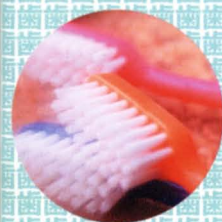


歯と口は全身の健康の入り口です



今日からはじめる
**歯と口の
健康づくり**

監修 石川 烈 東京女子医科大学先端生命医科学研究所客員教授

さいたま市国民健康保険
さいたま市歯科医師会

浦和歯科医師会・大宮歯科医師会・与野歯科医師会・岩槻歯科医師会

Contents

第1部 歯と口のトラブルを知る

ホントに知ってる？ 歯の大切さ 2

歯は一生のパートナー 4

どうして虫歯になるの？ 6

どうして歯周病になるの？ 8

かみ合わせってなに？ 10

第2部 歯と口の健康を守る

歯の健康を守る生活習慣 12

食生活改善で歯を強くする 14

歯みがきの達人になる 16

歯科検診で予防する 20

虫歯と歯周病の治療法 22

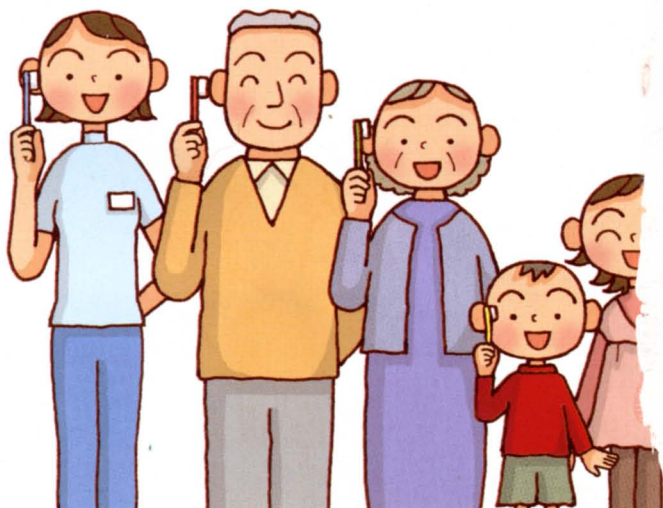
第3部 年代別・歯と口のケア

子どもの歯：幼児期 24

子どもの歯：学童期 26

おとなの歯：青年期～中年期 28

おとなの歯：高齢期 30



歯や口の健康は、 全身の健康、一生の健康

みなさんは、自分の歯をどれくらい大切にしていますか。
「毎日歯をみがいて大切にしています」という人もいることでしょう。
しかし、その歯みがきは本当に十分でしょうか。
正しくみがかないと、口の中で細菌の繁殖を許してしまいます。
そこに生活習慣の乱れが加わると、
中高年になって歯が抜けはじめる歯周病が進行する恐れもあります。
高齢者にとっては、歯や口の機能の衰えが、
寝たきりなどの状態を招くこともあるのです。
歯や口の健康は、全身の健康に影響します。
一生、健康な自分の歯を守るよう、
この冊子を参考に歯と口のケアを心がけてください。



ホントに知ってる? 歯の大切さ

「虫歯は痛くなってから治療すればいい」「歯はたくさんあるから1本くらい抜けても大丈夫」、なんて思っていないか。

歯と口の状態が悪いと全身に悪影響

代表的な歯と口のトラブルには、虫歯や歯周病、かみ合わせの問題などがあります。これらは、ほうっておくと全身の健康に影響します。

例えば虫歯や歯周病にかかると、痛みや口臭だけでなく、細菌が血管に入り込み、全身をめぐるさまざまな病気を誘発します。

歯周病などで歯が1本抜けるだけでもかみ合わせが悪くなり、筋肉や関節の病気を引き起こします。また、かむ力の低下は、栄養の偏りや生活習慣病にもつながります。

そしてもっと多くの歯を失うと、食事が困難になって、老化のスピードまで早めてしまうのです。

歯や口の
トラブルが
影響する病気

頭部・顔面の病気

- 脳炎・脳膜炎
ふくひくえん
- 副鼻腔炎
- 頭痛
- 顔面神経痛
がくかんせつしやう
- 顎関節症

皮膚の病気

- 湿疹

肺の病気

- 誤嚥性肺炎
ごえんせいはいえん

循環器の病気

- 感染性心内膜炎
- 狭心症
- 動脈硬化
- 高血圧

消化器の病気

- 胃腸障害

その他

- 菌血症
- 早産、低体重児出産
- 冷え性
- 不眠
- 倦怠感

筋肉・関節の病気

- 肩や腰の痛み
- 手足のしびれ
- 関節炎

メタボリックシンドロームとも関係

心臓病や脳卒中を招く動脈硬化の危険を高めるメタボリックシンドローム。その温床となる肥満、また動脈硬化そのものにも、歯の健康が影響します。

しっかりかむことは、食欲を抑制し、肥満の予防につながります。しかし、歯と歯ぐきがしっかりしていないと、よく

かめませんし、食物繊維などを多く含む食品を避けがちになります。また歯周病菌が動脈硬化を促進するなど、歯と口の健康は直接的、間接的にメタボリックシンドロームに関係しています。全身の健康を守るためには、まず歯と口の健康が大切なのです。



