長期的健康管理ナビ

東電福島第一原発
緊急作業従事者の皆様へ

（令和６年度）



本冊子、現況調査、健康相談等のお問い合わせ先
労働安全衛生総合研究所
労働者放射線障害防止研究センター**健康相談窓口**
お電話：フリーダイヤル　0120-808-609
メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp

東電福島第一原発で緊急作業に従事された皆様

健康相談窓口では、みなさまの健康管理のお役に立てるよう小冊子（長期的健康管理ナビ）を毎年お送りしています。

今回の長期的健康管理ナビでは、「歯科衛生」について取り上げました。歯の健康を考えるきっかけにしていただければと思います。

健康相談窓口では健康面でのご不安や健康診断についてなど、さまざまなお問い合わせに対応しています。ご相談は、電話、メール、対面にて受け付けております。

お気軽にご利用ください。

お電話：フリーダイヤル　0120-808-609（平日 9：30 ～ 17：00）

メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp

対面健康相談は、上記の連絡先にご連絡をいただいた後、お近くの対面相談窓口をご案内させていただきます。

労働安全衛生総合研究所

労働者放射線障害防止研究センター

健康相談窓口



もくじ

東電福島第一原発で緊急作業に従事された皆様 …… 1

1．健康日本 21 …… 3

2．8020 運動をご存じですか？ …… 3

【コラム＜適正うがいの回数＞】 …… 4

3．歯周病から派生する病気 …… 5

4．歯科検診について …… 8

5．歯磨きの仕方 …… 9

6．おわりに …… 10

歯科衛生について

❶ 健康日本 21

厚生労働省では、平成12（2000）年より、一次予防（健康づくり）の観点から健康増進を図るための国民運動「健康日本21（二十一世紀における国民健康づくり運動）」を開始しています。これは、国民全体のさまざまな健康課題に対して目標数値を定め、生活習慣の改善に計画的に取り組むことで、国民の健康寿命の延伸を図ろうというものです。「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「糖尿病」「循環器病」「がん」の９分野について、達成すべき数値目標等を掲げています。令和６年度からは健康日本21（第三次）が始まっておりますが、令和17（2035）年度までの12年間においては、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとして掲げ、「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置くこととしております。

これまで皆様にお届けした小冊子では、食事・適正体重・運動・喫煙・飲酒を取り上げてまいりました。今回は上記９分野の一つでもある「歯の健康」についてお伝えいたします。

出典：**健康日本21（第三次）｜ e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）**
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/21_3rd.html
第五次国民健康づくり 健康日本2 1（第三次）特設Webコンテンツ公開について
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/news/2023/11/24/2963

❷ ８０２０運動をご存じですか？



「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえて、平成元年（1989年）に厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱したことにより開始されました。

8020運動が提唱される以前、「一生自分の歯で食べよう」という標語がよく使われていましたが、「8020」は、これを「数値目標化」したものといえます。

「80」は、提唱当時の日本人の平均寿命（平成元年簡易生命表）が男性75.9歳・女性81.8歳でしたので、男女合わせた平均寿命に相当します。現在の平均寿命（令和４年簡易生命表）は、男の平均寿命は81.05年、女の平均寿命は87.09年と、「80」を上回るようになりましたので、8020運動は「80」をゴールとする捉え方から、より健康な高齢期を過ごすための運動という意味合いに変化しつつあります。

一方「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む（咀嚼）能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めると言われています。

令和４年の8020達成者（75歳以上85歳未満の数値から推計）は51.6％で、前回平成28年の調査結果（51.2%）と同程度でした。

出典：**8020運動とは｜ e-ヘルスネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)**
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-003.html
令和 4 年簡易生命表を公表します｜ 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life22/dl/life22-14.pdf
「令和 4 年歯科疾患実態調査」の結果（概要）を公表します｜ 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_33814.html

コラム

適正うがいの回数

フッ素入りの歯磨き粉を使用したことはありますか？歯磨き粉に含まれるフッ素は、歯の質を強くし、むし歯の原因菌に強く酸に溶けにくい歯にする効果があります。また、初期のむし歯の治癒を助けたり、歯から溶け出したカルシウムやリンがもう一度戻るように働きます。歯ブラシで落としきれなかったプラーク中に潜んでいるむし歯の原因菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑える効果もあります。

