

お口の健康のはなし



目次

はじめに	1
女性勤労者の皆さんへ	2
20歳代の方へ	3
30歳代の方へ	4
40歳代の方へ	5
50歳代の方へ	6
口腔ケアについて	7
定期歯科健診のすすめ	8

はじめに

一般に、女性ホルモンと歯周病は関連があることから、女性勤労者においてはそれぞれのライフステージに合わせた口腔衛生が必要であると考えました。

そこで当センターでは、女性勤労者の年代ごとの歯科通院の実態や口腔衛生の状況を明らかにすることで、職域での口腔衛生に対する意識づけや意識の向上、女性のライフステージに応じた具体的な指導法の作成に寄与することができると考え調査を行いました。

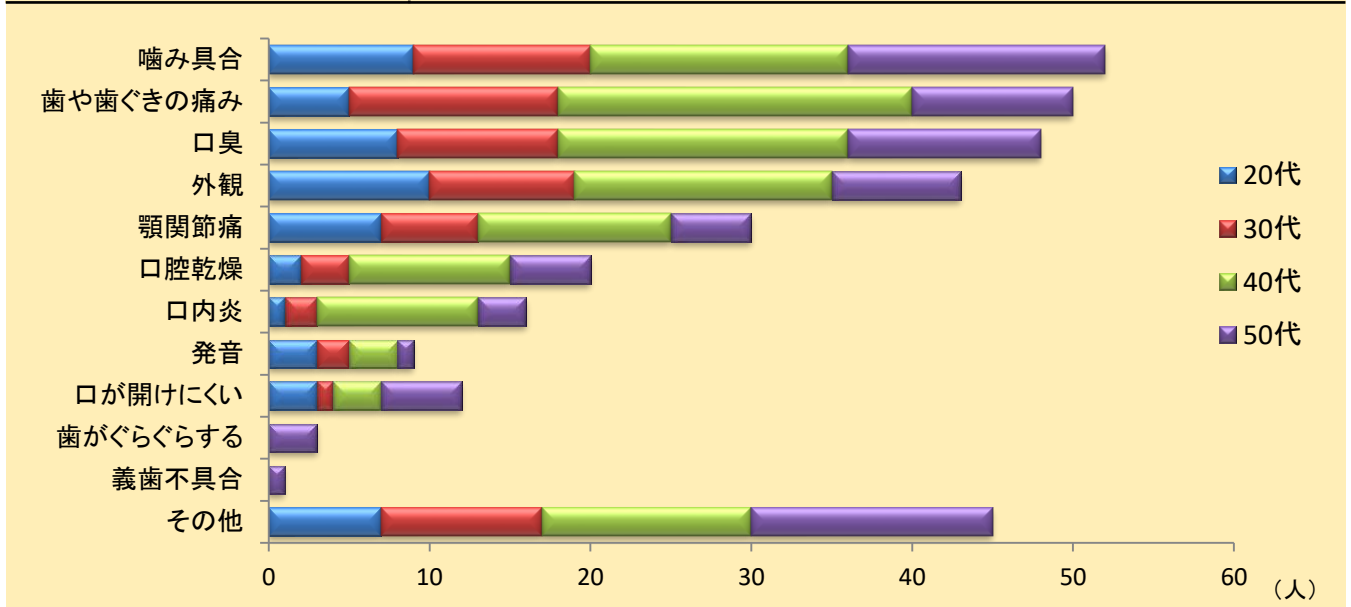
当センターで実施した女性勤労者314人の質問紙調査の結果、どの年代においても50%以上の方が歯や口の状態で気になることがあり、具体的な症状は、噛み具合、歯や歯ぐきの痛み、口臭、でした。また、歯を磨くと血が出る、歯ぐきが腫れてブヨブヨする、冷たい物や熱い物が歯にしみるという症状を時々自覚していたことから、歯や口腔のトラブルを予防する支援が重要であるがわかりました。

全ての年代で定期的な歯科健診を受けること、適切な歯みがきを毎日行うことが大切です。年代ごとの特徴をお伝えしますので、すでに習慣となっている歯みがきのことなどを振り返り、歯や口腔の健康づくりの参考としてください。

