

来局患者における歯科受診状況と 歯周病に対する意識

株式会社メディカル・コア

株式会社 メディカル・コア 店舗紹介

本社：福島県伊達市沢田7-51

<http://www.futaba-ph.co.jp/>



★ふたば薬局 (眼科)



★ふたば薬局 藤田店 (総合病院)



★ふたば薬局 保原店 (内科)



★ふたば薬局 笹谷店 (内科&小児科)

目的

歯周病は、糖尿病や動脈硬化性疾患等のリスクファクターと提唱されている。一方、福島市における「歯と歯ぐきの検診」の受診状況は、年々申込者数・受診者数がともに減少している（申込者数：H17；1023名、H22；676名）。またH23年度福島市民の健康と生活習慣病調査によれば、歯科検診を受診する人は35.3%であった。

そこで、歯周病の早期治療による将来的な合併症予防に寄与するため、薬剤師が、来局患者における歯科受診状況等の調査項目を踏まえたうえで、歯周病に対するリスクを提示し、歯科検診への受診勧奨を行った。また、当該患者の罹患状況や服薬因子が調査項目や口腔内自覚症状に関与し得るかを評価した。

調査方法

調査項目は、歯科受診状況、定期検診に対する意識、そして歯周病に対する認識とし、ふたば薬局笹谷店に来局している定期患者を無作為に抽出し、アンケートにより調査した。また、当該患者の口腔内自覚症状を把握するために、歯科医師と協議のうえ、歯周病のセルフチェックシートを作成した。さらに、服薬因子に起因し、歯周病と関連性がある口腔内副作用についてモニタリングを行った。歯周病に対するリスクの提示は、8020推進財団による小冊子を用いて指導した。指導内容は、お薬手帳に転記した。

アンケート内容と対象患者データ

<アンケート内容>

Q.1 現在、歯科治療をしていますか？

☐ はい ☐ いいえ

Q.2 どのような時に歯科を通院しますか？

- ☐ 歯や歯ぐきのトラブルのため
☐ 歯が抜けた、欠けたため
☐ 矯正やホワイトニングのため
☐ 予防のため定期的に通院している
☐ その他 ()

Q.3 歯のトラブルがなくても定期健診に行こうと思ったことはありますか？

- ☐ 一度もない
☐ 思ったことがある
☐ 現在、通院しようと思っている
☐ 普段から検診に通っている

Q.4 歯周病について、どの程度ご存知ですか？

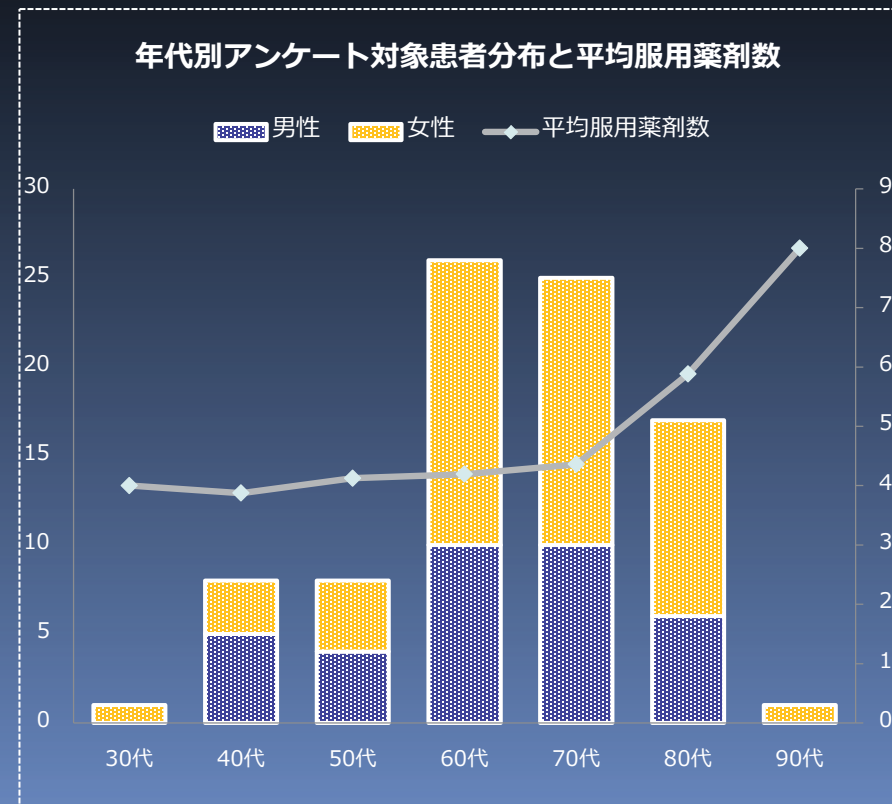
- ☐ 内容まで詳しく知っている
☐ 名前だけ知っている程度
☐ 知らない、初めて聞いた

Q.5 歯周病が影響を及ぼすと考えられる疾患を選んで下さい
(複数選択可)

- ☐ 他の疾患への影響はない ☐ わからない
☐ 糖尿病 ☐ 心疾患 ☐ 動脈硬化 ☐ 肺炎
☐ がん ☐ 早産 ☐ その他 ()

