



## 第五篇

# 今后的口腔保健

～狮王未来愿景～

随着少子化和高龄化的快速到来，在完全不同的社会环境中，未来的口腔保健活动应该是怎样的？第5篇中我们将视线从过去转向未来，介绍未来百年狮王口腔保健活动愿景蓝图。



健康日本21

# 推广成为国民运动

## 发展成为国家口腔保健活动项目

1913年（大正2年）狮王开始从事口腔保健活动以来，经过长期不断推进活动发展，口腔保健活动才能成为国家项目，实现了通过行政措施推进口腔保健活动的时代目标。1989年厚生省提倡80岁要保持有20颗牙齿的运动（8020运动）。2000年进一步开始实施“健康日本21”（打造21世纪国民健康的运动），提出了法律框架下制定的健康增进法中“保持牙齿健康”的伟大目标。2009年厚生省为进一步推进“8020运动”，提出每吃一口饭菜咀嚼30次的“咀嚼30”口号，目的是让保护牙齿健康的理念广泛渗透到全体国民。

2011年制订出台《齿科口腔保健法》，实现了日本齿科医师会长年以来奋斗目标。《齿科口腔保健法》是口腔健康对人们的身心健康发挥重要作用，有助提高国民保健，全面推进预防齿科疾病，保持口腔健康措施《基本法》，明确了国家对人们牙齿健康负有责任，具有深远意义。

# 实现“健口美”，提高生活质量

## 健康始于口

国家和行政推进口腔保健活动日渐活跃期间，狮王齿科卫生研究所于2010年（平成22年）被认定为公益财团法人，承担起新的社会责任，燃起了进一步为牙齿健康做贡献的热情。日本面临高龄化社会，并已成为当务之急。80岁保持20颗以上牙齿的人不到40%，要改善这种状况，不能像过去那样仅靠预防虫牙，有必要向人们推广“保持口腔健康”的终身活动。而且牙周病与全身健康也有着密不可分的关系，牙齿健康是长寿研究领域的重要课题。

因此，狮王倡导“健康的口腔让身心更美”=“健口美”的概念。狮王认为“吃”、“说”、“笑”等在日常生活中对口腔健康发挥不可替代的作用，积极开展提高口腔卫生保健意识活动。通过指导人们保持对口腔健康、口腔美容、沟通交流的保健，实现增进身心健康延长健康寿命和提高生活品质的目标。从60页开始介绍人生各阶段保健活动，向打造健康及丰富多彩的高龄化社会挑战。

健康的口腔让身心更美

延长健康寿命

提高生活品质 (QOL)

增进身体健康

增进心态健康

吃

说与笑

健口美

口腔健康

口腔美容

沟通交流



墨田区指导饮食活动的情景。幼儿期的健康习惯关系到一生的健康。

# 培养孩子良好的健康习惯

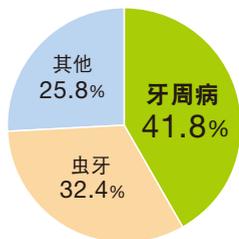
## 学童期的口腔保健活动

面向孩子们的活动中除了传统的“学童刷牙大会”，重点还应放在固化孩子们日常生活中的健康习惯。通过面向孩子们的丰富多彩的活动，使12岁儿童患虫牙史数（2014年、平成26年）减少到人均仅有1.00颗。不知是因为没有切实固化刷牙习惯还由于其他原因，虫牙和牙周病在进入青春期后都有增加的趋势。这个阶段健康习惯的形成，对今后增进健康具有重大的作用，为了使健康习惯固定化，要进一步提高孩子们理解其重要性的意识。在采取开展与地区紧密结合的活动以及在课外授课时，以幼儿园、小学生和母亲等为对象，开展深入的刷牙指导运动。

冲绳县石垣市从2012年开始，市教育委员会、残障儿童学校的老师、学校齿科医生对中小学的刷牙习惯和监护人实施了联合问卷调查，并将其结果有效地运用到健康习惯固定化，努力实现全地区“从孩子口腔健康着手，打造健康地区”的目标。

