横浜市歯科医師会では、

皆様の健康のために、様々な事業、研修会を通じて

会員歯科医院の機能向上に努めています。

「かかりつけ歯科医院」のご相談は、

横浜市歯科医師会・歯科医療連携室

0120-814-594

までご相談ください。

横浜市歯科医師会　周術期連携　検索

http://www.yokohama-oralcare.com/

※このハンドブックは横浜市補助事業として制作されたものです。

お口から行う健康づくり

本当はこわい 歯のハナシ クイズ

横浜市医療政策マスコットキャラクター
イリョーネ

横浜市医療政策マスコットキャラクター
イリョーノ

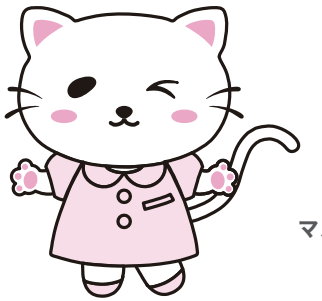
（一社）横浜市歯科医師会

お口の健康は、
おからだの健康の第一歩です！

この冊子では、おからだに悪い影響を及ぼすお口の中の病気や、横浜市歯科医師会の取り組みを○×クイズ形式で解説しています。
「痛くないから」「怖いから」「面倒だから」そんな理由で最近、歯科医院に行っていない、あなた！
お口の中には虫歯だけでなく、自分では気がつきにくい生活習慣病や、放っておくとおからだに悪い影響がでるいろいろな怖い病気も潜んでいるのです。

さあ、イリョーネ、イリョーノと
一緒にクイズに挑戦して、怖い病気を防ぎましょう！

歯のハナシクイズ



イリョーネ

横浜市医療政策
マスコットキャラクター

イリョーノ

問題 歯周病 編

Q1 最近、歯みがきすると血がでるが、痛くないので放っておく。

○か×か？

あなたの答え

答えは、2ページ

Q2 糖尿病の人は歯周病になりやすい？

○か×か？

あなたの答え

答えは、2ページ

問題 健(けん)“口(こう)”長寿 編

Q3 入れ歯が合わないと寝たきりになりやすい？

○か×か？

あなたの答え

答えは、3ページ

Q4 よくかまないと認知症になりやすい？

○か×か？

あなたの答え

答えは、3ページ

答え

歯周病 編

Q1 ✕　Q2 ○

歯周病は３０～５０歳代で約８割、６０歳代で約９割の方がかかっている生活習慣病で、歯を失う原因第１位の怖い病気です。
また、近年では心臓疾患、早産・低体重児出産、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）、肥満など、全身の病気との関連も注目されており、糖尿病では第６の合併症といわれています。
強い自覚症状がなく進行するので、痛みが出た時にはもう手遅れになっていることもある怖い病気です。
かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯周病の健診を受けましょう。

横浜市歯科医師会では、妊婦歯科健診、歯周病健診、糖尿病・歯周病重症化予防医科歯科連携事業などを通じて歯周病の早期発見、重症化予防に取り組んでいます。

答え

健“口”長寿（けん こう） 編

Q3 ○　Q4 ○

歯が抜けたところや、合わない入れ歯をそのままにしていませんか？

健康なお口でバランスの良い食事をとることが、健“口”長寿（けん こう）の第一歩です。
奥歯でしっかりかめないと、ごはんなど柔らかい炭水化物主体の食事になり、タンパク質不足から筋力低下（サルコペニア）につながりますし、とっさの時に踏ん張りがきかず転倒、骨折して、寝たきりの原因になることがあります（ロコモティブシンドローム）。
また、しっかりかむことで脳の血流が良くなるため、残りの歯が多い人は、少ない人に比べて認知症になりにくいといわれています。歯科医院への通院が難しい方も、訪問歯科診療によりご自宅で診療が受けられます。

お口のことでお困りの方は
横浜市歯科医師会・歯科医療連携室
0120-814-594 にご相談ください。

横浜市歯科医師会では、在宅高齢者訪問健診や認知症対応力向上研修会など、高齢者の健“口”長寿のための事業を積極的に行っています。

知っていますか？

本当はこわい
「オーラルフレイル」

「オーラルフレイル」は直訳すると、「お口の機能の虚弱」のことです。
よくかめない、滑舌が悪くなった、食べこぼしが増えた、食事中に軽くむせるなどの、お口のささいなトラブルを放っておくと、かむ、飲み込むなどに必要な筋力が低下（サルコペニア）し、最終的には食事が摂れなくなって寝たきりなど要介護状態の原因になると言われています。
また、お口のささいなトラブルが続くと、お友達と楽しく食事に行ったり、おしゃべりをしたりする気持ちも衰えて、人とのつながりも少なくなってしまいます（心理的、社会的フレイル）。