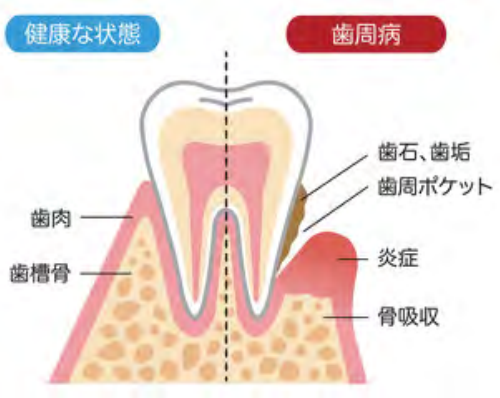
歯面に取りこまれたフッ素は、徐々に唾液に溶け出していきますが、フッ素の効果を持続させるためには、ブクブクうがいでのお口のすすぎは必要以上に多く行わずに、少ない量の水で１、２回程度としましょう。また、歯みがき後１～２時間は飲食を避けたほうが、フッ素を長時間お口の中に留まらせることが出来るので予防には効果的と言われています。



出典：**ADVICE05｜歯みがきマイスター (8020zaidan.or.jp)**
https://www.8020zaidan.or.jp/info/meister/advice_05/
＊８０２０推進財団HP：「歯みがきマイスター」より
https://www.8020zaidan.or.jp/info/meister/

❸ 歯周病から派生する病気

歯周病とは

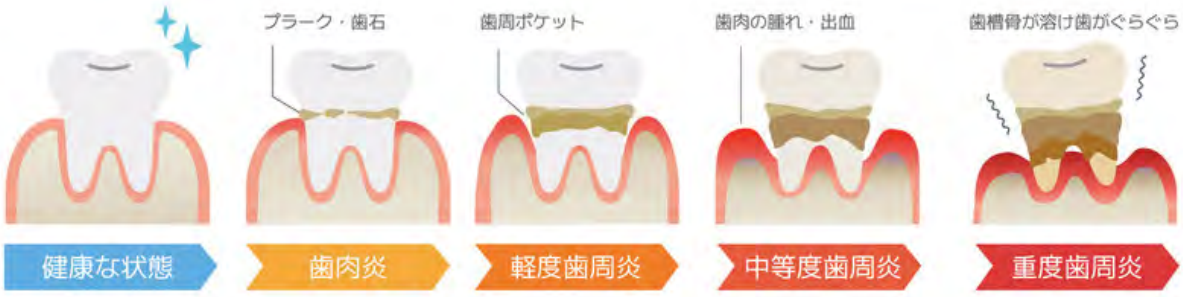


歯と歯ぐき（歯肉）の隙間の歯周ポケットから侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて、歯周病といいます。

細菌の作り出す酸によって歯が溶かされて、歯に穴があく病気がむし歯で、歯周病はむし歯とは大きく異なる病気です。

歯周病の原因

歯周病には、歯周病原菌といわれる細菌が関わっていると考えられています。歯みがきが十分でないと、歯垢（プラーク）が歯と歯ぐきの境目に増えていきます。プラークの中には、１mgあたり１億個以上もの細菌が含まれます。細菌が産生する毒素によって、歯ぐきが腫れたり出血しやすくなったりします。この状態が進行していくと、歯ぐきが炎症によってどんどん腫脹し、歯周ポケットが深くなります。深くなった歯周ポケットの中は歯周病の病原菌の繁殖しやすい酸素の少ない状態であるため、歯周病原菌の繁殖はさらに進むことになります。また、プラークの中の細菌などは唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して、歯石という軽石のような硬い物質として歯の表面に付着します。細菌はこの歯石を足がかりにして、さらにポケットの奥深くへと進行していきます。進行していくと、歯周病原菌の毒素は歯を支える歯槽骨を溶かしていき、歯がグラグラしてきたり、歯ぐきが下がってきたり、歯が抜けてしまったりします。



歯周病の特徴

歯周病の直接の原因は、上述した通りプラークに含まれる細菌です。従って、歯周病は歯みがきのしかたが悪い方に起こりやすくなります。また、喫煙者は非喫煙者と比較し歯周病に３倍以上罹りやすいといわれており、糖尿病の方も歯周病が進行しやすいことが知られています。その他に金属やプラスチック製のかぶせものやつめものと歯の間に段差や隙間があるとプラークが付着しやすくなり、歯周病を悪化させる原因の１つとなります。

歯周病が原因となる病気

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。なかでも歯周病と糖尿病は関連が高いことが知られています。