由于没有疼痛的感觉,多数人都不太在意。牙周病是丧失牙齿的可怕牙病。根据公益财团法人8020推进财团《永久牙齿拔牙原因调查》。

丧失牙齿的原因



# 强化预防牙周病的启蒙活动

## 成人期的口腔保健活动

采取防止牙周病对策是成人期阶段的最大课题。这个阶段进行切实的保健是实现“8020运动”目标,关系未来身体健康最重要的一环。

牙周病是牙齿和牙床之间(牙周袋)堆积的齿垢引起牙周病菌繁殖所致,是丧失牙齿的第1要因,也是可怕的牙病。要预防牙周病,最关键的是使用牙刷和齿缝牙刷养成日常保健的良好生活习惯。吸烟和疲劳过度、睡眠不足以及精神压力等使身体抵抗力降低,加大了患牙周病的风险。特别是吸烟创造了口腔内成为牙周病菌易繁殖的环境,使毛细血管保护身体的作用被尼古丁破坏,极易发展成为牙周病,并在发现时已十分严重。而且由于精神压力产生免疫力低下使牙周病恶化,也是牙周病难于治愈的原因。成人期口腔保健活动的重点是要有成效地启发人们对牙周病的认识。



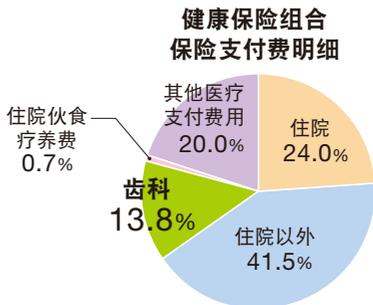
2012年11月24、25日两天，通过狮王齿科卫生研究所举办的“牙周病风险检查计划”活动，对980名参加活动的人员进行了检查和指导。

## 牙周病与全身疾患的关联

### 口腔是细菌感染的入口

近期的研究表明，牙周病给糖尿病和动脉硬化等各种全身疾患的人带来不良影响。食从口入，同时也是细菌和病毒的侵入口。特别是牙周病患者，由于防止细菌侵入的粘膜溃烂脱落于牙周袋，细菌很容易进入毛细血管向全身扩散。现在已经清楚，侵入到体内的牙周病菌是引起糖尿病恶化的原因。另外，还进一步得知牙周病菌提高了患脑血栓和心肌梗死等动脉硬化性疾患的风险。狮王今后将同医务工作者紧密合作进一步解开牙周病与全身疾患的真相，同时提出有效解决对策与方案，为提高普通人对牙周病的认知，独自启动“牙周病风险检查计划”和“牙周病预防计划”项目，通过生活习惯问卷调查和齿龈潜血测定、口腔清洁度测定等分析判断将来患牙周病的可能性，对患牙周病风险高的体检者，提供预防牙周病对策咨询，并进行具体指导。

2007年度医疗支付费明细  
(现金支付、附加支付除外)  
总额1兆4054亿日元。



## 通过牙周病对策控制高额医疗费

### 牙周病越严重医疗费越高

牙周病患病率高，是医疗费支出增加的主要原因。据厚生劳动省调查，40岁后患牙周病的人急剧增加，现在已经清楚，40~64岁的日本人约半数患有牙周袋牙周炎，因此大大增加了齿科医疗费支出。齿科医疗费占健康保险组合提供医疗费约14%，除住院治疗外，齿科医疗费占每个人全部医疗费的五分之一。而且牙周病还与全身疾患有关，呈现了患牙周病越严重的人支付医疗总费用就越高的趋势。调查结果显示，与没有牙周病的人相比，累计医疗费要高出21%。

狮王保护正值工作旺盛期人们健康的同时，为支持健康保险组合提供的医疗费的有效运用，在过去进行的企业齿科保健活动中，建议启发员工对预防牙周病的认识，并提出适合企业的独自的检查计划。参加狮王这项活动的企业，每个人的齿科医疗费6年内成功节约了2万8千日元，取得了巨大成果。



保持口腔清洁,与高龄者  
延长健康寿命紧密相关。

# 致力于延长健康寿命

## 高龄者口腔保健活动

针对高龄者的口腔保健活动主要是通过口腔健康,挑战延长健康寿命。日本男女平均寿命已超过80岁,是世界上少有的长寿大国。但每天不卧床、生活自理的健康寿命却停滞在男性71.19岁、女性74.21岁的水平(厚生劳动省2014年(平成26年))。狮王齿科卫生研究所为减少两者之间的差距,通过保持口腔健康状态,为延长健康寿命采取了一系列措施。

例如,京都府的京丹后市和大阪府的寝屋川市特别养老院,通过口腔保健预防老年性的肺吸入,针对老年人在吞咽食物时会误入气管,细菌侵入会有引起肺炎危险的情况,通过开展对老年人和养老院员工进行清洁口腔的指导和预防肺炎的相关活动,保持口腔和假牙清洁,为延长健康寿命做出了贡献,这一有效方法已推广到了全国各地。