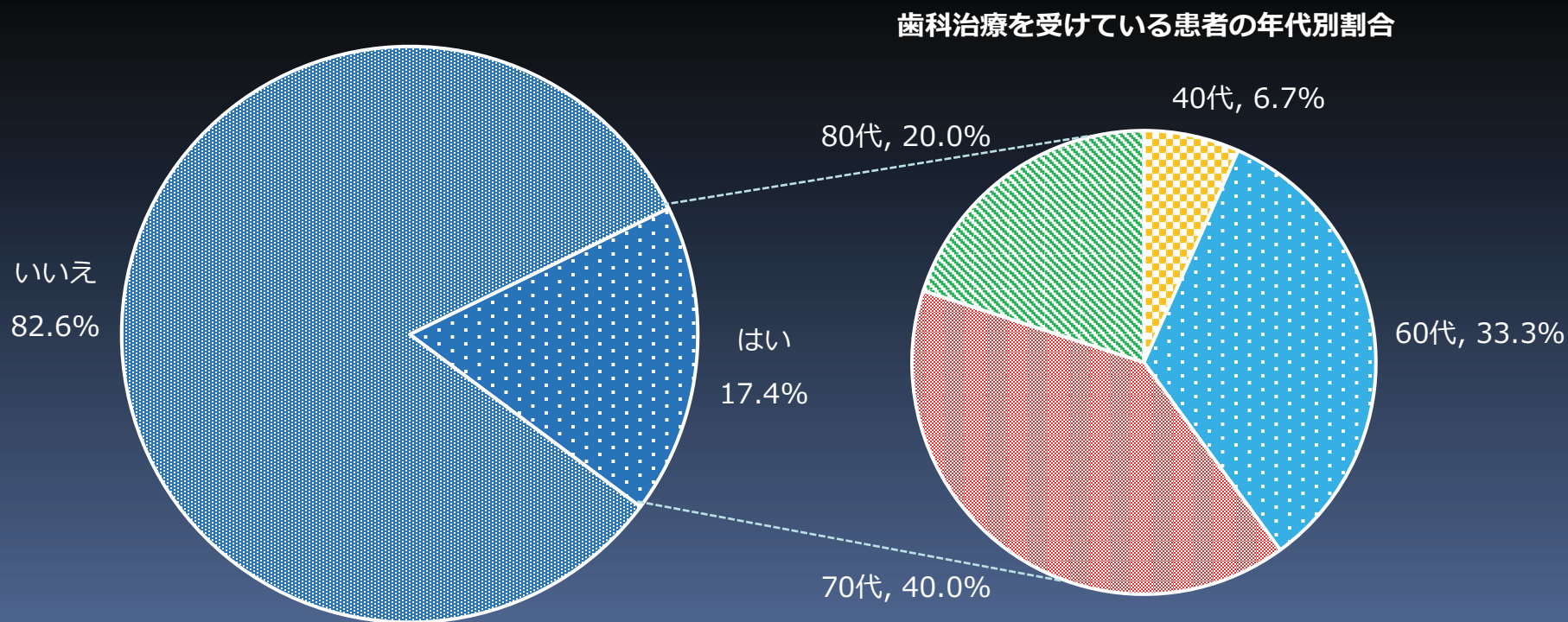
<対象患者データ>

アンケート対象患者 86名
(男性：35名 女性：51名)
平均年齢 68.2歳
平均服用薬剤数 4.58



歯科受診状況

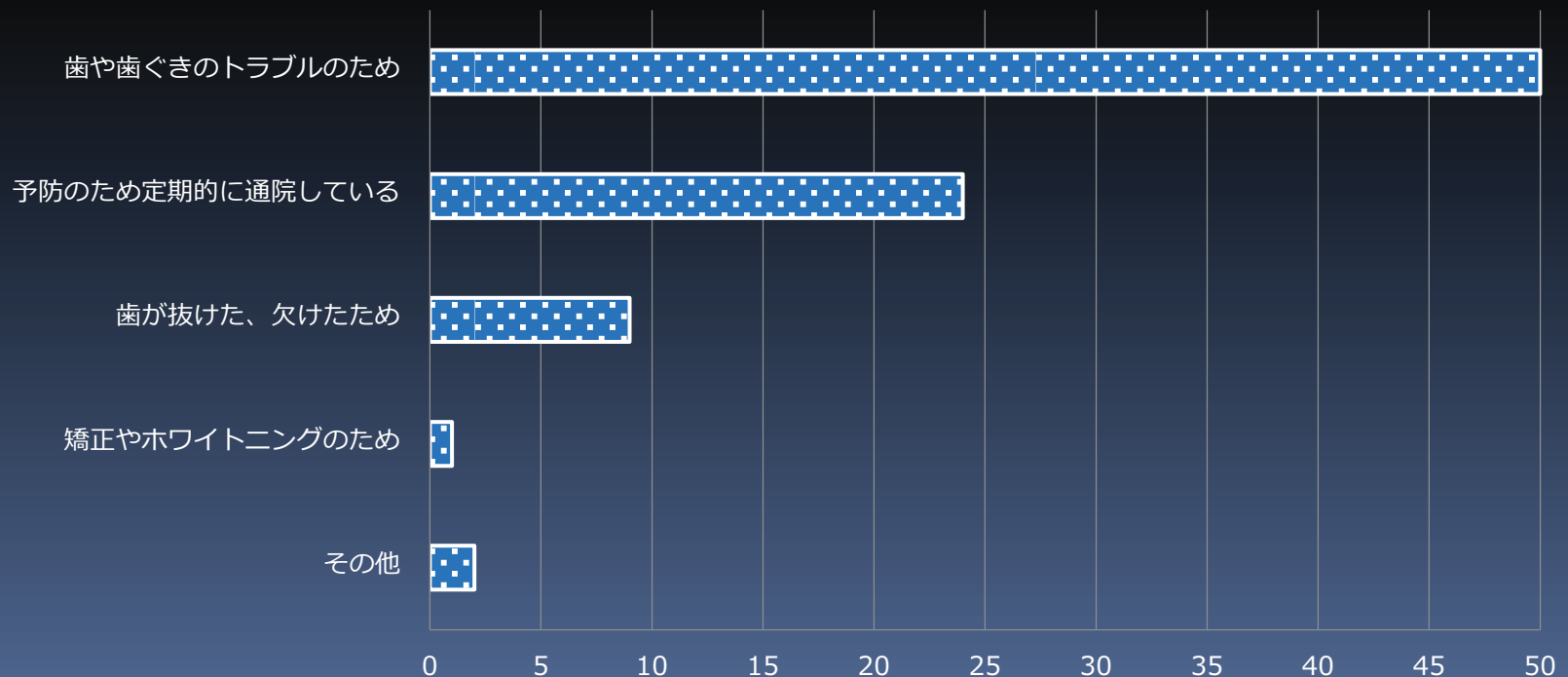
Q.1 現在、歯科治療をしていますか？



歯科治療を受けている患者は15名（男8名、女7名）で、このうち、年代別で比較すると、70代が最も多く（40.0%）、次いで60代が多かった（33.3%）。