糖尿病は糖代謝異常により高血糖状態となる代謝疾患で、患者数が多い疾患の一つです。糖尿病による免疫機能の低下から感染しやすい状態となることで、歯周組織の炎症が進み、歯周病が悪化することから、歯周病は糖尿病の合併症としても認識されています。また歯周病のある糖尿病患者に歯周治療を行うことで、血糖コントロールの指標となるHbA１cに改善が見られることから、歯周病と糖尿病との間には双方向的な関連があるといわれています。日本歯周病学会による「糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン」は、糖尿病患者に対する歯周治療を推奨しており、日本糖尿病学会が発行した「糖尿病診療ガイドライン2019」でも、２型糖尿病患者に対する歯周治療により血糖が改善する可能性があることから、糖尿病患者への歯周治療を推奨しています。糖尿病患者に対して歯周治療を行うことは、歯周病の改善だけではなく糖尿病のコントロールにも有効であると考えられます。



その他にも、歯周病は、次頁にまとめてあるように、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物（がん）、早産・低体重児出産など、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。なかには証拠が十分ではないものもありますが、いずれにしても、歯周病を治療することにより口腔の健康を維持することは、全身の健康維持にとっても重要であるといえるでしょう。

出典：**歯周病とは｜ e-ヘルスネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)**
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-001.html
口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連｜ e-ヘルスネット（厚生労働省）(mhlw.go.jp)
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-006.html

歯周病が原因となる病気一覧表 7 ページ ➡

歯周病が原因となる病気

全身疾患 生活習慣等	歯周病との関係性
糖尿病	糖尿病による免疫系機能や末梢血管循環の障害のため、糖尿病患者は、歯周病が悪化しやすいです。また、逆に進行・重症化した歯周病では、糖尿病のコントロールが難しくなったり、歯周病を治療するとコントロールが改善することがあったりする等、歯周病と糖尿病が双方向性に関係している可能性も示唆されています。
関節リウマチ	関節リウマチと歯周病の病因・病態に関わる因子で、共通しているものが多くあり、関節リウマチとの関係性が示唆されています。
脳梗塞（脳卒中）	P.gingivalis の血中抗体価が高値であると、心原性脳梗塞の原因となる心房細動の既往のリスクが高まることや、歯数が少ないと身体活動量も低く、脳卒中になりやすいことが報告されています。(※1)
狭心症・心筋梗塞・動脈硬化症	歯周病原細菌と産生物による血管の傷害と炎症歯周組織で産生された炎症性サイトカインが動脈硬化に関係している可能性が示唆されています。
呼吸器疾患	口腔疾患（う蝕、歯周病、歯の喪失等）と誤嚥性肺炎や喘息、COPD との関連の他、専門家による口腔健康管理が施設入所高齢者の肺炎関連死亡に対して予防的な役割を果たすことが示唆されています。(※2)
妊娠	妊娠中期の歯周治療は安全であり、歯周組織の健康回復に有効です。早産等に対する予防効果は明らかではありませんが(※3)、歯周病は早産・低出生体重児のリスクファクターとなりうる可能性が示唆されています。
喫煙	口腔がんの危険因子になるだけではなく、歯周組織の修復機能の阻害や、細菌の病原性を高めて歯周病の悪化等につながると報告されています。
内臓脂肪型肥満	内臓脂肪型肥満等による脂肪組織からの生理活性物質の産生異常が、歯周病の誘因となる可能性が示唆されています。

※１　令和４年度厚生労働科学研究「成人期における口腔の健康と全身の健康の関係性の解明のための研究」
※２　令和元年度厚生労働科学研究「口腔の健康と全身の健康の関連の文献レビューと因果推論手法の提案」
※３　日本歯周病学会「歯周病と全身の健康（2015）」

出典：**歯周病検診マニュアルの見直しについて(3)｜厚生労働省**
https://www.mhlw.go.jp/content/10801000/001115707.pdf

❹ 歯科検診について

現在、乳幼児期と学齢期（1歳半から高校生まで）の歯科検診はそれぞれ母子保健法と学校保健安全法に基づき実施されています。健康増進法では歯周疾患検診は40歳から10歳ごとに70歳までが対象で、75歳以上は高齢者医療確保法による検診があります。一方、20、30代は国費による検診が手当てされていません。令和４年の歯科疾患実態調査によると、歯周病が進行した状態の４ミリ以上の歯周ポケットがある人は、15 ～ 24歳で17.8%、25 ～ 34歳で32.7%と、平成17年調査に対していずれも10ポイント以上増えました。高齢者だけでなく若年層にも歯周病の増加がみられることから、令和６年度以降の自治体実施の歯周疾患検診は、40歳以上と同様に20歳と30歳についても国が費用を補助する方針で実施が見込まれております。

