

コンパス株式会社 御中
2025年5月度 衛生講話

働く大人の 歯と口の健康

産業医 及川恒一



6月4日～10日「歯と口の健康習慣」

お口の中は健康ですか



口の中に違和感がある

歯が痛い



これでは仕事に集中できません、、、
歯や口の健康は、食事を楽しむことはもちろん、仕事のパフォーマンスにも大きく影響します。さらに、全身の健康とも関係することが明らかになっています。



何でも
食べられる

食事が
楽しめる

物事に
集中できる

全身の
健康

話す、
発音する

心身の健康
社会性、生活の質
仕事のパフォーマンス

笑顔、
会話

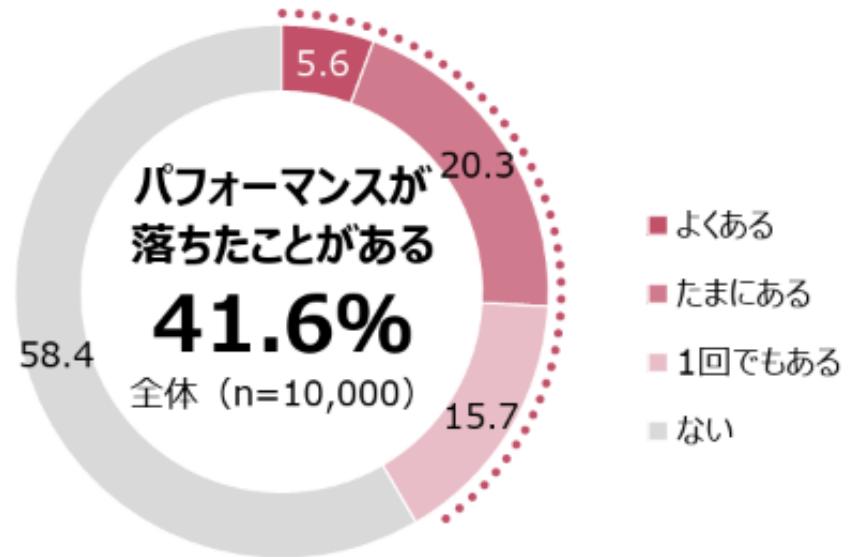
口腔トラブルによる プレゼンティーズム※の実態

※プレゼンティーズム：
欠勤にはいたっておらず勤怠管理上は表に出てこないが、