歯科受診のタイミング

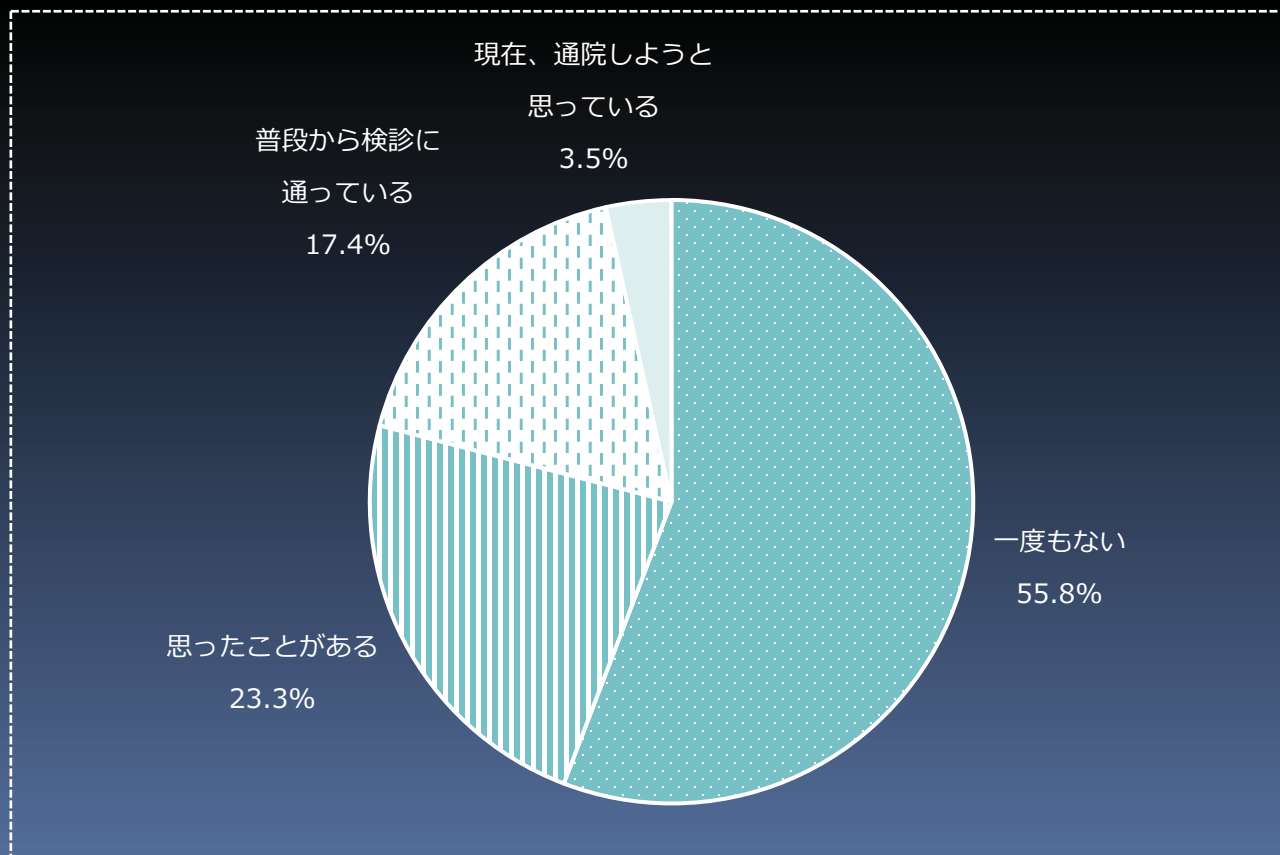
Q.2 どのような時に歯科を通院しますか？



歯科受診の動機は、口腔内にトラブルが生じたときに受診する患者が最も多く、予防のため定期的に通院している患者は、その半数程度であった。

歯科受診のタイミング

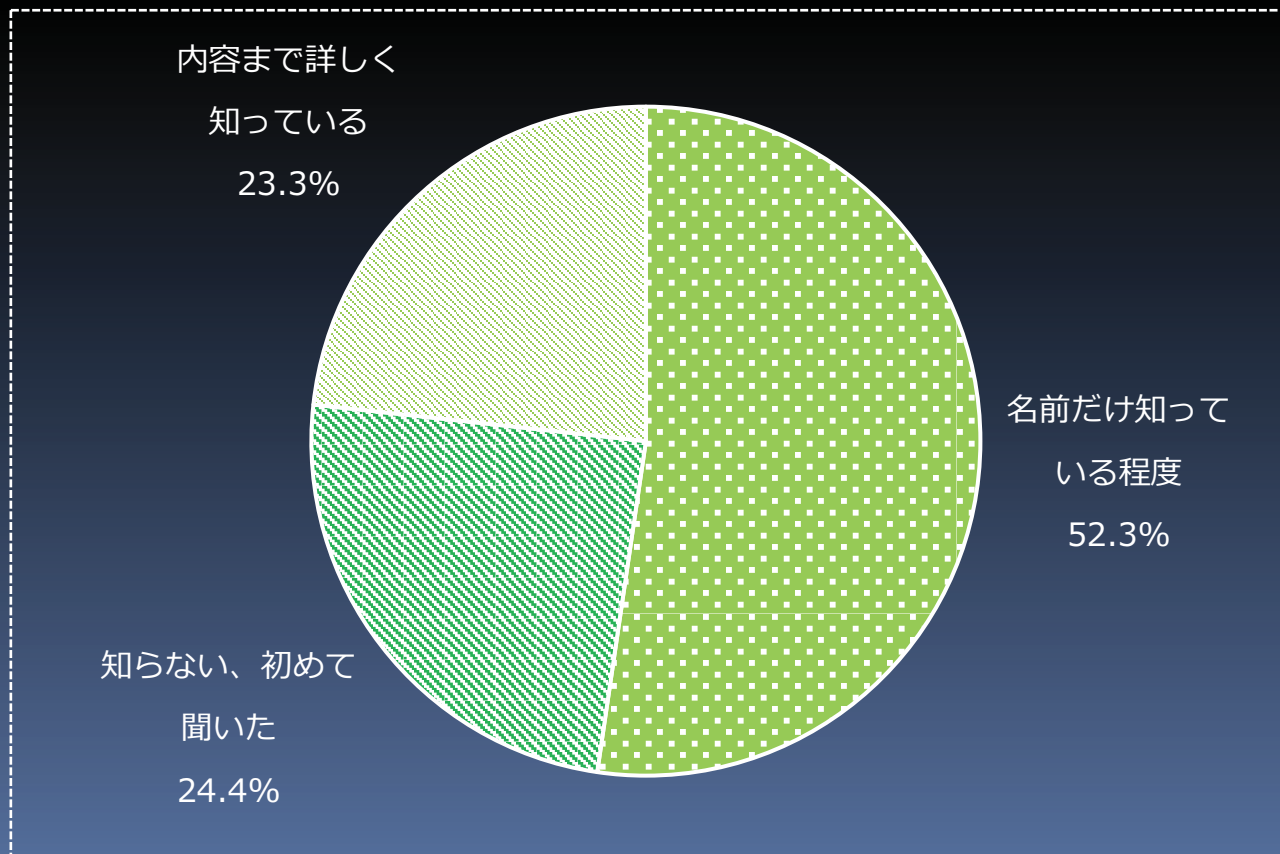
Q.3 歯のトラブルがなくても定期健診に行こうと思ったことはありますか？



