

平成23年度生活習慣病予防研修会

日 時：平成24年1月25日(水) 19:00~20:45

場 所：福山市北部市民センター〔1階多目的ホール〕 (福山市駅家町倉光37-1)

テーマ：歯と口の健康から考える生活習慣病予防

1 開会挨拶

地域・職域連携推進委員会 委員長 中川 洋

地域・職域連携推進協議会の目的に対する取り組みの一環として、毎年、生活習慣病予防研修会を開催しています。広島県では「健康ひろしま21」を策定し、また「歯と口腔の健康づくり推進条例」が公布され、県民の健康づくりの応援、歯と口腔の健康的な生活の実現を目指し取組みを推進しているところです。今年度は「歯と口の健康から考える生活習慣病予防」をテーマとして、生活習慣と深く関わっている「口腔がん」について考えてみようという研修会を計画しました。



また、歯周病やお口の乾燥等の症状には日常生活でどんなことに気をつけていけばいいのか、口腔ケアの実際についても、いっしょに学びたいと思います。本日の研修会が皆様方にとって、健康づくりのために実り多いものとなりますよう、祈念し、御挨拶といたします。

2 講演及び実技指導



公立学校共済組合中国中央病院 口腔外科部長 宇根秀則 氏

講演「生活習慣病としての口腔がん」

(社)広島県歯科衛生士会 福山・府中地区会副会長 石井明子 氏

口腔ケアの実際「歯と口からはじめる 健康づくり」



(1) 講演「生活習慣病としての口腔がん」

【講演要旨】

生活習慣病とは「飲酒、喫煙、肉食、塩分や糖分の過剰摂取等といった生活習慣が、発生に深く関わる疾病」と言われています。代表的な生活習慣病にはがん、心臓病、脳血管障害がありますが、これらの疾病は日本において3大死因です。がんは立派な生活習慣病なのです。

一方で「口腔がん？口の中にがんができるのですか？」、よく質問されます。数は少ないですが口腔がんと言って、口の中のあらゆる部分にがんができます。

口腔がんとは舌癌・上顎歯肉癌・下顎歯肉癌・口底癌・頬粘膜癌・硬口蓋癌・口唇癌の総称です。日本では年間6000人前後が罹患し、がん全体に占める割合は1~2%です。好発年齢は40歳以降、男性は女性のほぼ2倍の発生率です。組織型は扁平上皮癌がほとんどで、85%を占めます。

口腔がんの原因には飲酒や喫煙といった生活習慣が深く関わっており、他のがんと同様に生活習慣病と言えます。さらに口腔内細菌やウイルスの感染、不適合な義歯等の慢性刺激は発生率を上げます。予防には生活習慣の改善、口腔衛生の向上が不可欠です。

口腔がんも他のがんと同様に、早期発見・早期治療が生存率を向上させます。しかし口を開

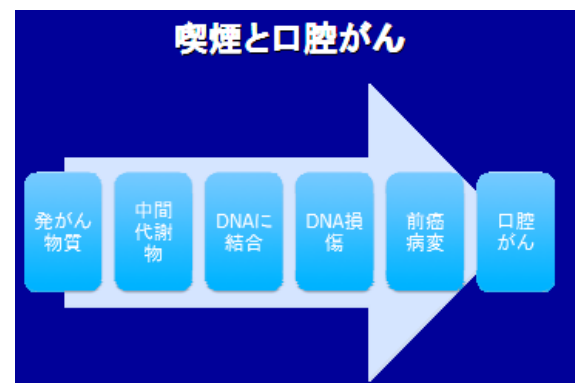
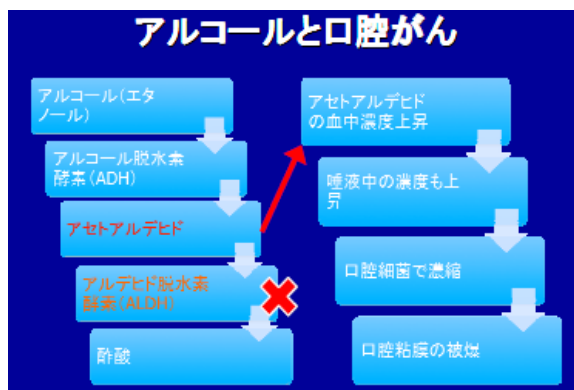
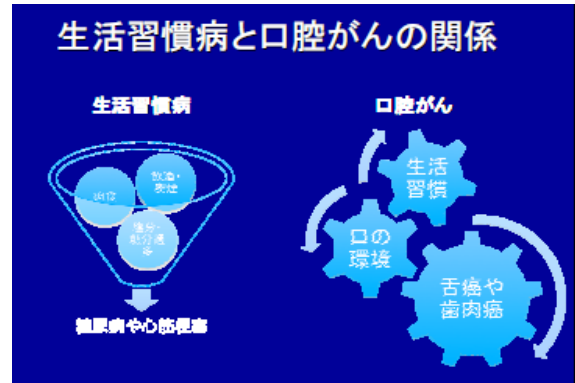
ければ比較的直視でき、触れる部位にできるにもかかわらず、見逃されていることが多いように思います。理由は口腔がんの発生率が低く、認知度が低いことでしょう。