健康問題が理由で生産性が低下している状態



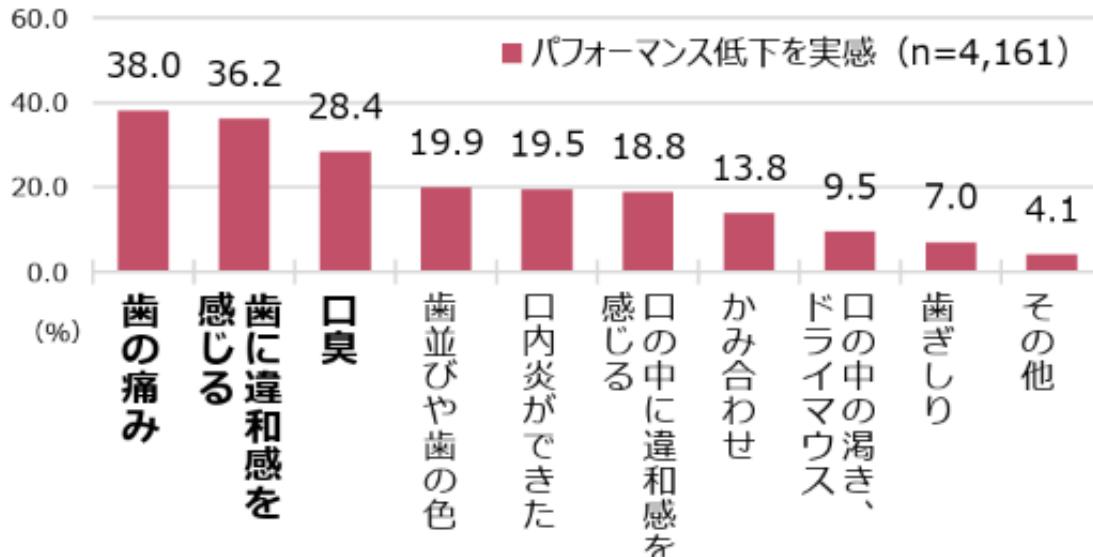
[図2-1] 歯や口の中のトラブルで
パフォーマンスが低下した経験（全体）

Q.この1年間に「歯や口の中のトラブル」で日常生活のパフォーマンスが落ちたと感じるか？



[図2-2] パフォーマンス低下の要因となる
歯や口の中のトラブル（全体）

Q. 日常生活のパフォーマンスが落ちた要因となる歯や口の中のトラブルとは？（複数回答）



代表的な歯・口の疾患

う歯



いわゆる「虫歯」

口の中に存在する虫歯の原因菌（ミュータンス菌）が歯を溶かし、やがて穴があいてしまう病気

歯周病

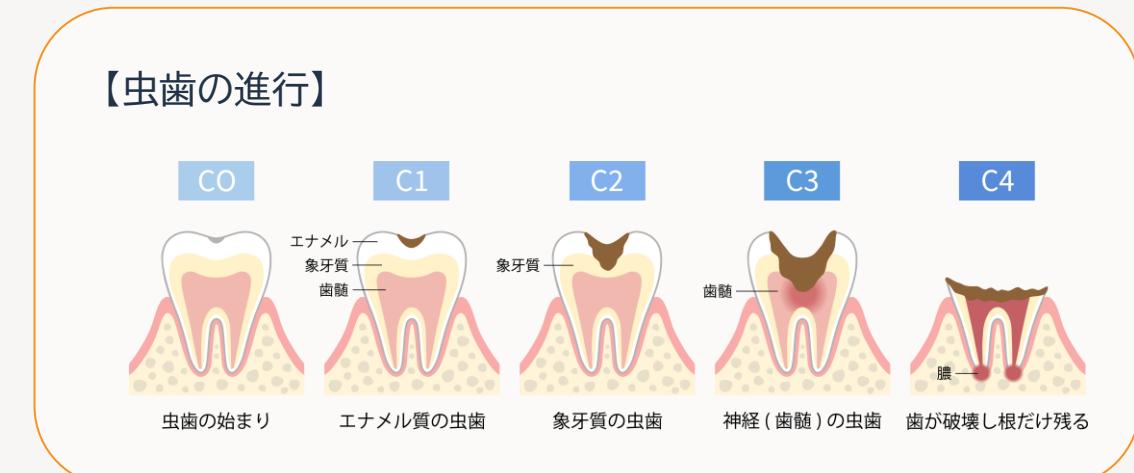
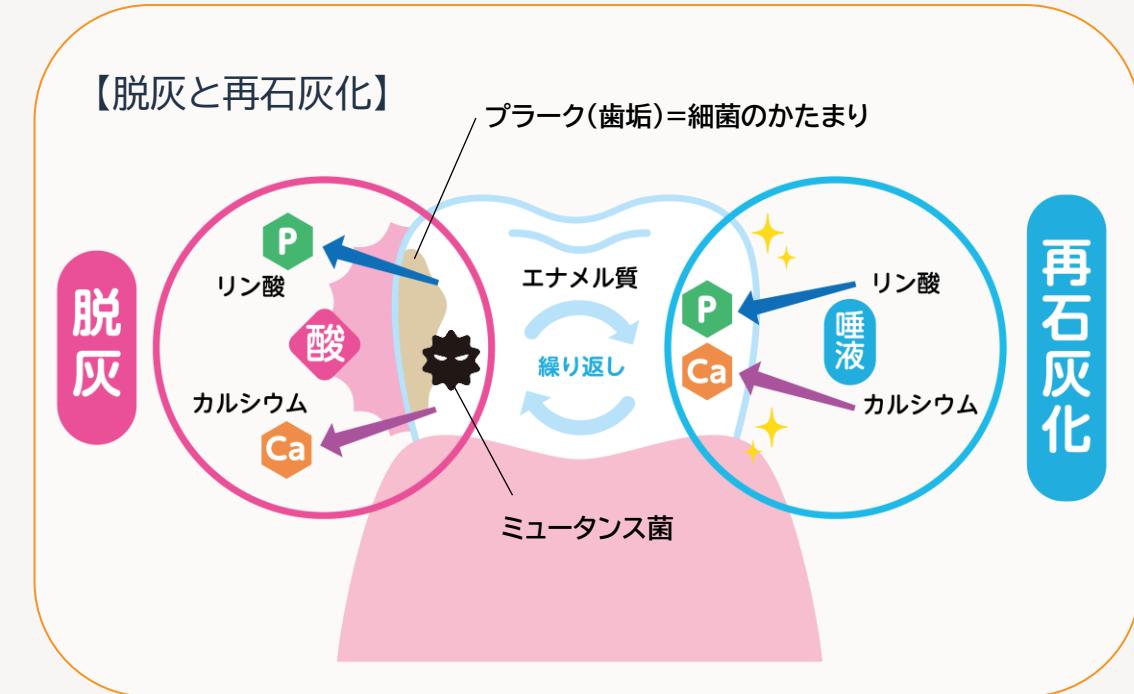


歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気

放置すると歯を失うことになることも、、、

虫歯（う歯）とは

- ・歯が溶けた状態のこと
- ・口の中にいる虫歯菌（ミュータンス菌）が原因
- ・ミュータンス菌が増殖する際に、グルカンというネバネバの糊（のり）のようなものを放出し、歯に付着して細菌の集合体（ plaque=歯垢）が形成される
- ・Plaqueの中でミュータンス菌が食べ物の糖を餌に「酸」をつくり、歯の成分（カルシウムやリン）を溶かす→脱灰
- ・脱灰が進行しても、口の中の唾液が、細菌の作り出した酸を中和して洗い流したり、溶け出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す働きをしてくれる→再石灰化
- ・脱灰と再石灰化のバランスが崩れると、虫歯になりやすくなる



虫歯の原因

個人差がありますが、歯の質によって、虫歯になりやすい人もいます。

特に砂糖はミュータンス菌が「酸」を作る材料。

甘いものをよく摂る習慣がある人は歯の表面が酸にさらされる時間が長いため、虫歯になりやすい。



これらに時間経過が加わると虫歯ができる。

ミュータンス菌がプラーク（歯垢）となって歯の表面に付着し、糖質から「酸」を作り出す。

「酸」が歯の成分であるカルシウムやリンを溶かして歯をもろく、スカスカにしてしまう。

大人の虫歯の特徴

普通の虫歯

歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分などから発生する虫歯。

子どもと同様

二次う蝕

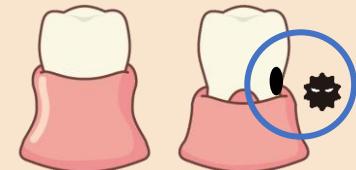
昔の虫歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側の虫歯。

より歯の奥深くに進行することが多く、神経に達する虫歯の原因になる。

大人に特有

根面（こんめん）う蝕

歯周病により歯茎が下がり、歯の根面が露出した部分に発生する虫歯。



虫歯の予防

- ①虫歯菌を減らす
- ②虫歯菌の活動を抑える
- ③歯を丈夫にする



虫歯予防の
基本！！

歯磨き

虫歯菌を減らす＝プラーク（歯垢）を取り除くこと。
プラークはうがいでは取り除けない。

歯ブラシでは歯と歯の間のプラークを全て取り除くことはできないため、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシが必要。

お口の中の状態によってどちらが適切か異なるので、歯科医院で一度自分に適した歯のみがき方、歯間部の掃除の仕方を教わりましょう。



効果的な歯磨きは後ほどご紹介！

食習慣

●よく噛む：唾液が口の中の汚れを洗い流すのに有効。唾液をたくさん出すには、食事の際によく噛むことが大切。

●間食：長時間だらだら食べると、口の中では虫歯菌が酸をつくり続けていることに。時間を決めて間食を。

●ガム・キャンデー：ガムを噛むことは、唾液が出るので虫歯予防には効果あり。ただし、砂糖は虫歯菌が餌になるので、砂糖でなくキシリトールを使ったものがおすすめ。のど飴も長時間なめるものなので、砂糖よりもキシリトールを使ったものの方が良い。

歯周病とは

- ・歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気
- ・細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患
- ・歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、 plaque (歯垢) が停滞し歯肉が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりする。**痛みはほとんどの場合ない**
- ・ plaque は取り除かなければ硬くなり、歯石へ変化。歯ブラシだけでは取り除くことができず、歯周病を進行させる毒素を出し続ける
- ・進行すると最後には抜歯しなければいけなくなることも…