歯のトラブルがなくても定期検診に行こうと思ったことがあるかの問いに対して、「一度もない」と回答した患者が、55.8%と最も多かった。一方、「普段から検診に通っている」と回答した患者は、17.4%であった。

歯周病に対する知識

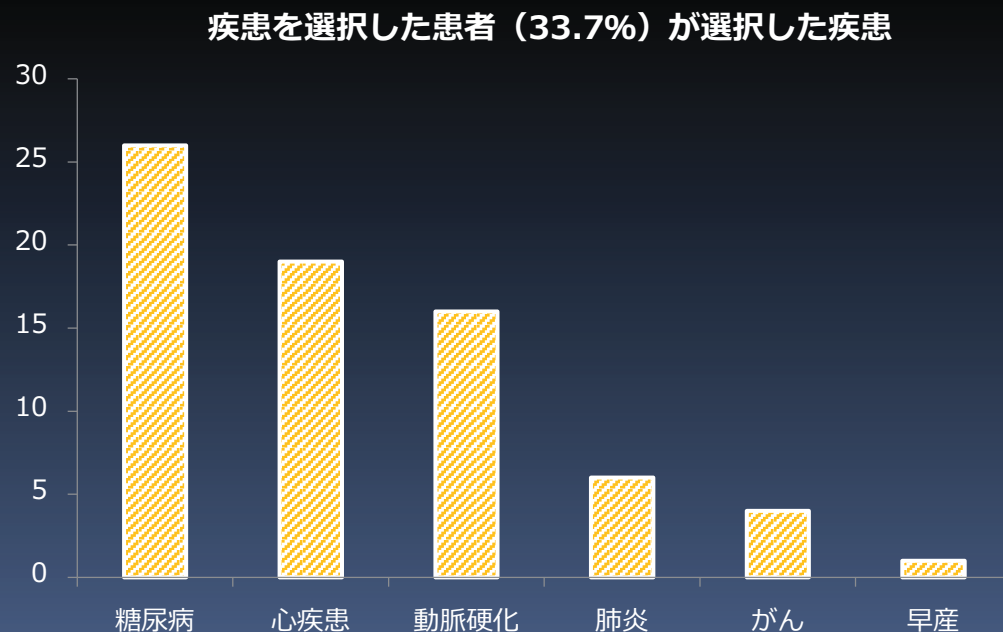
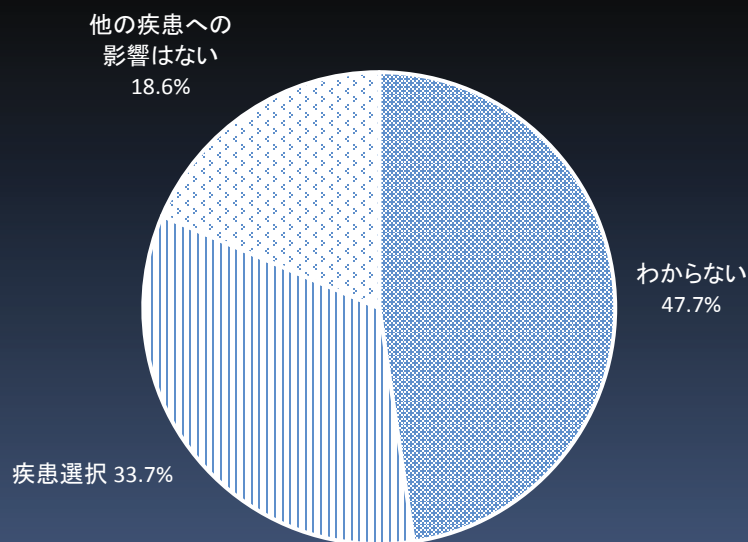
Q.4 歯周病について、どの程度ご存知ですか？