オーラルフレイルチェック表

オーラルフレイルを見逃さないように、セルフチェックしてみましょう。

≫ こんな症状はありませんか？

- ☐ お味噌汁を飲む時にむせる
- ☐ 食べこぼしが増えた気がする
- ☐ 硬い物を食べるのが苦手になってきた
- ☐ 話していると聞き返されることが増えた
- ☐ 口が乾いて飲み物を飲むことが多くなった

一般社団法人神奈川県歯科医師会オーラルハンドブック引用

問題

周術期等口腔機能管理 編

Q5 お口の中が汚れていると、肺炎になりやすい？

○か×か？

あなたの答え

答えは、6ページ

Q6 おからだの手術の時、お口の中が汚いと入院期間が延びる。

○か×か？

あなたの答え

答えは、6ページ

答え

周術期等口腔機能管理 編

Q5 ○　Q6 ○

実はあまり知られていないの！

周術期等口腔機能管理をご存知ですか？

周術期等口腔機能管理とは、全身麻酔の手術や、抗がん剤、放射線治療、緩和医療の前後（周術期等）に、お口のケア（口腔機能管理）を行って、思わぬトラブルを予防することです。

お口の中をしっかり管理しておかないと、全身麻酔のときに揺れている歯が抜ける、手術後や緩和ケアの際に唾液が肺に入って肺炎になる（誤嚥性肺炎）、傷が化膿する、熱が出るなどのトラブルで、入院期間が長くなったり、最悪の場合はお命にかかわることがあります。

いざ病気が見つかると、すぐに治療が始まる場合も多いので、日頃からお口の中を清潔に保つ必要があります。

横浜市、横浜市歯科医師会、横浜市立大学は３者協定を締結して、周術期等口腔機能管理を推進しています。

もっと知りたい！

周術期等口腔機能管理

周術期リーフレット

口腔ケア読本

周術期等口腔機能管理についてもっと知りたい方は、
こちらのリーフレット、ホームページもご参照ください。

横浜市立大学　周術期　検索

https://www.yokohama-cu.ac.jp/fukuhp/shuujutsukikoukuu.html

横浜市歯科医師会　周術期連携　検索

http://www.yokohama-oralcare.com/

お問い合わせは、横浜市歯科医師会・歯科医療連携室

0120-814-594

問題

まとめ 編

Q7 お口の中と、全身の病気は関係ない。

○か×か？

あなたの答え

答えは、すぐ下！

答え

Q7 答えは、
もちろん「×」ですよね！

歯周病や虫歯などのお口の中の病気や、かめない、飲み込みにくいなどのお口の症状が、糖尿病、肥満、肺炎、腎炎、菌血症、胃腸障害、栄養障害など、いろいろな病気の原因になることがわかってきました。
何でも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医院」をお持ちですか？お口の健康を維持するためには毎日の歯みがき（セルフケア）だけでなく、定期的に歯科医院で診てもらうこと（プロフェッショナルケア）が大切です。

お口の健康はおからだの健康の第一歩です

「かかりつけ歯科医院」で、
定期的に歯科健診とメンテナンスを受けると病気予防につながります！

「かかりつけ歯科医院」のご相談は、
横浜市歯科医師会・歯科医療連携室 0120-814-594

**かかりつけ歯科医院をつくって
日頃からお口のケアを受けましょう！**

お口の健康 セルフチェックシート

生活習慣

- ☐ 間食をあまりしない
- ☐ ストレスをうまく解消している
- ☐ たばこを吸わない
- ☐ 深酒をしていない
- ☐ １日１回は時間をかけて歯みがきをしている
- ☐ フッ化物入りの歯みがき剤を使っている

» ５個以上に✓がついた人
これからもよい生活習慣で過ごしましょう！

» ３～４個に✓がついた人
一つでもチェックを増やしましょう

» ０個または１～２個に✓がついた人
すぐに生活習慣を見直しましょう

お口の様子から

- ☐ いつも口の中がさわやかだと思う
- ☐ 歯肉の色がピンク色で引き締まっている
- ☐ 歯のぐらつきがなく、しっかりかめる
- ☐ 歯と歯の間に物が挟まらない
- ☐ 歯がしみたり、痛まない

» 全ての項目に✓がつかないときは、
お口の中に問題がありそうです。

**１週間に１回はお口の健康状態を自分で観察し、
半年に１回は、定期的に歯科受診しましょう！**