日本人の歯を失う原因の第1位は歯周病！
30代以上では、3人に2人の歯周組織に所見が見られ、
年代が上がるに従って、症状が進行した人の割合が増加。

plaque (歯垢) = **細菌のかたまり**
(食べカスではない)

1/1000gの中に1億を超える細菌が棲みついている

歯と歯肉の境目
「歯肉溝」

plaque・歯石

歯ぐきの炎症



健康



歯周病



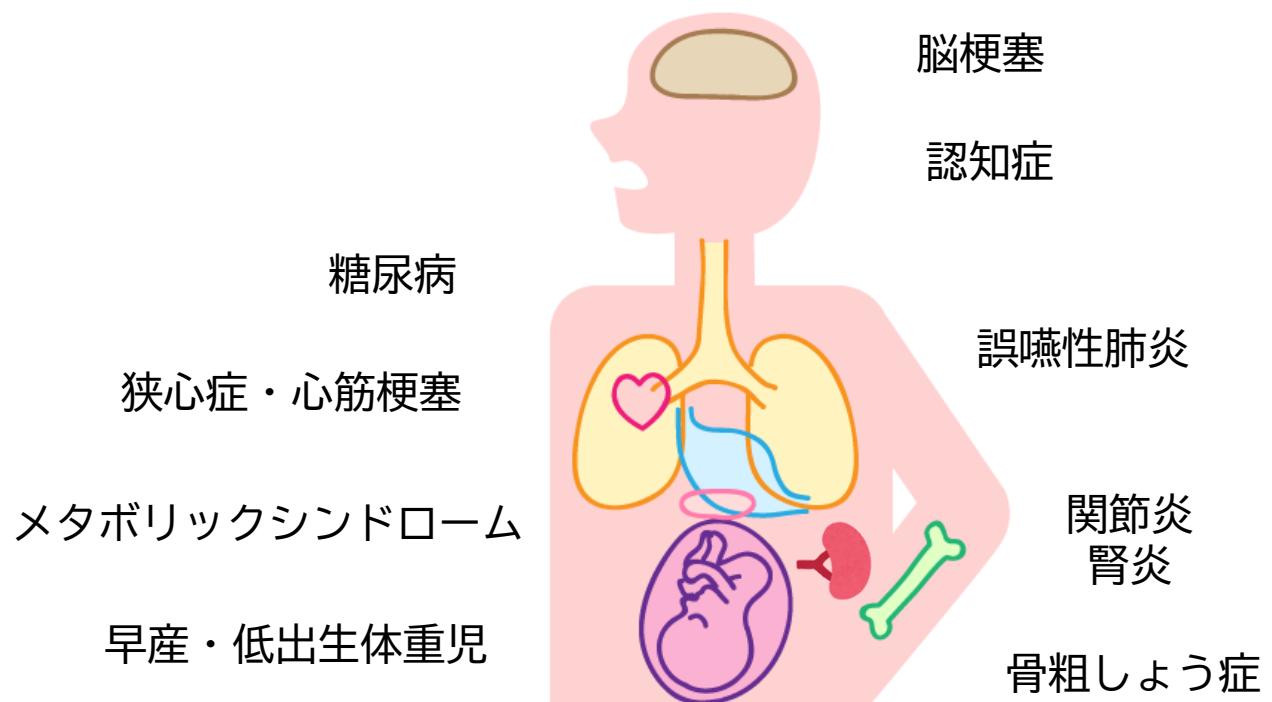
破壊された骨



歯周病と全身疾患と関連

歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています

歯周病と全身の病気



歯周病が起こる＝口の中で常に炎症が続いている

炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。



歯周病セルフチェック

思い当たる症状をチェック✓してみましょう

【全体】

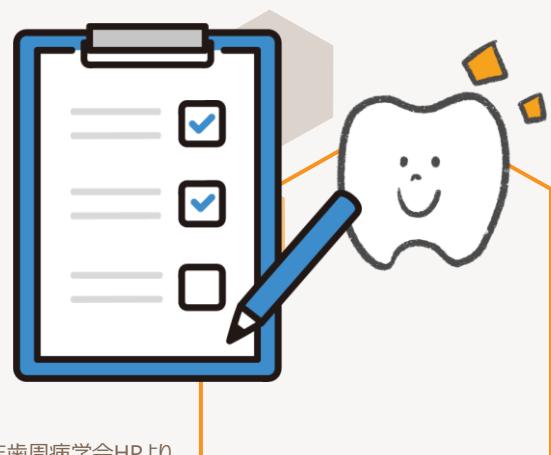
1. 口臭を指摘された・自分で気になる
2. 朝起きたら口の中がネバネバする
3. 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある

【歯肉の症状】

4. 歯肉が赤く腫れてきた
5. 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
6. 歯肉を押すと血や膿が出る

【歯の症状】

7. 歯と歯の間に物が詰まりやすい
8. 歯が浮いたような気がする
9. 歯並びが変わった気がする
10. 歯が揺れている気がする



いくつチェックがありましたか？

チェックが 1～3個の場合

歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが 4～5個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。



歯周病の予防・治療

予防、診断、治療、そしてメンテナンスが重要！

歯周病予防の
基本！！

プラーク（歯垢）を 溜めない・増やさない



①正しい歯ブラシ。

歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておく事が何より大切！

②歯肉の中の歯石まで完全に取り除き、炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去

③傷んだ歯肉、骨を治療して健康に近い歯肉に近づける

④歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受ける

歯周病を進行させるリスク фактор

1.糖尿病

2.喫煙

3.歯ぎしり、くいしばり、かみしめ

4.不適合な冠や義歯

5.不規則な食習慣

6.ストレス

7.全身疾患（糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常）

8.薬の長期服用

9.部分的に歯がない両親が若い時から入れ歯だった

10.口で呼吸することが多い

11.免疫抑制剤を飲んでいる、あるいは免疫低下の状態

クリーニング、定期健診

&

早めに歯科医に相談を



効果的な歯みがき方法

歯みがきの最大の目的は【プラーク（歯垢）を落とす】こと！

虫歯・歯周病の原因はプラークです。

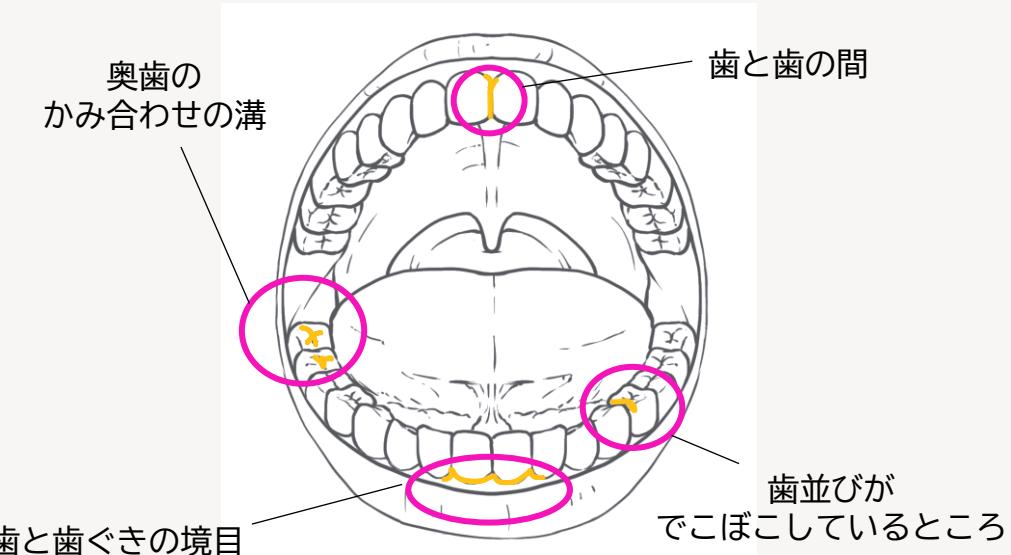
プラークは水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいで取り除くことはできません。



プラークが残りやすい場所に注意

ハブラシの毛先を届かせるように意識を。

プラーク（歯垢）が残らない様に、歯磨きで気を付ける歯や、磨く順番を決めておく事もポイント。



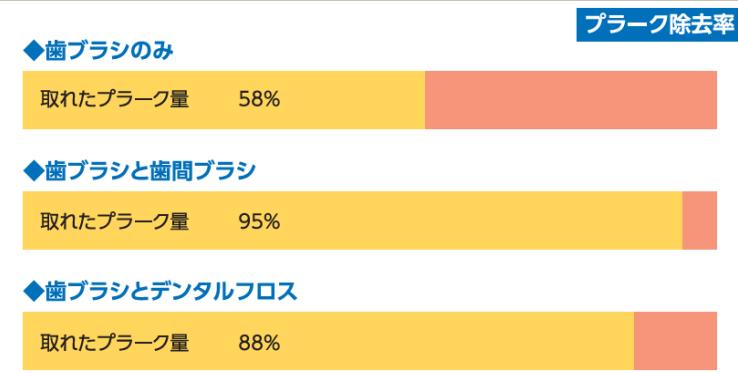
歯間ブラシ・デンタルフロスを使う

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいためプラークが残りやすく、虫歯や歯周病が発生しやすい場所。