しっかりかんで食べると…

- 1 満腹感を得られやすく、食べすぎを防止。
- 2 交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加。
- 3 よく味わうことで、薄味でも満足。



肥満の解消・防止

歯周病は糖尿病の合併症

代謝異常により、血液中のブドウ糖の量が過剰に増加した状態が続く病気が糖尿病です。糖尿病の人は歯周病になりやすく、しかも重症化しやすいことがわかっています。また、逆に歯周病の治療により糖尿病が改善されるという報告もあります。

糖尿病の人は、歯周病にも注意するようにしましょう。



歯は一生のパートナー

永久歯は失うと二度と生えてきません。虫歯や歯周病で失ってしまわないように、年齢に応じたケアが必要です。

幼児期

- 乳歯は生後 6 か月くらいで生えはじめ、2 歳半ころに 20 本が生えそろいます。
- 食べたり飲んだりする種類や量が増えるほど、虫歯にもなりやすくなります。乳歯の虫歯は驚くほど早く進行します。
- 子どもの歯をみがいたり、みがき方を教えてあげるのは、保護者の大切な役目です。

▶ P24-25 参照

学童期

- 6 歳から 12 歳の間に、乳歯が永久歯に生え変わります。乳歯の抜けたすき間や永久歯との混在か所など、歯みがきのしにくい部分があるので要注意。
- 歯並びの問題も生じます。
- 歯みがきを習慣づけ、口の中をチェックするなど、まだまだ親の手助けが必要です。

▶ P26-27 参照

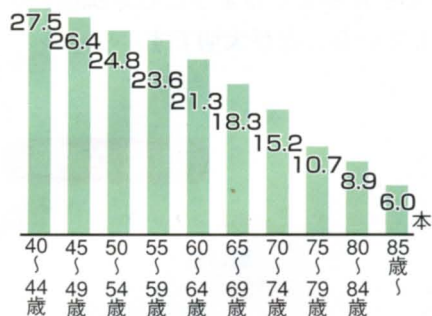
青年期・成人期

- 25 歳ころには歯が成長して強くなり、子どものときよりも虫歯に強くなります。ただし油断は禁物。おとなの虫歯の大半は、かつて治療した虫歯の再発です。
- このころから増えてくるのが歯周病。初期の症状である歯肉炎が起きたら、生活習慣の見直しも必要です。

▶ P28-29 参照



40 歳以上で残っている歯の数



厚生労働省「平成 17 年歯科疾患実態調査」より

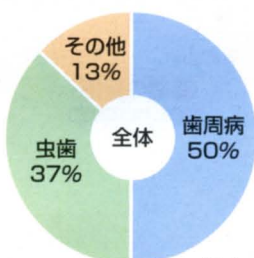
歯を失う 2 大原因は

虫歯と歯周病。

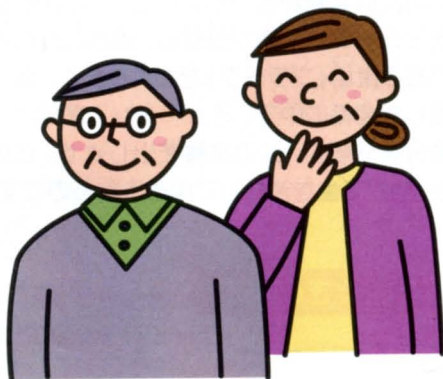
一生自分の歯で

おいしく食事ができるよう、
しっかり予防しましょう。

歯を失う原因



(Peltonら)



中年期

- 若いころにできた歯肉炎が悪化する時期です。自覚症状が表れるころには手遅れになりやすく、悪化すると 1 本、また 1 本と歯が抜け落ちることに。
- 自覚症状がなくても、半年に一度は検診を受けて歯周病対策を。
- メタボリックシンドロームとの関連にも気をつけましょう。

