

＜生活者と歯科医療従事者に聞く ～歯周病ケアに関する意識調査～＞
歯周病を放置する人が半数以上！健康のためにも予防、早期ケアの習慣を

ライオン株式会社（代表取締役社長・濱 逸夫）は、厚生労働省と日本歯科医師会の推進する「8020運動※」の達成に向け、歯周病の予防、早期発見、早期治療を提唱しています。歯周病予防には、歯科医院等での「プロケア」と歯科医師や歯科衛生士の指導に基づく「セルフケア」を行うことが大切です。

この度、「歯科医療従事者が考える患者の歯周病ケア」と「生活者が考える自らの歯周病ケア」について意識調査を実施しました。調査結果を踏まえ、成人の歯周病についてライオン オーラルケアマイスターの河村有美子が解説します。



ライオン
オーラルケアマイスター
河村 有美子

※1989年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動

＜調査概要＞

調査①：歯科医療従事者調査

- ・調査期間：2014年7月4日～11日
- ・調査方法：質問紙調査、歯科医師または歯科衛生士の資格を有し、現在、歯科医療に従事している人 N=146

調査②：生活者調査

- ・調査期間：2014年8月28日～9月3日
- ・調査方法：web調査、30-60代 男女 N=176

■ ライオン オーラルケアマイスター 河村 有美子（かわむら ゆみこ）

歯科衛生士として、様々なライフステージの方々へ歯科保健の啓発活動、診療所での勤務に携わる。現在、オーラルケアマイスターとして歯と口の健康につながるケアやコツなどを広く発信する活動を行っている。日本歯周病学会認定歯科衛生士。介護支援専門員。

1. 半数以上が歯ぐきの出血・腫れを経験。さらに、歯周病の自覚があるにも関わらず、半数以上が放置している

生活者の調査では、歯周病の症状である歯ぐきの出血、腫れを経験したことのある人はそれぞれ半数以上いました（図1）。中でも「いつか時間があれば行こうと思っている」「しばらくすれば治るので様子を見る」「いつものことなので気にしない」など、歯科医院に行く予定がなく、対処していない人は半数以上いました（図2）。さらに、自分が歯周病であると思っている人でさえ、対処していない人が半数でした。

図1. 出血、腫れの症状がありますか？（N=176、調査②）



図2. 出血、腫れに対し、今後どのようにしたいと思いますか？(出血 N=123、腫れ N=101、調査②)



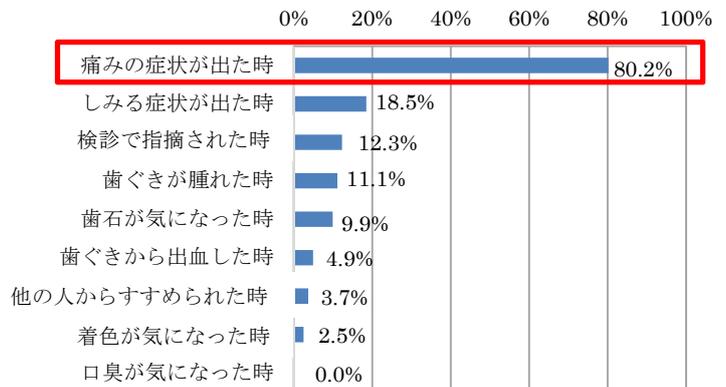
マイスターからのアドバイス

歯ぐきの「出血」「腫れ」は歯周病の症状です。歯周病は痛みがなく自分で気づきにくいいため、“歯ぐきの出血は歯周病のサイン”と覚えておきましょう。

生活者への調査では、歯科医院に行く習慣がない人は53.5%、約8割が「痛みの症状が出たとき」にしか歯科医院に行かないという結果でした(図3)。痛みが出てからでは、歯周病が進行していることがあります。そうなる前に、定期的に歯科を受診することが大切です。

歯周病を予防するためには「出血」「腫れ」「口臭」などを目安に日ごろからセルフチェックを行い、丁寧なセルフケアを心がけましょう。さらに早目にレントゲンや歯周病検診で状態を把握し、歯石除去などの「プロケア」を受け、歯科医師や歯科衛生士の指導に基づいた「セルフケア」を行うことが大切です。何も症状がなくても年に2～3回は歯科医院で診てもらいましょう。