「名前だけ知っている程度」と回答した患者が最も多く、52.3%であった。
「知らない、初めて聞いた」と回答した患者は、24.4%存在した。

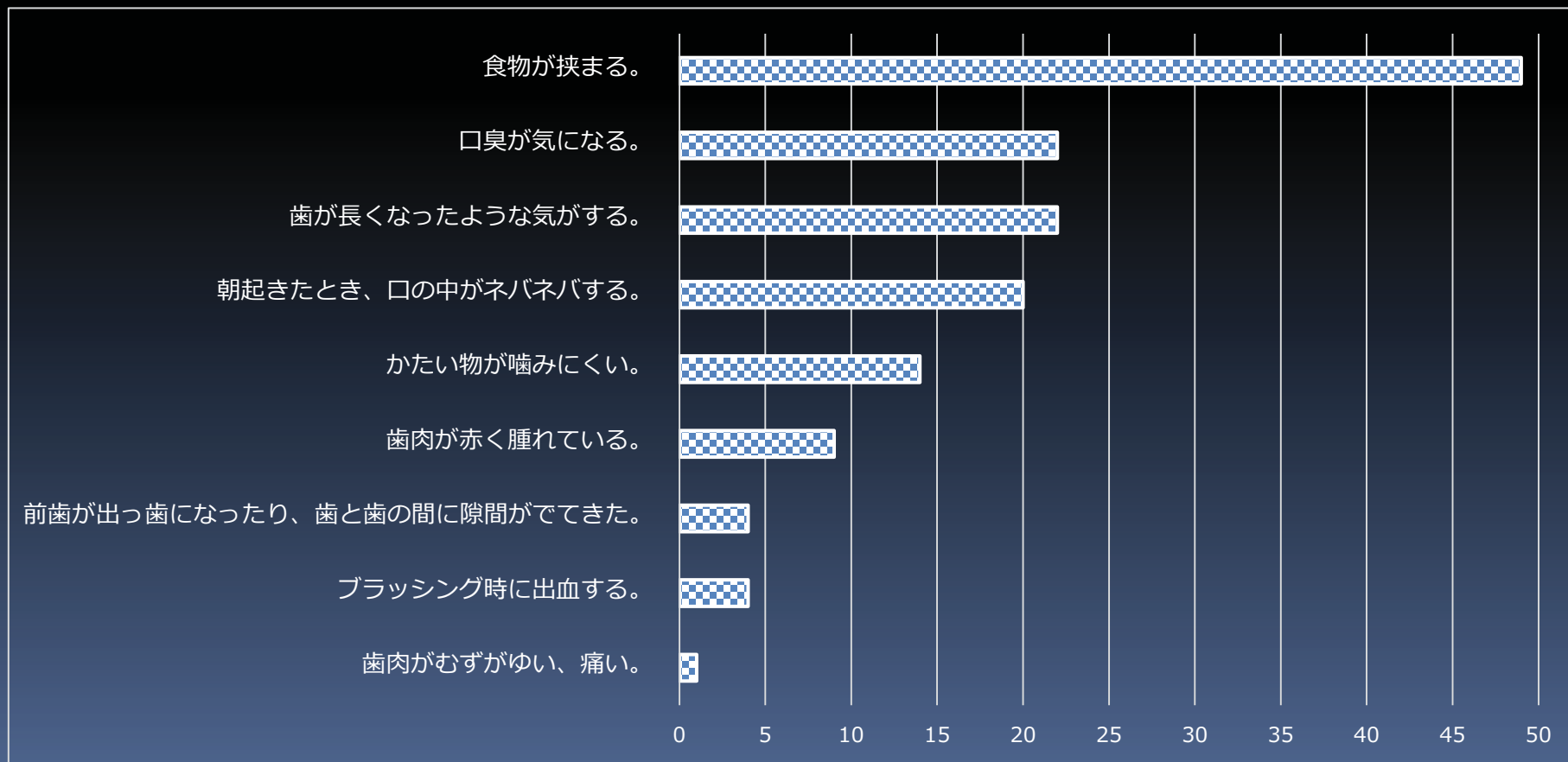
歯周病に対する知識

Q.5 歯周病が影響を及ぼすと考えられる疾患を選んで下さい(複数選択可)



前問より、歯周病に対する言葉の認知割合は高かったが、「わからない」、「他の疾患への影響はない」と回答した患者が過半数となり、他の疾患へのリスクを適切に回答する患者は少なかった。
また、選択した疾患で多かった疾患は、糖尿病であった。

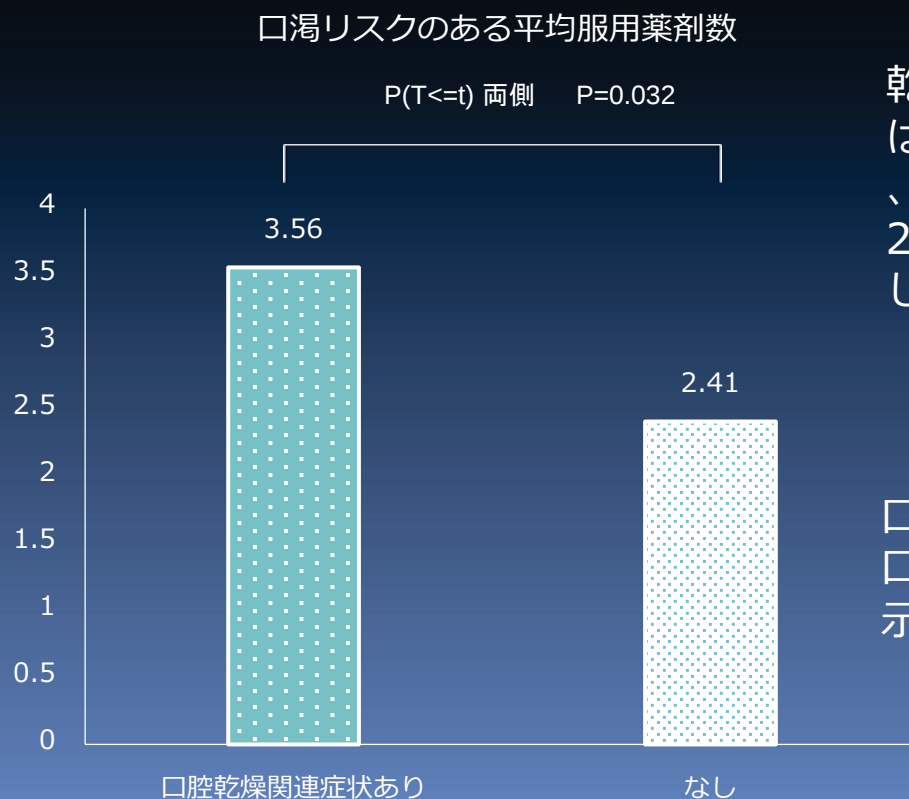
歯周病のセルフチェック



セルフチェックで最も多かった項目は、「食べ物挟まる。」であった。また、「口臭が気になる。」「朝起きたとき、口の中がネバネバする。」といった口腔内乾燥に関連した症状を訴える患者も多かった。

セルフチェックにおける口腔乾燥に関連した症状と服用薬剤の関連性

セルフチェックで「口臭が気になる。」「朝起きたとき、口の中がネバネバする。」といった口腔乾燥に関連した症状を選択した患者と、選択しなかった患者において、当該服用薬剤のうち、添付文書の副作用項目に「口渇」、「口内乾燥」の記載がある薬剤数を比較した。