▶ P28-29 参照

高齢期

- 歯が 20 本以上ある人は、65 歳以上で半数以下、80 歳以上で約 1 割。
- 歯や口の状態が悪いと、食欲をなくし、活動量も少なくなり、衰弱や転倒、骨折、認知症などが起きやすくなります
- 1 本でも歯を残す努力をし、義歯も利用してかむ力を失わないことが大切です。

▶ P30-33 参照

どうして虫歯になるの？

口の中の細菌に食べかすなど、増殖するえさを与えてしまうことが虫歯の主な原因です。予防にはいつも口内を清潔にしていることが大切です。

虫歯ができるワケ

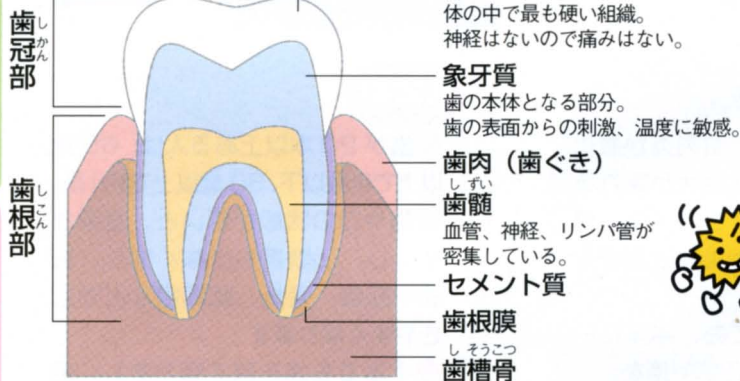
口の中には、たくさんの種類の細菌がいます。虫歯の原因となるミュータンス菌もその一つです。

口内に飲食物が残っていると、その中の糖分をミュータンス菌が分解し、細菌のかたまりである菌垢(プラーク)をつくり出します。菌に付着した菌垢の中で、ミュータンス菌はさらに糖分を分解し、強力な酸を出します。この酸が、やがて歯を溶かして虫歯になるのです。

虫歯の要因



歯と歯ぐきの構造



治療した歯も虫歯になる

虫歯を一度治療したからといっても安心はできません。治療した歯には菌垢がたまりやすく、その後のケアが悪いと再

度虫歯にかかってしまいます。大人になっても、治療後の虫歯にはよく注意して、しっかり歯みがきをしましょう。

虫歯はこうして進行する

歯はエナメル質、象牙質、歯髄の3層構造になっています。虫歯は硬いエナメル質を溶かした後は、象牙質に穴を開

け、やがて歯髄に達します。歯髄までなくなるともう治療は難しく、抜くしかない場合もあります。

▶ 治療法は P22-23 参照

C1



- 自覚症状はあまりない。
- 表面に黒い着色や不透明な白濁ができる。

C2



- 冷たい水がしみる。
- 歯に黒く見える部分がある。

C3



- 歯と歯のすき間が広がる。
- ずきずきと激しい痛みがある。

C4



- 痛みを感じなくなる。
- 歯根に炎症があるときは、かみしめると痛む。

どうして歯周病になるの？

歯周病は、かつては^{し そうのうろう}歯槽膿漏と呼ばれていた病気で、40 歳以上の人が歯を失う原因の大半を占めています。

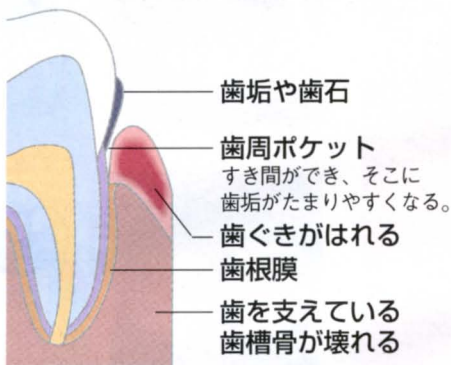
歯周病が起こるワケ

歯周病も、虫歯と同じく口内の細菌による病気です。歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（プラーク）に住む歯周病菌が毒素をつくり、歯ぐきに炎症を起こします。この段階を歯肉炎といい、子どもでもかかりますが、自覚症状はほとんどありません。そのまま放置すると炎症が進み、

やがて歯を支える組織まで破壊して、歯が抜け落ちることになります。

多くは 40 歳以降に症状が出るため、老化現象と勘違いしがちですが、若いころからの歯みがきや食生活の影響により、ゆっくりと進行する生活習慣病なのです。

歯周病の歯ぐき



歯石は歯周病を悪化させる

歯垢がだ液中のミネラルを取り込んで固まったものを、歯石といいます。だ液のたまりやすい下前歯の内側によくでき、歯みがきでは取れません。

歯石は細菌のすみかとなり、歯周病を悪化させるので、定期的な歯科検診で除去してもらいましょう。



歯周病はこうして進行する

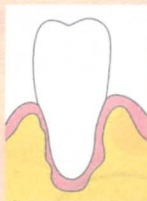
歯周病は歯ぐきからはじまり、やがて歯のクッションの役割を果たしている歯根膜を溶かし、歯と歯ぐきの間に歯周ポケットと呼ばれるすき間をつくっていきます。このすき間からさらに炎症が広が