为保持增进口腔功能使用的各种工具。



## 提高口腔功能，可预防认知症

狮王齿科卫生研究所为保护提高口腔功能，正在开发具体方案的调查研究，推进为高龄者的健康做贡献活动的不断发展。

冲绳县宫古岛市2012年到2013年，进行了提高老年人口腔保健功能，预防认知症的验证调查。这个研究由狮王齿科卫生研究所和东京都健康长寿医疗中心研究所共同实施。在当地齿科卫生士和保健师的协助下，对65岁以上162名老年人实施了为期5个月“提高口腔功能项目”的验证调查。提高老年人的口腔功能需要进行各种训练，通过增强老年人的“咀嚼力”和“吞咽力”以及“口腔清洁度”等，发现“执行能力”和“注意力”得到了提高，对抑制认知症具有重大意义。调查结果发表在2014年3月宫古岛市平良保健中心举行的报告会上，面向齿科卫生士和养老院设施相关人员强调了口腔保健的重要性。

# “健口美”操让口腔更健康

## 永远吃得香

狮王齿科卫生研究所通过提高口腔功能，为保持增进高龄者健康开展了更广泛具体的活动。开发出了老年人简单易懂提高口腔功能的“健口美”操。编排了“增进口部健康”、“增进咀嚼健康”和“提高吞咽力”3个保健操，目的是锻炼支撑口腔功能的肌肉，防止老年性肺吸入和窒息引起的事故。

“增进口部健康”操，锻炼嘴唇、脸颊肌肉，可防止掉饭粒，有助说话发音正确，还能使面部表情丰富，让老年人的生活在社交活动中能有更好的表现。“增进咬合力”操可增强咀嚼食物的力量，分泌更多的唾液，老年人能吃的安全吃的香。由于分泌大量的唾液，起到了“清洁口腔”、“预防虫牙和牙周病”、“吞咽有力”等效果。除此之外，由于咀嚼充分，还能起到活跃大脑作用，对预防认知症发挥了不可估量的作用。“增进咀嚼健康”操，通过吞咽锻炼增强了肌肉，可预防唾液和食物误入气管。

狮王齿科卫生研究所同各地自治区共同举办口腔保健演讲会，普及“健口美”操，开展活动的目的是为了让老年人无论什么时候都能吃得香、聊得愉快，拥有充满欢声笑语的生活。

制作了简单易懂的“健口美”操效果方法DVD。推进提高口腔健康活动。



“健口美”操

Lesson 1

“增进口部健康”操

1 「乌-」「衣-」能使口型发生较大变化



乌-

向前用力嘟嘴。



衣-

嘴唇向两边横向用力。

2 鼓起脸颊



鼓起左脸颊。



鼓起右脸颊。



鼓起两边的脸颊。

获得美国牙周病  
学会临床研究奖。



## 解开牙周病和代谢症候群之谜

### ● 在欧美双双获奖

狮王齿科卫生研究所除提出牙周病是引起各种疾病原因外，2011年（平成23年）发现了代谢症候群发病风险源自牙周病。经过对不同领域成年人为对象进行的流行病学研究表明，代谢症候群发病风险来自牙周病。代谢症候群是各种生活习惯病的根源，增加了患脑出血、心肌梗死的风险。因此，要求在世界范围找出行之有效的对策，而牙周病对策与预防代谢症候群相结合就是划时代的发现。

日本人的研究成果，首次获得2011年11月美国牙周病学会（American Academy of Periodontology）临床研究奖（Clinical Research Award）。次年2012年6月欧洲牙周病学会（Europerio7）上，狮王齿科卫生研究所的论文过去3年中有关牙周病论文均获首席。

狮王齿科卫生研究所调查研究活动，得到文部科学省科学研究费认定机关的高度评价，通过在美国和欧洲双双获奖引起了世界上的高度关注。

《刷出健康，增添笑容系列》新书尺寸版，近200页。采用大量插图，简单易懂。



# 人生各阶段的健康习惯提案

## 发行《刷出健康，增添笑容系列》

狮王认为度过幸福每一天的秘诀在于“关注自己健康，培养良好习惯”。不只是牙齿和口腔的健康，广泛传播健康信息也是对增进身体健康的贡献。2015年出版的“刷出健康，增添笑容系列”书籍，汇集了各个生活不同阶段的健康习惯，期望大家都来亲自实践。

本系列有针对幼儿期的《婴儿需要父母做的58件事》，讲解了从营养到育婴的秘诀、针对学童期的《学校学不到的培养优秀孩子的74个好习惯》、针对成人期的《上班族意想不到的身体危险信号，当你发现了“这个”，人生就会好转》和针对高龄期的《保持大脑和身体健康，永葆青春的锻炼》等共4册书籍，为人们一生的健康和永葆青春提供了大量信息。狮王以健康、舒适和环境为主题，为各个年代的人们拥有幸福的今天和未来贡献力量。