今回は飲酒や喫煙といった生活習慣がどのように口腔がんに関わっているのかを説明し、当科を受診した口腔がん症例を供覧します。また特徴や症状、治療方法を紹介したいと思います。

【講演資料の抜粋】

口腔がんとは

- 舌癌、上顎歯肉癌、下顎歯肉癌、口底癌、頬粘膜癌、硬口蓋癌、口唇癌の総称
- 日本では6000人/年が罹患
- がん全体に占める割合は1～2%
- 40歳以上の男性に多い(男女比は2:1)
- 組織型は「扁平上皮癌」が85%



舌癌のチェックポイント(1)

- ヘビースモーカーですか
- 強いお酒が好きですか
- 虫歯やシソーノーローの治療を途中止めていますか
- 合わない入れ歯を使っていませんか
- 色は白いですか
- 舌の横、あるいは裏にできていますか
- できものの周囲の縁取りは「ぎざぎざ」ですか

舌癌のチェックポイント(2)

- 中央は深く掘れていたり、カリフラワーのように出っ張っていますか
- 触ると少し固いですか
- あなたは40歳以上ですか
- 最初に気がついて、2週間以上経過していますか
- 何もしなくても痛みますか

まとめ

- 生活習慣が発生に関与している口腔がんは、生活習慣病と言える
- 生活習慣を改善する事により、口腔がんを予防できる可能性がある
- 口腔がん治療のポイントは早期発見である
- 口腔内を清潔に保つ事は、あらゆる病気予防の基本である



(2) 口腔ケアの実際「歯と口からはじめる 健康づくり」

「口腔ケア」は歯をみがく・うがいをするなど口の中の衛生状態を良くすることから治療やリハビリまでを意味します。

「口腔ケアの実際」というテーマから日常生活で実際に歯や口の健康を保つポイントについて、サンプルの使い方を参考にお話しします。

また、健康診査を受ける時に65歳以上の方が記入する「いきいき介護予防チェック⑬⑭⑮」から口腔の機能について確認をしていただき生活習慣病予防の参考にして頂きたいと思います。



【日常生活での注意ポイント】

配布物品	使用についての注意ポイント
歯ブラシ	歯並び・かむ癖・入れ歯など確認し汚れの状態を知りそれに合った歯ブラシやみがき方をすることできれいに出来る。 うがいも確認が必要。
歯みがき剤	種類が豊富なので使用目的をはっきりさせる。
キシリトールガム	本日のガムは一般的なガムより硬めで注意が必要。
リフレケア (口腔保湿剤)	がん治療や様々な薬の副作用など口腔乾燥の予防改善に適量を塗布し保湿する。
ふすまパン	糖尿病など糖質が気になる方は良く咬んで食べることで肥満予防にもなる。歯周病と糖尿病の関係が注目されている。

【いきいき介護予防チェック】

チェック項目	状態について
⑬半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	① むし歯で痛い・歯周病でぐらぐらする歯がある ② 抜いたままで歯の無いところがある ③ 入れ歯の調子が悪い など治療が必要
⑭お茶や汁物等でむせることがありますか	唇・舌・頬など飲み込みに関連する機能が低下し、誤嚥性肺炎の危険があり、食事を美味しく楽しく安全にする事が出来ない
⑮口の渇きが気になりますか	薬の副作用、噛まない食事の習慣や会話をしないなどの原因で、唾液が出にくくなり、口が乾燥し口臭・むし歯・歯周病になりやすく入れ歯の調子にも関係することから、日常生活が不活発になりやすい

生活習慣病を予防する事は介護予防であり、生き生きと楽しく過ごす手段です。

全身の健康診査を受けるときには「歯と口の検診」も受けましょう。

■参考資料の紹介



⇒「歯とお口からはじめるアンチエイジング」

—輝く歯は美と健康への第一歩—

発行／財団法人 8020 推進財団

☆☆ 歯とお口の健康のため、

定期的に歯周疾患の検診をしましょう。☆☆