り、歯を支える土台である歯槽骨まで破壊が進み、歯が抜けてしまいます。

歯周病は自然に治ることはなく、放置すると悪化するばかりです。

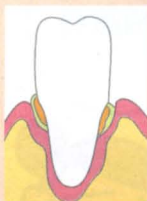
▶ 治療法は P22-23 参照

G 歯肉炎



- 歯をみがくと血が出ることもある。
- 自覚症状はあまりない。

P1 軽度 歯周炎



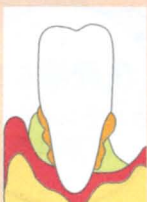
- 軽い歯みがきでも出血する。
- 歯が浮いたり、うずいている感じがする。

P2 中等度 歯周炎



- 歯肉がブヨブヨし、歯が長くなった気がする。
- 口臭が気になる。

P3 重度 歯周炎



- 歯肉からうみが出る。
- 食べ物がかめず、口臭もひどい。

かみ合わせってなに？

歯並びやかみ合わせが悪いと、見た目の印象だけでなく、歯垢がたまりやすいえ、さまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。

歯並びやかみ合わせの悪さには要注意

上下の歯は、本来、ぴったりとかみ合います。あごや歯の位置がずれているためにかみ合わない状態を、不正咬合ふせいこうごうといいます。不正咬合になると虫歯や歯周病にかかりやすく、頭痛や肩こりなどの不調を引き起こす要因になります。

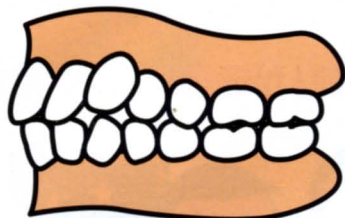
不正咬合の主な原因としては、遺伝的要素や歯の生え方のほか、かむ回数の少なさからあごが十分に発達しなかった、指しゃぶりやほお杖などの癖、虫歯で歯を抜いた影響で残った歯の位置がずれた、などが挙げられます。

かみ合わせから起こる健康障害

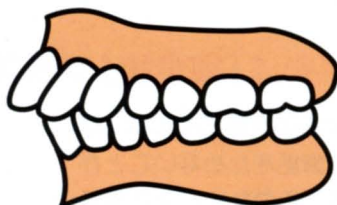


主な不正咬合

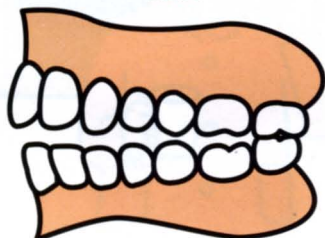
八重歯・乱ぐい歯



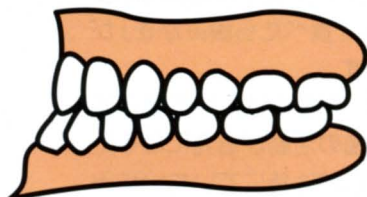
じょうがく ぜん とつ
上顎前突



かいこう
開咬

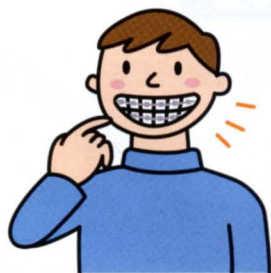


こうごう
反対咬合



不正咬合の治療は歯列矯正で

歯列矯正は永久歯が生えそろう時期に行うのが一般的です。年齢制限はなく、おとなでもはじめられます。多くの費用と時間がかかりますので、専門医とよく相談して実施することをおすすめします。



顎関節症とは

あごを閉じたり開いたりする蝶番ちょうつがいのような役割を果たしているのが顎関節がくです。この関節の異常をまとめて顎関節症といいます。20歳代の女性に多くみられ、若年化の傾向にあります。あごの調子に違和感を覚えたら、専門医に相談して治療を受けましょう。