歯ブラシの前に使うと効果的



歯と歯の間のプラークを取る効果



歯間ブラシかデンタルフロス、どちらが適しているかは歯や歯ぐきの状態によって異なるので、歯科医や歯科衛生士に相談を。

効果的な歯みがき方法

食べたら磨く

食事の後は早めに歯みがきをしてプラークとその中の細菌を取り除き、脱灰（カルシウムなどの溶けだし）を防ぐことが重要。

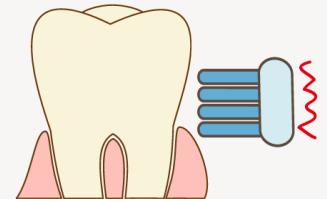
「就寝前の歯みがき」は丁寧に必ず行う

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすい。

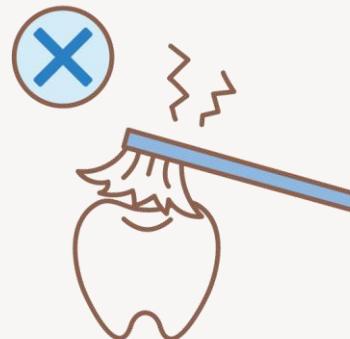
就寝前の歯みがきは特に丁寧に必ず行うこと。



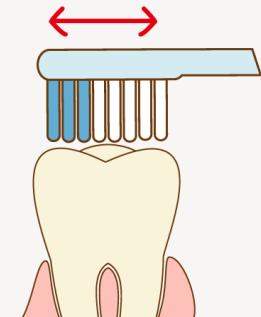
歯ブラシの当て方、動かし方、力加減



毛先を歯面に（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間）にきちんとあてる。



毛先が広がらない程度の力で磨く。力が強すぎると、歯ぐきを傷つけたり、むしろ歯垢除去率が下がる。



小刻みに動かす（5～10mmを目安に1～2本ずつ磨く）。

最後に

ストレスコントロールも重要

う歯（虫歯）

ストレス

- ⇒交感神経が働き、ネバネバした唾液を分泌
- ⇒口の中がねばついた状態
- ⇒とけた歯の表面が修復（再石灰化）しづらくなり、虫歯になりやすくなる

歯周病

ストレス

- ⇒免疫力が低下
- ⇒歯周病が早く進行

ストレス・疲労・お酒を飲み過ぎ

- ⇒眠りが浅くなり、歯ぎしりや食いしばりが助長
- ⇒歯や組織に異常な力が加わり、歯周病が重症化しやすくなる

顎関節症

下記いずれかの症状を持つ顎関節の障害の総称

- ・口を開けるとあごが痛い、音がする
- ・口を開けづらい

要因が積み重なり、病気が発症すると考えられている

かみ合わせ、関節や筋の形態
ストレス・不安
片側かみ、ほおづえ等の癖
歯ぎしり・食いしばり …等

お口の健康のためにも、自分に合ったストレス対処法を持つことが大切です。

口が乾燥した時や緊張感が強い時には、キシリトール入りガムをゆっくりとかむと、唾液腺が刺激されて唾液の分泌が促されるだけでなく、あごや顔面の筋肉を使ってかむことで心もリラックスさせることができます。



まとめ

- 歯や口の健康を保つことは、単に食べることへの問題だけではなく、笑顔や会話といったコミュニケーションや、集中力など仕事のパフォーマンスにも影響します。また、全身の健康との関連も明らかになっていきます。
- 大人のお口のトラブルとして、虫歯（二次性う蝕、根面う蝕）や歯周病が挙げられます。正しい知識を持って、**日々のケアと定期検診（クリーニング）**を習慣化し、予防と対策をしましょう。
- ストレスコントロールも重要なポイントです！

