2000億個、ほとんど歯みがきをしない人で1兆個とされています。

プラークは細菌と代謝物のかたまりで、放置すると歯石に変化し、歯みがきでは除去できなくなってしまいます。

歯石には細菌が付きやすく、さらに細菌を増殖させることになり、そうなる前に、プラークを取り除くことが重要です。

お口の健康を守るため  
正しいケアの方法を  
身につけましょう！

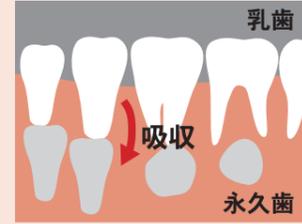


〔むし歯の原因〕

食後しばらくすると、唾液中のミネラル分が再び歯に取り込まれ、歯が修復されます(再石灰化)。しかし、合間を置かずにお菓子などを食べると、再石灰化ができずに、むし歯になりやすくなります。むし歯の予防には、歯みがきと同じくらい食習慣も大切です。

むし歯の原因には「細菌(ミュータンス菌)」「歯質」「糖質」の3つの要素があります。糖を含んだ食べ物を食べると、細菌が糖を代謝して酸を作り出します。この酸が歯のミネラル分を溶かすのです(脱灰)。

### ■むし歯のメカニズム



こうした歯のトラブルは、食物をきちんと噛めず消化吸収の妨げになり、発育に影響してきます。

乳歯は、永久歯の育成に重要な役目を果たします。

永久歯は乳歯の根を徐々に吸収しながら成長し、顔を出します。そのため、乳歯がむし歯になると永久歯が正しい場所に生えず、噛み合わせが悪くなったり、歯が変形したりもろくなったりします。

### ■乳歯がむし歯になると...

**杵築市の平均むし歯本数**  
(平成26年度調べ/県内市町村別)

1歳6ヵ月児	0.10本
3歳児	1.45本
12歳児	2.45本

県内ワースト5  
県内ワースト3  
県内ワースト3

(県平均 0.07/全国平均 0.05)  
(県平均 0.88/全国平均 0.62)  
(県平均 1.53/全国平均 0.99)

1歳とも



口腔内の汚れは、「むし歯」「歯周病」などの「口トラブル」だけでなく、「動脈硬化」「心臓病」「早期低体重児出産」「糖尿病」「がん」など、全身のトラブルにつながります。

歯のケアを怠ると、爆発的に増えた細菌がわずかな傷から血管に侵入して全身を巡り、血栓をできやすくしたり、各臓器に侵入・繁殖し様々な病気を引き起こすのです。

### ■お口の汚れが招く病気

「8020(ハチマル・ニイマル)運動」を聞いたことがありますか？厚生労働省が提唱している、80歳まで自分の歯を20本残そうという取り組みです。それだけあれば、健康を維持するのに問題がないからです。

「8020」を実現するために、まずは60歳まで24本の自分の歯を残そうという目標が、「6024(ロクマル・ニイヨン)運動」です。

しかし、右の統計を見ると、杵築市の50歳代で自分の歯が24本以上残っている人の割合は、なんと40%を下回ります。

年をとっても健康でいるために、早いうちから歯の健康に注意することが重要です。

### ■「6024」を目指そう

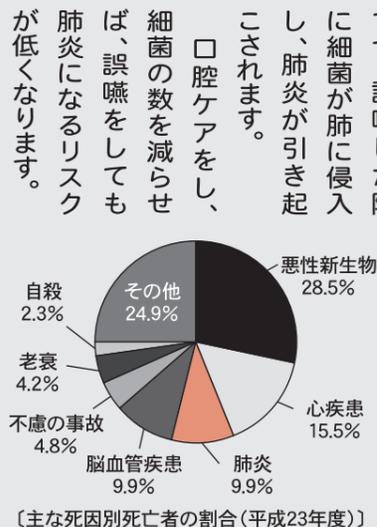
**杵築市で自分の歯が24本以上ある人の割合**  
(平成26年度杵築市調査より)

30歳代	72.3%
40歳代	64.5%
50歳代	37.0%

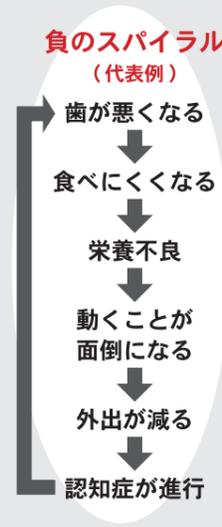
県全体(平成23年) 84.8%  
県全体(平成23年) 71.9%  
県全体(平成23年) 57.9%

※成人の歯の数は28本  
(親知らずが全てある人は32本)

おとな



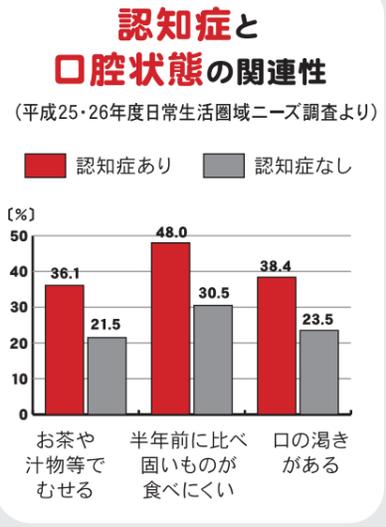
### ■誤嚥性肺炎のリスクを減らす



特に高齢期の口腔機能(食べたり話したり呼吸する力)の低下は、全身の健康や生活スタイルにも悪影響を与えます。

杵築市の特徴として、高齢期手前(50歳代)で一気に歯を失う人が多いことが挙げられます。歯を失うと、噛む・飲み込む力が落ちることで、栄養状態が悪くなり虚弱となります。そして、筋力が低下、外出が減り認知症を発症・悪化といった負のスパイラルに陥ってしまいます。

### ■歯と認知症の関係



高齢者