狮王齿科材料株式会社通过信息杂志《Dent.File》等,介绍开展预防齿科活动的齿科医院和齿科卫生士,大力普及预防齿科工作。

## 另一个课题“预防齿科”

### 实现预防齿科的习惯化

包括前述的人生各阶段的保健,致力于“预防齿科的习惯化”是狮王今后要参与的另一个主题。“预防齿科”是为了预防口腔疾病,保护口腔功能进行适当的保健。作为具体对策,狮王倡导形成一个齿科医生定期“专业护理”和自我实施“自助护理”良好习惯。

狮王举集团之力在众多领域积极开展普及预防齿科活动。通过推广品牌和广告活动,启发人们对预防齿科的认识,生产销售齿科材和齿科治疗器械的狮王齿科材料株式会社向齿科医生和齿科卫生士提供预防齿科的最新信息。在支援预防齿科诊疗的同时,促进了肩负普及任务的预防齿科医院的增加。此外,狮王齿科卫生研究所除了鼓励人们定期接受牙齿健康诊断和接受牙齿保养外,还向齿科医院提供各种信息。通过各公司这种多层次的活动,促进对预防齿科的认知和渗透。

起源于日本首座儿童专门齿科诊疗所“狮王儿童齿科院（1921年设立）”的东京齿科医院，如今作为预防齿科的先进诊疗所承担着新的使命。



## 东京齿科医院大力强化预防齿科医疗

狮王齿科卫生研究所在自身的齿科诊疗事业中也积极参与了预防齿科的普及工作。东京齿科医院从过去磨牙、拔牙、镶牙对症疗法完成了向防止复发的预防管理（保养）诊疗体制的巨大转变。

龋齿不能自然治愈，牙周病彻底恢复到患病前的状态几乎不可能。齿科疾病是一旦患上就不能完全还原的疾患。因此，北欧和美国等齿科先进国家，对齿科疾病的预防管理（保养）非常普及，80%以上的人为了保养牙齿常去齿科诊所。因此东京齿科医院在日本普及牙齿保养上业已建立了完备的体制。通过导入根据每人齿科口腔疾患风险实施预防处置的“风险控制牙科技术”、通过“唾液PH”和“唾液中总细菌数”等7种试验方法，正确判断患者的风险度，构建实施定期护理的保养体制。

# 肩负预防齿科重任的齿科卫生士

## 通过患者医生专任制，为患者进行细致周到的保养

东京齿科医院为了有效实践“风险控制牙科技术”，齿科卫生士发挥了巨大的作用。齿科医师对患者承担最终责任，齿科卫生士负责护理和管理结束虫牙治疗后的患者和病情稳定的牙周病患者。掌握高度的专业护理技术的齿科卫生士，在专门风险检查基础上，负责清除牙石的牙齿保养。此外，东京齿科医院还引进了为每位患者指派专任齿科卫生士的护理制度，通过连贯的预防项目和保健指导，全面支援患者牙齿和口部健康。

东京齿科医院前身“狮王儿童齿科院”曾经是日本第一家培养齿科卫生士（当时是口腔卫生妇）的诊所，虽然历经90多年至今，但致力于人类健康不断进行新挑战的风气仍在脉脉相传。

通过互联网参加第70次“学童刷牙大会”的泰国小学生们。



# 走向世界的“学童刷牙大会”

## 实现海外5千所学校50万人参加的目标

为预防学童虫牙做出巨大贡献的学童刷牙大会，1932年（昭和7年）开始以来历经80多年至今每年仍在不断完善和进步，从过去“刷牙体操”集团指导型转变为解决包括刷牙在内生活习惯问题的“个别指导型”。自2008年第65次大会开始，通过互联网直播，构建了可随意参会的新模式。

狮王还开展了以亚洲为中心的海外口腔保健活动，1984年以台湾为突破口，活动范围逐渐扩大到韩国、中国、菲律宾、越南、泰国、马来西亚和印度尼西亚。其中，从海外前来参加学童刷牙大会的每年也在不断增加。2015年第72次大会，日本国内参加学校1287所加上亚洲7个国家和地区的15所学校，总数达到了1302所，发展成为一大国际活动。又通过互联网直播，虽然身在各自的国家 and 各自的学校，使用统一教材就能够参加“快乐学习牙齿口腔健康”活动，受到有关人士的高度赞赏。狮王今后要实现国内2万所学校100万人、海外5千所学校50万人参加的目标。为了这个目标，狮王再次燃起了为增进孩子们健康的工作热情。