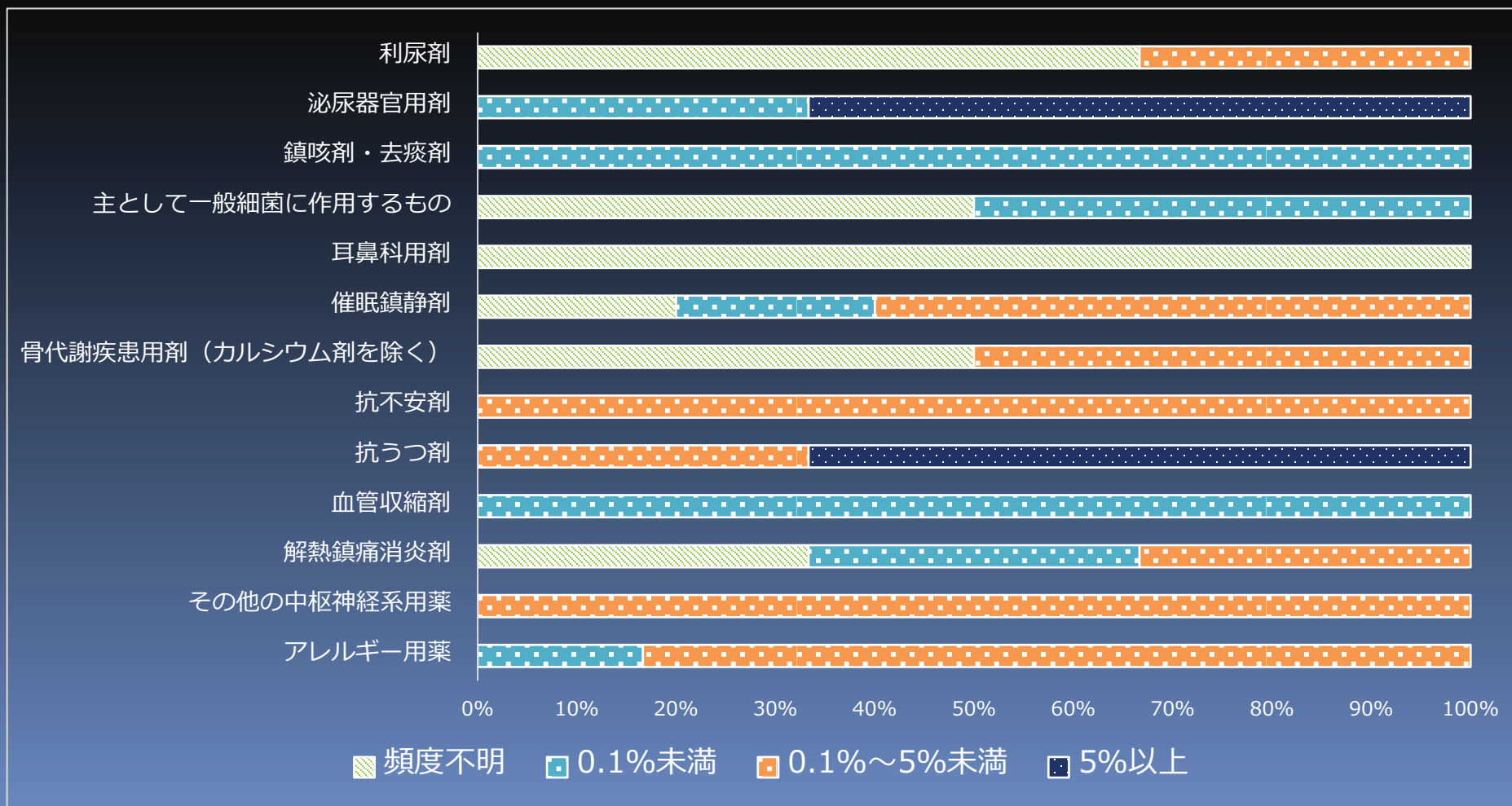
添付文書の副作用項目に「口渇」、「口内乾燥」の記載がある当該服用薬剤数の平均値は、口腔乾燥に関連した症状を選択した患者、選択しなかった患者で、それぞれ、3.56、2.41であり、口腔乾燥に関連した症状を選択した患者の方が有意に多かった($P < 0.05$)。



口渇リスクのある薬剤を複数服用しているほど、口腔乾燥に関連した症状を訴える可能性があるとして唆される。

アンケート対象患者が服用していた薬剤のうち 口腔乾燥を引き起こす薬効群と出現頻度の割合

アンケート対象患者が服用していた薬剤のうち、添付文書の副作用項目に「口渇」、「口内乾燥」の記載がある薬剤を抽出し、薬効群毎に分類し、出現頻度の割合を比較した。



歯周病のセルフチェックによるリスク分類と 歯科受診の関連性

歯周病へのリスクについて、セルフチェックの該当個数により、0～3個を低リスク、4～5個を中リスク、6個以上を高リスクと定義した。

セルフチェック該当項目数	リスク分類	頻度
0～3	低リスク	83.7%
4～5	中リスク	14.0%
6以上	高リスク	2.3%

セルフチェックによりリスク分類をしたところ、低リスクの患者が83.7%と最も多く、高リスクの患者は、2.3%であった。

Q2と歯周病のセルフチェックにおいて、クロス集計を行ったところ、予防的に歯科を通院している患者は、そうでない患者と比較して、低リスクの割合が有意に高かった。（ $p < 0.05$ fisher's exact test）

歯周病の理解状況と歯科受診の関連性

歯周病の理解状況と歯科受診の関連性を評価するため、Q 2 と Q 4 でクロス集計を行った。

	知識あり	知識なし
予防受診あり	12	12
予防受診なし	8	54

知識あり・・・Q 4 において、「内容まで詳しく知っている」と回答した患者

知識なし・・・Q 4 において、「内容まで詳しく知っている」以外を回答した患者

予防受診あり・・・Q 2 において、「予防のため定期的に通院している」と回答した患者

予防受診なし・・・Q 2 において、「予防のため定期的に通院している」以外を回答した患者

歯周病に対する知識がある患者は、知識がない患者と比較して、予防的に歯科を
通院する患者の割合が有意に高い。（ $p < 0.05$ fisher's exact test）



