

# News

## ウェルネス



### No.137

ウェルネス小畑歯科医院  
 子どもの歯を守る会  
 会報 1998年2月創刊  
 〒640-8401  
 和歌山市福島324-1  
 ☎073-455-9874  
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

## 気になっていたので調べてみましたー ②

### ～10年以上口腔ケアに通院した患者さん134名のカルテ調査～

### はじめに

歯周病治療はスクレーピングやブラッシングなどを行い、必要に応じて外科治療を行います。治療後は歯ぐきの健康を維持するために、定期的な健康管理（専門的な口腔ケア）が重要とされ、その健康管理も含めた一連の流れで、歯周病の治療や再発予防が完結します。この方法は、1990

年頃からアメリカや北欧の研究者により提唱され、いまでは世界中で歯周病治療のゴールドスタンダードとなっています。

その後、高齢化の進展とともに、お口の健康が全身の健康に密接に関係していることが多くの研究で明らかになってきました。その中で定期的な健康管理を受けている人は、歯がたくさん残り長寿であり、しかも要介護になりにくいことがわかってきました。これらの研究を踏まえて、わたしたちの診療所でも20年以上前から「つまようじ法」という歯周病予防のブラッシング法と歯科衛生士を組み合わせた定期健診を実施してきました。今回、このシステムがどの程度人々の健康維持（究極の目的はピンピンコロリ）に役立っているかを知るために、10年以上定期健診を続けている患



者さん（134人）のカルテ調査を行ったところです。

今回は134人の平均像ということで、①定期健診を始めた時期と年齢（54.1歳）、②その時の歯の数（24.5本）、③定期健診の期間（14.5年間）、④その間に抜歯した本数（2.1本、10年間で1.45本）などをご紹介します。厚生省の調査によれば、日本人は50歳から70歳の20年間に平均6本（10年で3本）ほど歯を失います。単純に比較できませんが、当院の定期健診を受けている人のAからDグループまでの112人（全体の83%）は歯の喪失本数は全国平均以下です。それも念頭に入れながら、抜歯本数別の特徴についてお話しします。まずは抜歯がゼロの人（49人）のプロフィールです。

### Aグループ 49人の特徴 （14.1年間に抜歯ゼロ）

このグループの人々は平均50.3歳から定期健診を始めました。その時の残存歯数は27.7本です。親知らずを除くと永久歯は全部で28本ですから、ほぼすべての歯が残っていたこととなります。痛くもないのに14.1年間定期健診に来院し、平成30年12月の調査時点で64.4歳になっています。そのような人が134人中49人（全体の37%）もいました。男女別では男11人、女38人です。

どのグループよりも定期健診の開始年齢が若くて、残存歯数も最も多く、当然のことながら歯科医療費も4,110円/月と最も少なく済んでいます。処置の内容は歯周病の検査、専門的ブラッシング、歯石除去、簡単

な詰め物やその修理、噛み合わせ調整、知覚過敏処置などです。先行する他の研究でも、歯がたくさん残っている若い時から定期健診を開始すると、高齢者になっても歯がほとんど抜けないことがわかっています。しかしながら、「痛い」、「食べにくい」など差し迫った困り事がないのに定期的に10年以上（最長22.3年間）も通院を続ける原動力はどこにあるのか知りたいところです。機会を見て尋ねたいと思います。ちなみに、最長期間の人は調査時点で60.1歳の女性です。もちろん28本すべてご自分の歯です。37.8歳から年間5.7回の割合で22.3年間通院し、歯科医療費は自己負担3割として1.593円/回でした。理美容にかかる費用と比較しても決して高額でないと思います。

## Bグループ 26人の特徴 (10年間に1本未満)

それでは、Bグループの患者さんはどうでしょうか？このグループの人たちは、平均51.3歳から定期健診を始めました。その時の残存歯数は25.1本です。すでに3本歯を失ってからのスタートです。平成16年12月頃から14年間定期的に歯科医院を受診し、調査時点では65.1歳になり、その間1本（10年間で0.71本）抜歯し、調査時点で24.1本となっています。134人中26人（19%）で、男4人、女22人いました。また、歯科医療費は4,830円/月とAグループの人たちと大差ありません。ゼロの人とスタート時の年齢や継続期間にほとんど差がありませんが残存歯数、残った歯がすでに3本少ない、の差がその後の抜歯に繋がったと言えそうです。最も期間の長い人は、48.4歳から年間6.7回の割合で20.4年間通院し、その間に2本（歯周病と歯根破折）抜歯しています。

## Cグループ 23人の特徴 (10年間に2本未満)

このグループの人たちは、平均56.8歳から定期健診を受け始め、その時の歯数は24.3本でした。すでに4本ほど歯を失ってからのスタートです。15年間定期的に通院し、その間2.8本（10年間で1.9本）歯を失い、残存数は21.5本になっています。134人中23人（17%）で、男9人、女14人でした。その間の歯科医療費は6,250円/月かかっています。歯科医療費の増加額はAグループの1.5倍になっています。抜歯した部分の入歯やブリッジの費用と考えられます。