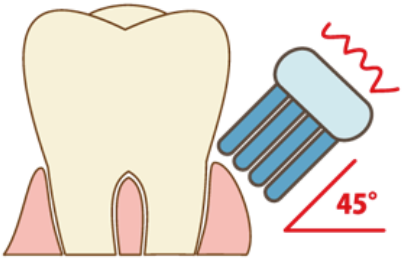


出典：**歯周病検診マニュアル 2023（案）｜厚生労働省**
https://www.mhlw.go.jp/content/10801000/001115164.pdf
歯科保健課｜厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/001223393.pdf

❺ 歯磨きの仕方

まず「歯と歯ぐき（歯肉）の境目（歯の生え際）」に関するポイントです。

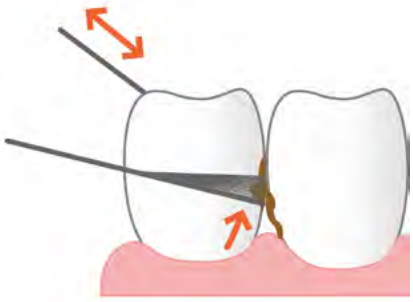
歯が一番出っ張っているところよりも先端側は、頬（ほお）の内側や唇（くちびる）が常に磨いてくれているので、ほぼ虫歯にならないところになります。しっかり磨かなければならないのはもっとも出っ張っているところよりも根元側、歯の生え際と歯肉の頂上部分の間のところです。ここを歯ブラシの毛先を歯ぐきの方向に45度の角度で傾けて、丁寧に磨くことで歯と歯ぐきの境目の虫歯は防げます。こするというより振動させる磨き方です。この磨き方は、境目のところが炎症を起こして出来る溝・歯周ポケットを清掃し、さらには歯肉のマッサージにもなるので、歯周病の予防にもなります。



デンタルフロスの例

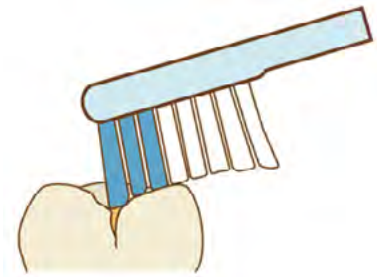


「歯と歯が接しているところ（コンタクトポイントを含む隣接面）」については、歯ブラシだと毛先がどうしても入りにくいので、デンタルフロスを使って磨くようにしましょう。



デンタルフロスの場合、CMで見かけるような、のこぎりを引くような動かし方では、食べかすは取り除けても隣接面についているプラークまでは除去できません。デンタルフロスを歯間部に挿し入れたら、歯に巻き付けるようにして上下させてみてください。そうすれば隣接面のプラークを除去できますし、歯周ポケット内部の汚れも除去することができます。

歯間ブラシもありますが、こちらは、歯肉が下がってきて歯と歯の間に隙間ができているようなところに使用すると効果的です。



「歯の溝（特に奥歯の咬む面）」については、溝の中の汚れを除去するイメージで丁寧に掻き出してあげれば大丈夫です。

この方法で歯磨きをすると、手持ちの歯ブラシでも5分くらいはかかります。基本的には1日3回、食後に行います。お昼はなかなかできないという方は、夜丁寧に1日の汚れをとるという意識で行ってみましょう。

出典：**「磨いている」のに「磨けていない」と言われてしまうのはなぜ？**
～歯医者さんが教える、歯磨きのポイント～｜公益社団法人神奈川県歯科医師会（dent-kng.or.jp）
https://www.dent-kng.or.jp/colum/basic/2757/

❻ おわりに

歯科医院では３か月に１度の定期受診をお勧めしております。歯科受診では、プラークを除去し虫歯や歯周病を予防できる磨き方を習得することが可能で、磨き残しのクリーニングを行ってもらうこともできます。年齢を重ねても自分の歯でおいしく食事をいただけるため、また、歯周病関連疾患の予防のためにも、歯科のかかりつけ医を持ち、ご自身の口の中の状態を確認することをお勧めいたします。



【発行】

独立行政法人　労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所

＜本冊子、現況調査、健康相談等のお問い合わせ先＞
労働安全衛生総合研究所
労働者放射線障害防止研究センター　健康相談窓口

お電話：フリーダイヤル　0120-808-609
メール：soudan-rad@h.jniosh.johas.go.jp