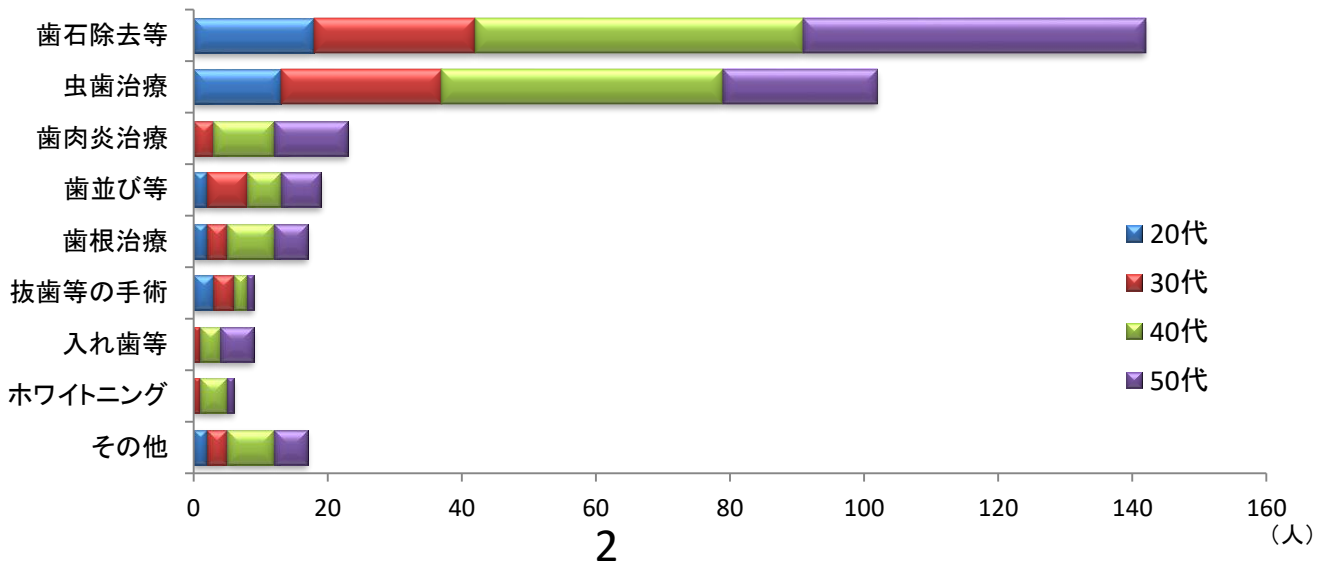
女性勤労者の皆さんへ

女性勤労者314人のアンケート結果から、どの年代でも50%以上の人が歯や口の状態で気になることがあり、多くの方が噛み具合、歯や歯ぐきの痛み、口臭が気になるとのことでした。

気になること	全体 (n=314)	20代 (n=52)	30代 (n=59)	40代 (n=110)	50代 (n=93)
ある	193 (61.5)	28 (53.8)	40 (67.8)	76 (69.1)	49 (52.7)
ない	121 (38.5)	24 (46.2)	19 (32.2)	34 (30.9)	44 (47.3)