立体再现简单易懂的《一摸就懂的刷牙书》(右)

“KidZania Tokyo”(左)

## 挑战信息无障碍化

### 让所有人都能参加口腔保健活动

狮王为了把口腔保健活动内容用各种方法传递给更多的人，开始进行信息传递多样化的尝试。

为患有视觉障碍的人们推进信息无障碍化，除了每年发行2次盲文和大字体的产品信息外，1994年开始针对残障人士进行齿科指导。为进一步让残障人士加深对有关口腔卫生的理解，2004年制作了《一摸就懂的刷牙书》。由于采用盲人学校使用的绘画和插图，通过凸凹立体再现摸图技术，可以用手边摸边听讲习，极大地提高了理解效果。

2006年正值牙膏上市110周年，在职业体验型主题公园KidZania Tokyo，开展了齿科医院的展台，来访的孩子们可以愉快模拟体验齿科医师的工作，这里为孩子们提供了一个实际感觉牙齿重要性的机会。



COI: The Center of Innovation Program

# 向延长健康寿命挑战

## 参与关注未来的国家项目

面对未来新挑战，狮王从2015年（平成27年）开始，参与了文部科学省主导，产学官（企业，大学，政府）联手的国家项目“打造创新技术计划（COI STREAM）”的策划。以弘前大学为中心的团队，根据长期以来搜集的地区居民庞大健康诊断记录（大数据），开展生活习惯病和认知症等左右健康寿命疾病的预测以及开展预测方法的研究。这支团队中有许多研究机关和民间企业参加，从各个不同角度深入课题研究。狮王向“从口腔打造健康”挑战。本计划中前所未有的医科和齿科联合实施的划时代的尝试，让人们对于研究成果给予了极大的期待。

100多年来，对口腔保健活动倾注了无比热情的狮王，秉承“通过我们的事业，为人们的幸福做贡献”的创业初衷，以进取之精神为动力，为人们的健康和笑容不懈努力。



专题讨论会由日本齿科医师会、8020财团、日本齿科卫生士会赞助在东京虎门大厦会议中心召开。

## 致力于实现齿科医疗 为健康长寿做贡献的远大目标

### ● 面向从事齿科医疗工作者召开的专题讨论会

狮王齿科卫生研究所，以“延长健康寿命的齿科医疗使命与可能性”为题，2016年6月26日召集活跃在第一线的研究人员和齿科医生举办演讲和综合专题讨论会。由美国牙周病学会前会长Joan Otomo-Corgel做主题演讲，介绍了“美国牙周病与糖尿病、心脏病、骨质疏松症、呼吸器官等疾患关联的研究，及现代站在保护健康最前线的齿科医疗工作者的工作”，阐明了了齿科工作者的伟大使命。东北大学大学院教授辻一郎指出延长健康寿命研究中的医疗与齿科合作的重要性，认为尽早进行合作是当务之急。大阪大学大学院教授天野敦雄对齿周病菌给全身带来不良影响的途径进行了说明，强调了口腔终身保养的重要性。小组讨论中牙科诊所的牙科医生也参与了热议。要战胜人类最大的牙周病感染症，必须通过最先进的治疗和各地区齿科医院长期进行预防齿科的努力这一题目上达成了共识，明确齿科医疗今后应走之路，讨论会成为一次具有深远意义的契机。



“百年刷牙物语”，软质书皮  
B5开版本，共258页。

狮王齿科卫生研究所编著，  
钻石出版社发行。

## 人为什么、 从何时开始刷牙的呢？

### ● “百年刷牙物语” 发刊

人是从什么时候开始刷牙，又如何成为习惯而固化的呢？狮王齿科研究所把口腔保健活动的基础“刷牙”作为研究重点，2017年开始发行介绍刷牙历史和普及活动历程的“百年刷牙物语”。

第1章回顾了刷牙的历史，结合历史资料饶有兴趣地介绍了古埃及和罗马时代的牙膏、平安贵族使用牙签刷牙方法、江户时代用沙和食盐刷牙的牙膏等进入现代社会前的刷牙习惯。第2章详细介绍了明治维新后日本将刷牙习惯固定下来的过程和以狮王为首的民间企业和齿科医生团体等进行口腔保健活动的历程。第3章大量刊载了为进一步向更多人传递刷牙的重要性、通过各种努力和智慧制作的独具特色的广告、绘本、书籍、电影和进行宣传活动的內容。第4章以“为健康要刷牙”为题，介绍贡献给全身健康和健康长寿的刷牙新角色。“百年刷牙物语”还通过全篇刊载大量通俗易懂的图片介绍刷牙历史，是具有很高文化和社会史价值的书籍。