

令和5年度(2023年度) くまもと県民カレッジ 主催講座

健康寿命コース

楽しく「食べる、話す」が続く方法 ～歯と口腔のケア～

日時 令和6年2月8日(木) 14時～15時30分

場所 くまもと県民交流館パレア 10階 会議室7

講師 弘中 美貴子 先生

駕町ひろなか歯科 副院長 熊本歯科衛生士専門学校 副学院長

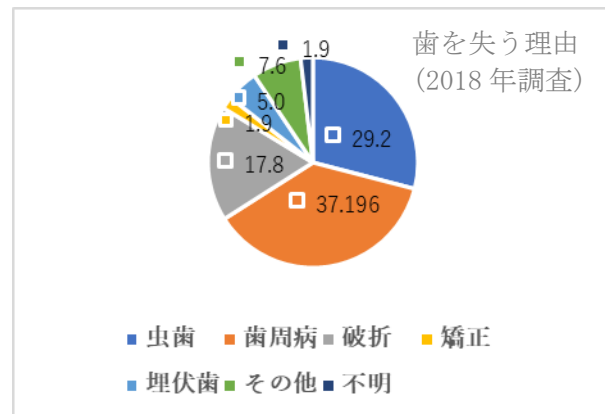
以下、弘中先生に受けた講座の一部を簡単にまとめました。

○現在、80歳以上で20本以上の歯を持っている「8020運動」の達成者が50%を超える。

○歯を失う理由

歯周病が1番で、虫歯が2番目、次が破折。
歯周病(37.1%) 虫歯(29.2%) 破折(17.8%)
矯正(1.9%) 埋伏歯(5.0%) その他(7.6%)
不明(1.9%)

資料：公財)8020推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査(2018年)



○虫歯はどこから来たのか？

お母さん(51%)、お父さん(31%)、おばあさん(18%)から。

ミュータンスレンサ球菌の「感染の窓」生後19カ月～31カ月 勝負は3歳まで！

資料：Caufield, et al. 1993

Window of infectivity of the mutans streptococci

Kozai K, et al. 1999

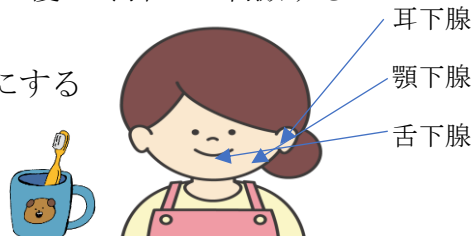
Intrafamilial distribution of mutans streptococci in Japanese families and possibility of father-to-child transmission.

○虫歯を予防するために有効なこと

1. 歯を守るフッ素
2. 大切な食生活
3. 自浄性豊かな唾液

○つばを増やす方法

1. 唾液腺を指の腹で優しく押して刺激する
2. よく噛む
3. 口の中をきれいにする



○歯周疾患(歯周病菌のはたらき)

1. 歯を支える顎の骨を溶かす
2. 悪臭を産生する
3. 血液を介して全身へ

受講の感想

自分が加齢で歯の隙間に食べ物が詰まるようになり、歯のケアの大切さを感じるようになりました。この講義を受け、歯周病菌が血液を介して全身に回り、様々な病気の原因になると知り、やはり歯のケアの重要性を感じるとともに、こわいことだと思いました。「8020運動」の達成に向けて頑張ります。