過去一年間の歯科受診したと回答した人は212人(67.5%)でした。受診理由で多いことは、歯石除去等と虫歯治療でした。

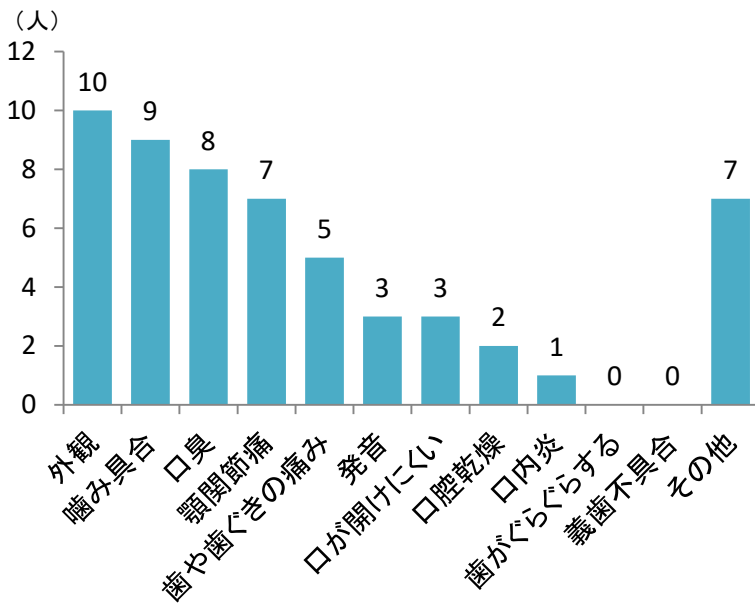


20歳代の方へ

20歳代の方は、かかりつけ歯科医院がある人が約40%、歯科の定期受診を受けている人が約30%で、他の年代の方と比べると定期的に歯科健診を受けている人が少ない状況でした。

また、ちょっとクヨクヨしたりイライラしたり、疲れやすいなどの症状がある場合、顎関節の痛みを自覚している人が多く、症状があるときには我慢しないで、歯科・口腔外科に相談しましょう。

《歯や口腔の状態で気になること(複数回答可)》



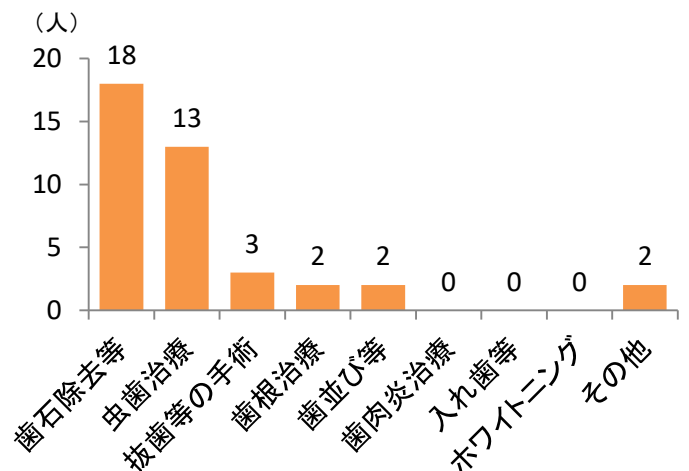
20歳代は28人(53.8%)の人が、気になることがあると回答しました。

気になることは、外観、噛み具合、口臭の順でした。

気になることが顎関節痛と回答した人は7人でした。気になることがある人の1/4が顎関節痛を自覚しており、どの年代よりも一番多い割合でした。

過去一年間に歯科受診した人数は28人でした。受診理由は、歯石除去等、虫歯治療の順でした。歯石除去等での歯のメンテナンスを定期的に受けて、歯をきれいに保ちましょう。