## Dグループ 14人の特徴 (10年間に3本未満)

このグループの人たちは、Cグループと同じで平均56.8歳から定期健診を始め、その時の歯数はCグループより1.2本少ない23.1本で、すでに5本ほど歯を失くしてからのスタートでした。16年近く通院し、その間に3.9本（10年間で2.4本）歯を失い、残存数は19.2本になっています。134人中14人（10%）で、男4人、女10人でした。その間の歯科医療費は6,440円/月かかっています。歯科医療費の増加額はAグループの1.6倍になっています。抜歯した部分の入歯やブリッジの費用です。

## E+Fグループ 22人の特徴 (10年間に5本未満)

EグループとFグループをまとめてお話しします。この22人のグループの平均像は、年齢61.3歳、歯数20.1本で、すでに8本喪失してからのスタートです。14.7年間定期健診を受け、その間6.8本（年間0.46本）歯を失い残存歯は13.3本になっています。男女内訳は、男14人女8人となっています。また、その間の歯科医療費は7,490円です。Aグループの1.8倍になります。当然ですが抜けた分だけ入歯などの費用がかさみます。

## まとめ

今回は抜歯本数別にそれぞれの数字を見てきました。若くて残存指数が多いほどその後の抜歯が少ないことが確認できました。抜歯本数ゼロの人が多かったのは驚きでしたが、同様に十年以上も定期健診を受けられているのに、多数抜歯をすることになった人たちには申し訳なく思います。次回は多数抜歯の原因を調べることで、大阪大学歯学部歯周病科の調査研究と比較し、当診療所の特徴を考えたいと思います。

(院長)



# 2019年度受賞者10人に選ばれる!

前回号でお話ししました「よい歯で元気な8020表彰」審査会において、島本あさおさんが優秀な成績をおさめ、見事2019年度受賞者に選ばれました。



11月28日に市役所で表彰式がありまして、私も一緒に表彰式に参加させて頂きました。

「大将も選ばれましたか〜」「私も定期的に歯医者さんにいってるんです」「今日は、新聞記者さんくるみたいですよ〜」など、終始賑やかな控え室でしたが、庁議室に移動すると、先ほどとは打って変わり、緊張感が漂っていました。

小畑院長もよくフレイル\*予防!と言っているように、和歌山市歯科医師会会長も、「歯が20本以上あることはフレイル予防にも繋がります」とお話しされていました。

表彰式終了後は、出席者のみなさんの緊張もとけた様子で、自分のスマートフォンで写真を撮る方などもいらっしやり、本当に80歳以上なのかと疑うほどの若々しさでした。

歯の本数が多いと、生涯口から美味しいものを食べられるのはもちろん、認知症発症、転倒する危険性が低いと言われています。また、歯が多い人ほど要介護状態になる危険性も少ないこともわかっています。

一本でも多く歯を残せるよう、フレイル予防のためにも日頃からのV7を使ったブラッシング、定期的な口腔ケアの重要性を改めて実感する機会となりました。

\*フレイルとは、高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会との繋がりなど）が低下した状態をさす。



(歯科衛生士・田村彩衣)

## クレジット決済ができます!

この度当院でもクレジット決済が可能になりました。VISA、MASTER、JCB(分割不可)、AmericanEXPRESSなどが使えますので、受付で確認してみてください。またQRコード決済の導入を予定しております。

(歯科医師・竹岡高志)



## STAFF NEWS



はじめまして、12月から受付で働かせてもらっている、湊愛花（みなとまなか）です。

以前は違う仕事をしており、受付業務をさせていただくのは初めてなのでご迷惑をおかけするかもしれませんが、早くいろいろなことを覚えてがんばりたいと思います。よろしくお願いします。



受付：湊 愛花

あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひ申し上げます。



2020年の目標

今年からもう一度体力づくり  
に励み、2年後の古希を自信を  
持って迎えたい

小畑 文也

今年こそ  
人間ドックに  
行きたい

竹岡 高志

海外旅行へ  
行きたい!

弓場 奈津実

戦略的に生きる!

竹岡 亮子

毎朝  
四時半に  
元気に起きる

岡 雅子

怒らない育児

中出 幸

いつも笑顔で対応

森谷 千浦

一日一回は  
大笑いする

西川 サワコ

今年こそは  
犬の散歩に  
できるだけ行く!!

大六野 貴子

今年は  
キッチン  
を整理します

山東 理沙

もう少し  
家事をする

湯崎 敬子

健康維持!  
歯の健康にも  
注力!!

森本 保代

今年も  
体力づくり

太田 香

サッと気持ちを  
切り替えられる  
ようになりたい

坂本 純子

子どもの成長を  
見守りサポートし、  
健康を願う

上田 智恵子

今年こそ断捨離

於久 茉衣

体力保持

板垣 嘉美

笑顔で過ごす!

大平 可恵

今年こそ  
たくさん  
読書をする

田村 彩衣

毎日少しずつ  
英語学習

弓場 未紗樹

アクティブに  
行動する

藤本 眞央

今年こそは  
体力づくり!

中野 智子

毎朝犬の  
散歩をする!

濱端 真優

カフェ巡りをする

西本 春希