図3. 歯科医院へどのようなきっかけで行きますか？(N=81 歯科医院に行く習慣はないが、行ったことはある人、調査②)



2. 歯周病予防に重要なセルフケアで大切なのは歯周ポケットの歯垢の除去。生活者は実践できていない

歯科医療従事者の調査では、歯周病予防に最も重要と考えているセルフケアで最も多かったものは「歯と歯ぐきの境目の歯垢を除去すること(69.2%)」で、次いで「歯間清掃を行うこと」と「自分に合った歯ブラシを使用すること(11.2%)」でした(図4)。

さらに、歯科医療従事者が診た患者が行っている歯周病の発症に関係が深い間違っただケアは、1位「歯と歯ぐきの境目に歯ブラシが当たっていない(90.2%)」、2位「いつも歯ブラシが当たっていないところがある(82.5%)」、3位「歯間清掃用具を使用していない(70.6%)」でした(図5)。

図4. 歯周病を予防するためのセルフケア方法で最も重要なこと(SA、N=143、調査①)

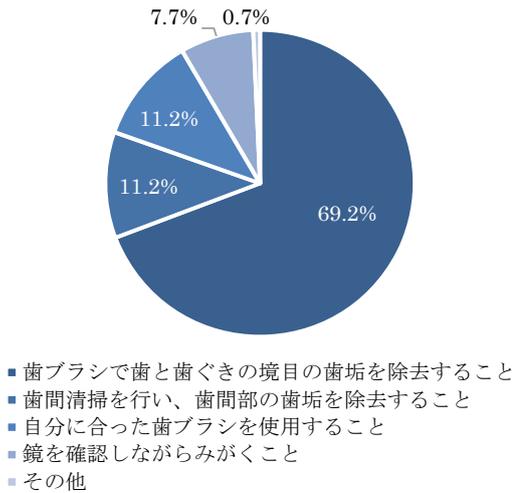
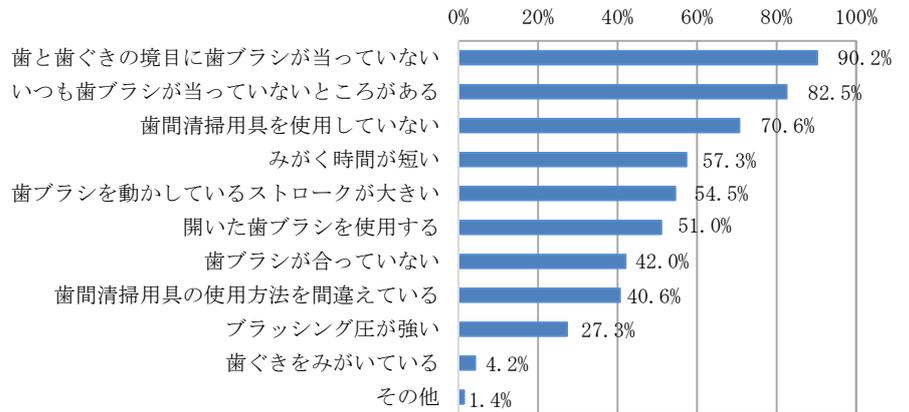
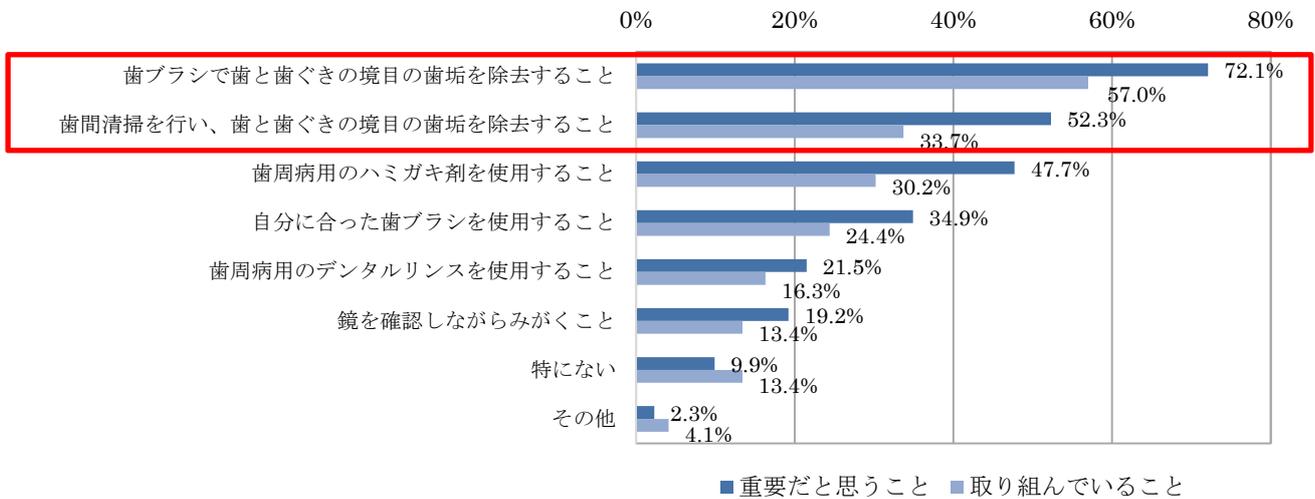