《過去一年間の歯科受診理由(複数回答可)》

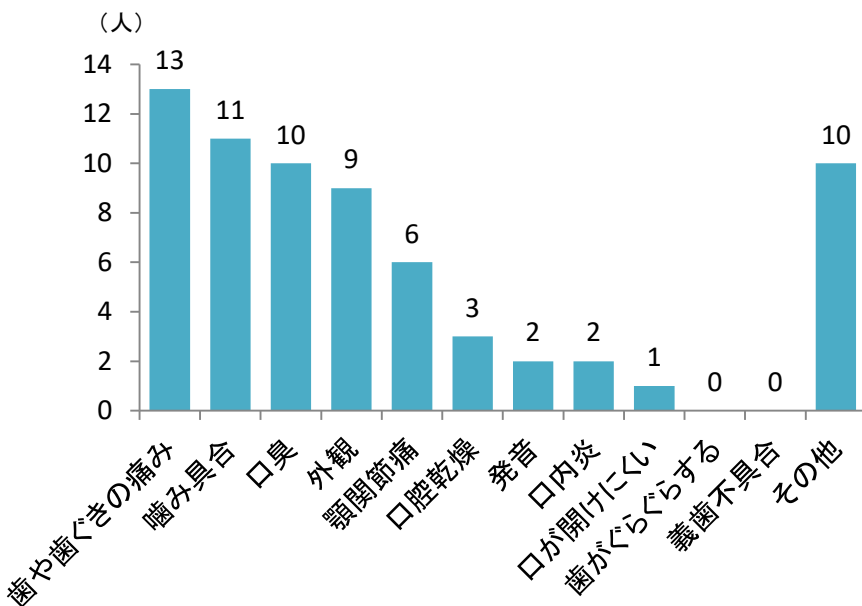


30歳代の方へ

30歳代の方は、かかりつけ歯科医院がある人が約60%と、20歳代より少し増えています。歯科の定期健診を受けている人が35%ですが、歯科医院に行けないことがある人が約66%と一番多い年代でした。

また、顔がほてる、手足が冷えやすい、寝つきが悪い、疲れやすいなどの更年期障害様症状を自覚している場合、虫歯治療を受けていたり、顎関節の痛みを自覚している人が多く、仕事と家庭の両立で忙しい時期だと思いますが、早めに歯科医院に行くようにしましょう。

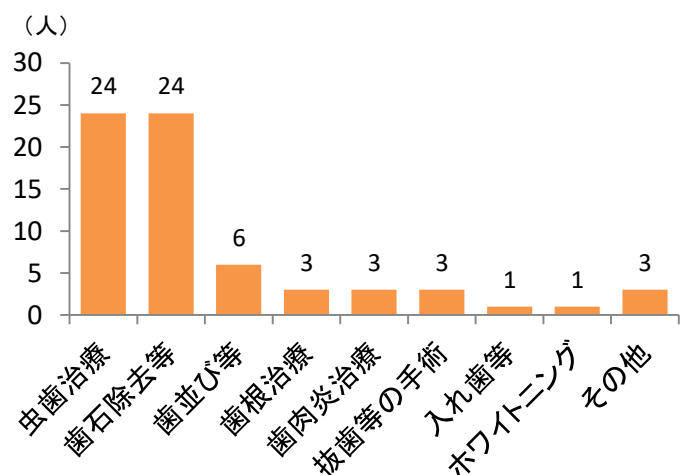
《歯や口腔の状態で気になること(複数回答可)》



30歳代は40人(67.8%)の人が、気になることがあると回答しました。気になることは、歯や歯ぐきの痛み、噛み具合、口臭の順でした。20歳代ではあまり気になっていなかった歯や歯ぐきの痛みを自覚されている人が増えていました。

過去一年間に歯科受診した人数は40人でした。受診理由は、虫歯治療、歯石除去等の順でした。歯や歯ぐきの痛みが虫歯によるものと考えられます。自覚症状があった時には、時間の調整をして早めの歯科受診を心がけましょう。