歯周病に対する知識を患者に提供することは、
歯科への受診勧奨に寄与すると考えられる。

歯周病教育関連資料 お薬手帳

歯周病のセルフチェック

～思いあたる症状があればチェックして下さい～

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずむずしい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。
- がたい歯が噛みにくい。
- 歯が長くったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。
- 食物が挟まる。

※上記の項目3つまたははまる：診断は医師です。
ご自分および歯医者とで予防するように努めましょう。

※上記の項目6つまたははまる：歯周病が進行している可能性があります。

※上記の項目全てではまる：歯周病の症状がかなり進んでいます。



生活習慣病の予防は 歯周病対策から

メタボリックシンドローム予防にもつながる

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に、高血圧、高血糖、脂質異常の2項目以上がある場合に当てはまるとされています。放っておくと動脈硬化が進み、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などの心臓病の危険が高まります。こうした危険な状態を招かないために、メタボリックシンドローム対策が重要とされています。このメタボリックシンドロームが、歯周病と影響を合していることがわかってきています。



歯周病予防は心臓の病気を防ぐ

歯周病が悪化して、歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内臓に歯周病菌が付着すると、心内膜炎という心臓病を引き起こすことがあります。これは、死に至ることもある大変危険な病気です。さらに、歯周病が狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めることもわかってきました。

動脈硬化とは、血管が厚く

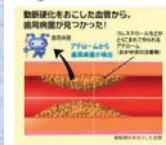
硬くなり血管の内腔が狭まる病気。これが、心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈におこり、血管が狭くなったり（狭心症）、詰まったりする（心筋梗塞）のが虚血性心臓病です。



動脈硬化や狭心症・心筋梗塞などの心臓病のリスクを高める

歯周病菌が動脈硬化

をおこしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進すると考えられています。それが冠動脈でおこれば、虚血性心臓病となるのです。動脈硬化をおこしている血管の細胞から、歯周病菌が検出されているとの報告があります。



予防にはかせないセルフケア

歯みがきがセルフケアの基本

歯周病予防にも治療中のケアとしても欠かせないのが、歯磨きを取り除くために歯をきちんとみがくセルフケア。一般的なみがき方のポイントを紹介しますが、あなたに合った方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらうとよいでしょう。

2ステップの歯磨き法

歯ブラシの使い方



歯磨き時のポイント

かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

どんなに丁寧にみがけていても、残ってしまう汚れがあるもの。歯周病を防ぐには1年に1～2回は歯科医師にチェック（検診）してもらいましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けてください。歯ぐきのちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。

歯周病を治療すると 糖尿病もよくなる

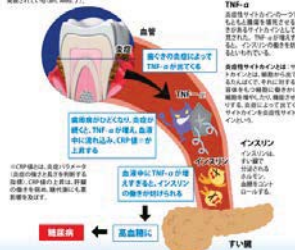
歯周病は、糖尿病、腎臓病、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に比べて、糖尿病の診断の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことは、よく知られています。さらに、歯周病を改善すると、糖尿病のリスクもよくなるという相関的データも発表されています。

歯周病が糖尿病を引き起こしたり、悪化させることも？

糖尿病の人は、血糖値が低下して、歯ぐきの炎症が治りにくくなるため、糖尿病が歯周病を悪化させ、悪化させられやすくなります。さらに、歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質TNF-α（炎症性サイトカイン・生理活性物質：下記参照）が、インスリンの作用をコントロールする働きを弱めて、糖尿病の症状を悪くするといわれています。

歯周病が糖尿病を引き起こすメカニズム

●歯周病による炎症が、血糖値を上げる働きを強めるメカニズム



知らないコワイ・・・ 女性のからだに歯周病のこと

女性と歯周病の関係では、妊娠・出産や閉経に伴う骨粗しょう症など、深く関係していることがわかってきました。

歯周病菌が妊娠・出産時にも悪影響

妊娠中は、つわりなどで歯みがきがむずかしくなりがち。そのため、歯ぐきの炎症がおこりやすく、歯周病になる人が多くなります。さらに妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが、小さく生まれたり、早産となるリスクが高まることが知られています。これは、歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジン（子宮の収縮などに関わる生理活性物質）などの物質が、胎盤に影響するためだと考えられています。妊娠中は自分のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも、お口の状態に気をつけましょう。



歯周病教育関連資料 ふたば壁新聞

ふたば壁新聞

VOL. 53
2014. 10. 1

編集 沼崎歯科医院 歯科医師 沼崎浩之
ふたば薬局 徳谷 薬師 沼谷内大輔

歯周病について

歯周病は口の中だけではなく、全身に影響する病気だということを知っていますか？

口の中で起こる2大疾患は「むし歯」と「歯周病」です。歯には根があり、骨の中に根が埋まって立っています。むし歯は歯の病気、歯周病は歯ぐきと骨の病気、まったく別の病気です。誰でも歯と歯ぐきの間にすきまがあり、そのすきまから歯垢がでてくるとすきまの中で歯周病の細菌が繁殖し、歯ぐきに炎症を起こします。その時点で歯周病で、その後骨を溶かして行ってしまうのです。

日本人の場合、30歳までは歯周病の原因の第1位はむし歯ですが、30歳で逆転して歯周病が第1位となります。歯周病は高齢の方の病気と思っている方が多いようですが、軽症のものを含めると10歳代ですでに40～50%の方がなっています。30歳代以上では70～90%の方がなっているといわれています。つまりほとんどの方がなっているのですが、その多くの方が気づいていません。

歯周病が関係している主な合併症

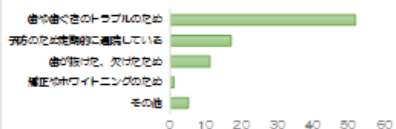


歯周病は慢性疾患で末期にならないと自覚症状があまり出ない病気です。歯ぐきがぐらぐらしたり、しょつちゅう歯ぐきが腫れるような場合は、かなり末期になっていることが考えられます。