図5. 歯周病発症に関係が深い、患者の間違ったセルフケアは？(MA、N=143、調査①)



また、生活者の調査では、歯周病予防で重要だと思うセルフケアの1位は「歯ブラシで歯と歯ぐきの境目の歯垢除去 (72.1%)」、2位「歯間清掃 (52.3%)」でした。しかし、実際に取り組んでいる人は「歯と歯ぐきの境目の歯垢除去 (57.0%)」、「歯間清掃 (33.7%)」と(図6)、意識と行動に差があることがわかりました。

図6. 歯周病を予防するためのセルフケア方法で重要だと思うこと・取り組んでいること(N=172、調査②)



マイスターからのアドバイス

歯周病を予防する上で大切なのは、歯と歯ぐきの境目の歯垢を除去することです。そのために、歯ブラシを歯と歯ぐきの境目に当て、丁寧なブラッシングで歯垢を落とすことが一番の基本です。さらに、歯ブラシだけでは歯垢は落とすことが出来ないため、併せてデンタルフロスや歯間ブラシを使用した歯間清掃を毎日行うことも、ぜひ基本ケアに含めていただきたいです。そして、ケア用品の選択も重要なポイントです。歯周病の気になる方は殺菌剤や抗炎症効果のあるハミガキ剤や洗口剤を選ぶようにしましょう。

『システムハグキプラスハミガキ』の概要

～おとろえてきた歯ぐき細胞を活性化し、歯ぐきの組織を修復して歯周病※を防ぐ～

※歯周病：歯肉炎・歯周炎の総称

<商品特長>

① 3つの薬用成分の作用で歯周病を防ぎ、健康な歯ぐきを保つ

<組織修復作用> 組織修復成分「アラントイン」が、歯ぐき細胞を活性化して、歯ぐきの組織を修復します。

<抗炎症作用> 抗炎症成分「トラネキサム酸」が、歯ぐきのハレ、出血を抑えます。

<浸透殺菌作用> 殺菌成分「I PMP（イソプロピルメチルフェノール）」が、歯ぐきの組織を壊す歯周ポケットの奥にひそむ歯周病菌まで浸透し、殺菌します。



② “高吸収処方”により、薬用成分が効果的に作用する

コーティング剤（イソステアリン酸フィトステリル、イソステアリン酸）配合で、薬用成分（組織修復成分、抗炎症成分）が歯ぐきに吸収されやすく、効果的に作用します。

③ 歯ぐきをじっくりケアできる、やさしい使用感

刺激が少ないので、おとろえが気になる歯ぐきもやさしくみがけます。

<容量・価格> 90g オープン価格

<参考資料 ～歯周病とは？～>

歯周病は歯を支えている組織（歯肉、歯根膜、歯槽骨、セメント質）に炎症が起こる病気の総称です。歯周病の直接の原因は歯垢です。歯垢は細菌のかたまりで、歯周病菌のほとんどは酸素の少ないところを好むため、歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）に存在します。歯垢の中の歯周病菌が出す毒素によって歯ぐきに炎症が起き、歯周組織が破壊されていきます。

間接的な原因として、歯石、歯並び、不適合な冠（クラウンなど）、口呼吸や歯ぎしりなどの不良習癖があります。また、ストレスや不規則な生活、食習慣や喫煙などの生活習慣も危険因子となります。

【歯周病の進行】



以上

お問い合わせ窓口

<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661