《過去一年間の歯科受診理由(複数回答可)》

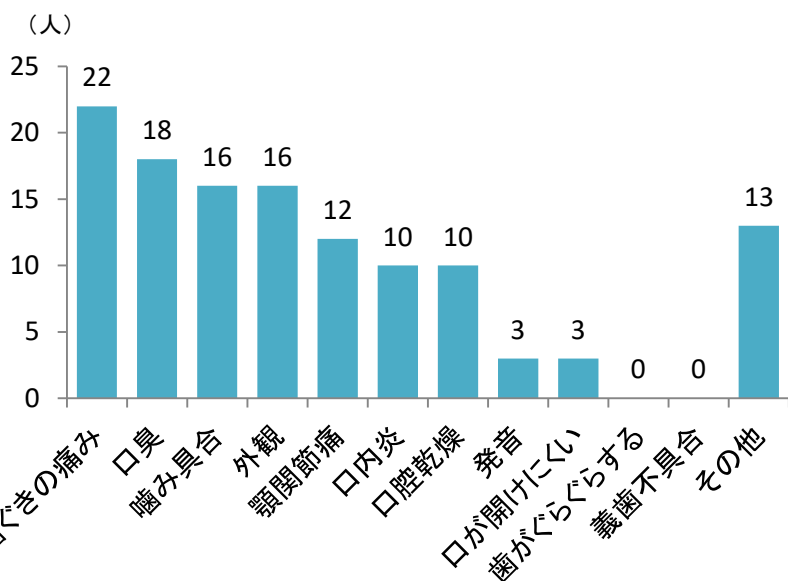


40歳代の方へ

40歳代の方はかかりつけ歯科医院がある人が約76%と増えています。歯科の定期健診を受けている人が44%で、歯科医院に行けないことがある人が約60%でした。

また、汗をかきやすい、怒りやすくイライラするなどの更年期障害様症状を自覚している場合、歯周病の治療を受けている人が多く、歯ぐきのトラブルを自覚し始める時期のようです。症状が出現する前に、歯科の定期健診を受けて予防するようにしましょう。

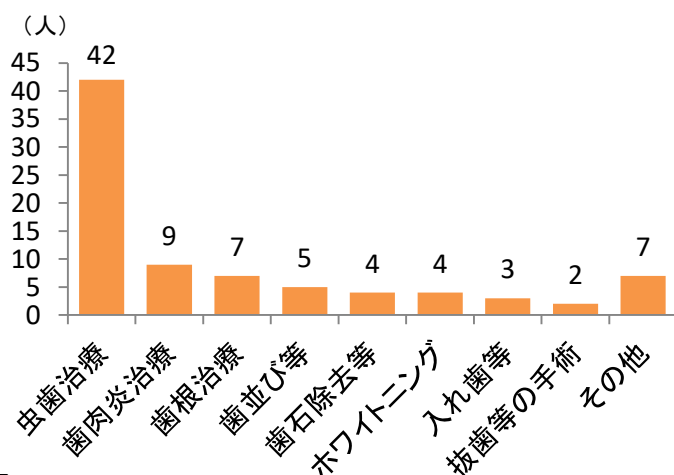
《歯や口腔の状態で気になること(複数回答可)》



40歳代は76人(69.1%)の人が、気になることがあると回答しました。気になることは、歯や歯ぐきの痛み、口臭、噛み具合の順でした。気になることがあると回答した人の割合が、40歳代が一番多い年代でした。

過去一年間に歯科受診した人数は76人でした。受診理由は、虫歯治療が半数以上を占めていました。ついで、歯周病の治療、歯根治療でしたので、自覚症状の口臭とつながっているといえます。歯や歯ぐきを健康に保つため、日ごろのケアや定期歯科健診で歯周病等を予防しましょう。

《過去一年間の歯科受診理由(複数回答可)》

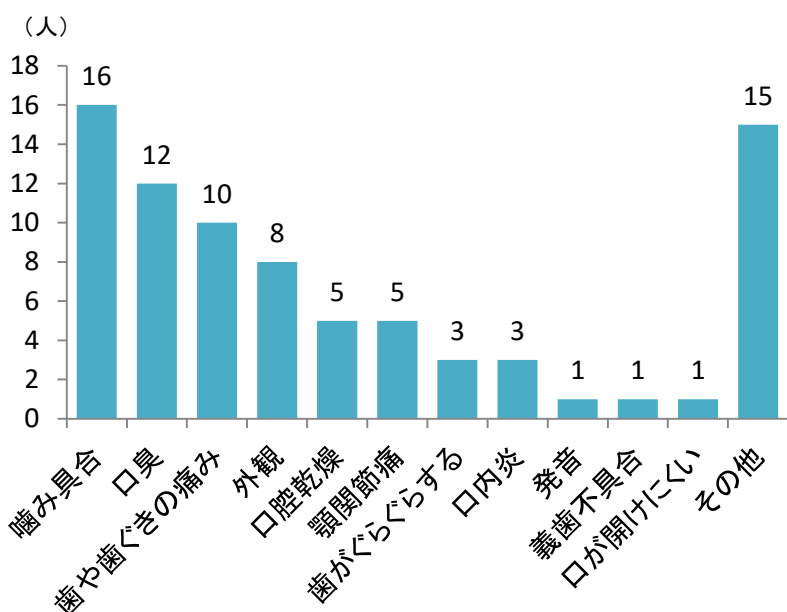


50歳代の方へ

50歳代の方はかかりつけ歯科医院がある人が約81%と、ほとんどの方がかかりつけを決めていました。歯科の定期健診を受けている人が60%で、94%の人が歯磨き指導を受けたことがありました。