また、中等度以上の歯周病の歯があると歯周病の細菌が血管に入って脳梗塞や心筋梗塞、心臓病、高血圧、糖尿病、誤嚥性肺炎の発症を高めてしまいます。特に妊婦の方においては早産もしくは低体重児出産の危険性が高くなります。さらに12歳以下の同居しているお子さんには歯周病（正確には歯周病のなりやすさ）が伝染すること知られています。ご自身だけの病気ではないのです。



▲ 歯のトラブルが起こってから歯科を受診の方がほとんど…



【ふたば薬局徳谷店でアンケートを実施】

来局して頂いている患者様のうち、86名の方を対象に歯科受診の動機について、アンケートを実施したところ、予防のため定期的に通院している患者様は少なく、口腔内にトラブルが生じた時に受診する患者様がほとんどでした。また、定期通院に対する受診意欲はあるものの、受診までには至らない結果となりました。

歯を健康に保つための心がけ

歯周病の治療は簡単にいうと歯石をとって歯垢を落とすようになりますが、その程度によってさらに専門的な治療が必要な場合もあります。歯石は自分ではとることが出来ません。

むし歯や症状が特になくても、歯科医院で定期的にみてもらうことをおすすめします。

ずっと自分の歯で美味しく食べるため、体のため、ご家族のために歯周病のない状態を保ちましょう。

今回、沼崎歯科医院の歯科医師、沼崎浩之先生と相談して、歯周病のセルフチェックを作成してみました。思いあたる症状があれば、チェックしてみてください。該当する項目の数によっては、歯周病が進行している場合もあります。

もし、気になることがあれば、かかりつけの歯科に受診し、早めに治療することをお勧めします。

歯周病のセルフチェック

～思いあたる症状があればチェックして下さい～

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ☐ ブラッシング時に出血する。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がむずかしい、痛い。
- ☐ 歯肉が赤く腫れている。
- ☐ かたい物が噛みにくい。
- ☐ 歯が長くなったような気がする。
- ☐ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでた。
- ☐ 食物が挟まる。

※上記の項目 3 つあてはまる：治療を検討す。

※自分および歯周病で予防するよう努めましょう。

※上記の項目 6 つあてはまる：歯周病が進行している可能性があります。

※上記の項目全てあてはまる：歯周病の症状がかなり悪化しています。



ふたば壁新聞

VOL. 36
2010. 8. 1

編集・発行 ふたば薬局
<http://www.futaba-ph.co.jp> (6 カタワ-発行)



★★★★★★★★★★ 歯肉炎とビタミン

★★★★★★★★★★

歯肉炎とは・・・

歯肉炎とは、歯茎が炎症を起こす病気です。炎症が起こると、歯茎が赤く腫れて出血しやすくなったり、歯磨きの時に痛みを感じ化膿したり、口臭が気になるなどの症状が現れます。重症化すると歯抜することもあります。



歯肉炎の原因

歯肉炎の原因として、最も大きな原因は歯垢によるものですが、ビタミンやミネラル不足による体の抵抗力低下、更年期、妊娠、ホルモンバランスの乱れ、ウィルス感染、糖尿病など、さまざま

✿ ビタミン欠乏による歯肉炎 ✿

ビタミン欠乏は、まれに歯肉炎を引き起こします。歯周病にかかった歯ぐきはコラーゲンが不足した状態です。ビタミンCは体内のコラーゲン生成に必要不可欠な栄養素で、荒れ、粘膜などの回復効果があります。ビタミンEは、ビタミンCと同様に、肌や粘膜の生成に欠かせない栄養素で、免疫機能を高める働きがあります。これらのビタミンが欠乏すると、毛細血管の結合力が弱くなるため、外部からの軽い刺激によっても出血を起こしやすくなるのです。



✿ 食事からビタミンを補う ✿

◆◆ ビタミンC ◆◆

ビタミンCは野菜に多く含まれています。小松菜、じゃがいも、ピーマン、トマトなどの食物に多いので、サラダとして摂取すれば、毎日無理なくビタミンCを摂ることができます。ビタミンCが多い食品は野菜だけではなく、果物にもたくさん含まれています。イチゴ、みかんやオレンジなどの柑橘類、キウイフルーツに多く含まれます。野菜があまり好きでない方は、果物をこまめに食べるようにしてはどうでしょうか。ビタミンCは水に溶けやすい「水溶性ビタミン」のため、調理する際、煮たり茹でたりすると、ビタミンが流れ出てしまいます。サラダなどの場合には、温野菜としてではなくそのまま食べるほうが、効率よく摂取できます。熱を通す場合も、スープにしたり、茹で汁も活用するなどして、溶け出したビタミンCを無駄にしないようにすることが大切です。また、加熱



ることでビタミンCが減少します。そのため、ビタミンCを含む食品を多く摂取しているつもりでも、食外摂取されていないこともあります。身体に余

◆◆ ビタミンE ◆◆

ビタミンEが豊富な食品には、大豆、小麦、たまご、ほうれん草、さつまいも、かぼちゃ、アーモンドなどがあります。穀物系や緑黄色野菜に多くみられるようです。そのため、これらの野菜の煮物などを食べれば必然的にビタミンEが摂れるのではないかと思います。野菜以外にも、植物油などにもビタミンEは含まれていますので、ビタミンEの多く含まれる食材を、植物油で炒めることによって、より多くのビタミンEを摂取することができるのです。さらに、ビタミンEは水に溶けにくく、油（脂）に溶けやすい「脂溶性ビタミン」であるため、油とよく溶け合います。油を使って調理をすれば、

ビタミンを上手に摂取し、

しっかり歯磨きをして、

歯肉炎を予防しましょう



考察

本調査結果から、歯周病の早期治療による将来的な合併症予防に対する啓発活動に、薬剤師も関われる余地があるのではないかと考えられる。また、歯周病と関連性がある口腔内副作用の継続的なモニタリングは、歯周病対策の一助と成り得るかもしれない。

今後、薬剤師には、地域における健康支援拠点となり、組織的に多職種と連携をしながら、地域住民の健康づくりに寄与し、社会貢献することが期待されているため、資質を高め、職能拡大への変革が求められる。