また、職場での歯磨きを毎日している人は約50%で、歯間ブラシを毎日使用している人は40%で、歯の健康のための取り組みを実践されていることがわかりました。歯を失うことがないように、毎日の口腔ケアと歯科の定期健診を継続しましょう。

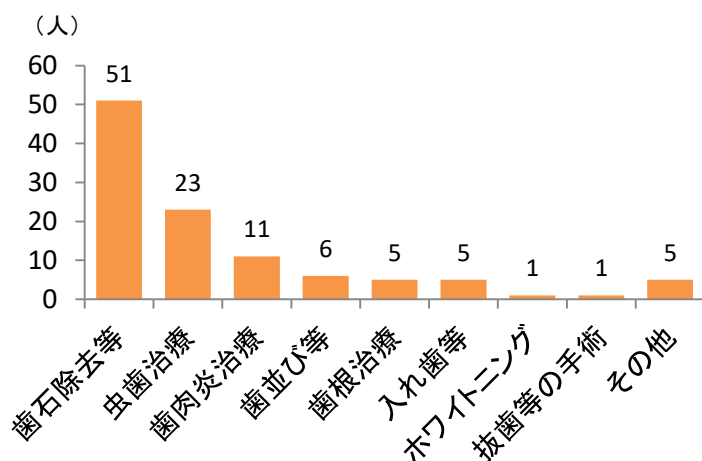
《歯や口腔の状態で気になること(複数回答可)》



50歳代は49人(52.7%)の人が、気になることがあると回答しました。気になることは、噛み具合、口臭、歯や歯ぐきの痛みの順でした。気になることがさまざまな内容でしたので、自分自身の歯や口腔の状態に関心を持っていると考えられます。

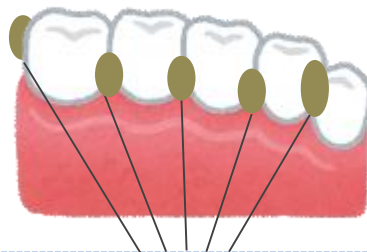
過去一年間に歯科受診した人数は68人で、気になることがあると回答した人数よりも多かったです。受診理由は、歯石除去等が7割を超えていました。ついで、虫歯治療、歯肉炎治療の順でした。気になることがなくても、歯石除去等で歯科の定期受診を受けている人が多いといえます。

《過去一年間の歯科受診理由(複数回答可)》



口腔ケアについて

- 毎日、できれば食後や就寝前に歯の清掃しましょう。
- ブリッジや部分入歯をしている方は、その状態に合わせた方法で清掃をすることが大切です。
- なるべく小さめの歯ブラシで、歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に毛先をきちんとあてて軽い力で丁寧に磨きましょう。
- 歯と歯の間の汚れを清掃するために、歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃用具を取り入れましょう。
- 口腔乾燥が強い場合は、保湿効果のある口腔ケア製品（マウスリンスやマウスジェルなど）を使用しましょう。



歯の汚れが残りやすい部位
（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、一番奥の歯の後ろ側、
歯と歯が重なっているところなど）

歯科定期健診のすすめ

- かかりつけ歯科医院を持ちましょう。
- 歯科受診で、定期的に歯石を除去してもらいましょう。
- 歯の汚れがたまりやすい場所など、一人ひとり違います。自分にあったブラッシング方法を教えてもらうのもよいでしょう。
- 1年に1~2回を目安に、歯科の定期検診を受けましょう。

自分で実施する口腔ケア

毎日の歯みがき
サイズのあった歯間ブラシや
デンタルフロスの使用

定期歯科健診で実施するケア

一年に1~2回

この2つを組み合わせるとお口の健康を守りましょう



独立行政法人 労働者健康安全機構
北海道中央労災病院 治療就労両立支援センター

2019年1月