【主な症状】

- あごを動かしたときにカクカクと鳴る。
- 口を開けると痛みがある。
- 口が大きく開かない。

歯の健康を守る生活習慣

虫歯や歯周病には、日ごろの生活習慣が大きく影響します。まずは毎日の歯みがきと生活習慣を見直すことから始めましょう。

歯みがきは「毎食後」プラス「寝る前」が理想

虫歯や歯周病を防ぐには、原因となる歯垢をためないことが大切です。そのためには毎食後の歯みがきが欠かせません。それも「1日3回」では実は不十分。間食やジュースを飲んだ後も含め、「食べたらず歯みがき」が必要です。

また、就寝中はだ液の量が減り、細菌の活動が活発になるため、寝る前は特にていねいにみがきましょう。



食後の歯みがきは3分以内がポイント

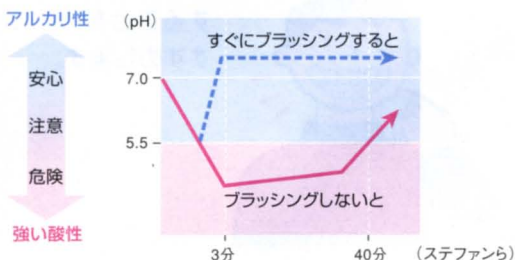
ものを食べると、口の中は酸性に傾き、歯垢に住む細菌の活動が活発になります。だ液の分泌によって徐々に中性に戻りますが、約40分かかります。食後3分以内の歯みがきで口内を中性に戻せば、細菌の活動を抑えられます。

うがいだけでも効果アリ

外出中や勤務中など、歯をみがく時間がないときは、うがいだけでも効果があります。抗菌剤を含む洗口剤を利用すれば、口腔内の細菌の繁殖も抑えられます。



食後の口の中の状態



こんな生活習慣は見直しを

不規則な生活

夜更かしなど、不規則な生活をする
と、間食が増えて歯みがきも忘れ
がちになります。また、さまざまな生
活習慣病も招きます。



これらの生活習慣の改善は、
メタボリックシンドロームの
予防にもなります。

喫煙

たばこの煙は歯ぐきの組織を破壊
したり、血行を悪くして細菌への抵抗
力を弱めます。
そのため、たば
こを吸う人には
歯周病が多く、
治療後の経過ま
で悪くします。



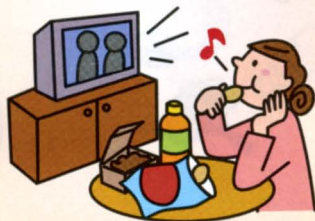
疲れやストレスが多い

疲れやストレ
スは免疫力を低
下させ、殺菌力
を持つだ液の分
泌を悪くするた
め、虫歯や歯周
病になりやすく
なります。



バランスの悪い食生活

砂糖、脂肪の摂取が多く、ビタミン、
ミネラル、食物繊維などが不足しが
ちな人は歯周病にかかりやすくなり
ます。



口臭予防は現代人のエチケット

口臭の主な原因は、舌についた白っぽいもの(舌苔^{ぜったい})や、
歯周病、ひどい虫歯など。これらによる口臭は、歯みがき
やうがいを中心がけることで軽減できます。朝起きたときや
空腹時など、だ液の分泌が少ないときに起こる口臭の予防
には、水分補給が効果的です。



食生活改善で歯を強くする

歯と歯ぐきが強ければ、虫歯や歯周病にもなりにくくなります。また、かむ力を維持することで生活習慣病や老化の予防にもなるのです。

トラブルに負けない丈夫な歯をつくる

歯の外壁はエナメル質で形成されています。このエナメル質の主成分は、カルシウム。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを多く含む小魚や牛乳をたっ

りとることが効果的です。また、カルシウムは、レバー、しいたけ、魚介類といったビタミンDを含む食品と一緒にとると吸収率が高まります。

たんぱく質

歯の土台となる部分を形成します。



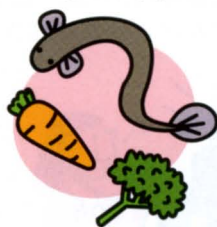
カルシウム

歯や骨の形成に欠かせない主成分。



ビタミンA

歯ぐきの粘膜を強化し、エナメル質の形成を助けます。



丈夫な歯をつくる
栄養素

ビタミンC

歯の象牙質の土台形成を助けます。



ビタミンD

カルシウムの代謝や石灰化を助けます。



食事はしっかりかんで食べる

よくかんで食べると、だ液の分泌が多くなります。だ液は食べ物の消化・吸収を促進するだけでなく、口の中を殺菌する効果や歯垢をつきにくくする働きがあります。また、よくかむことは、生活習

慣病や老化の予防効果も期待できます。

かみごたえのある食品を食事メニューに取り入れて、よくかむ習慣をつけましょう。



かみごたえ表

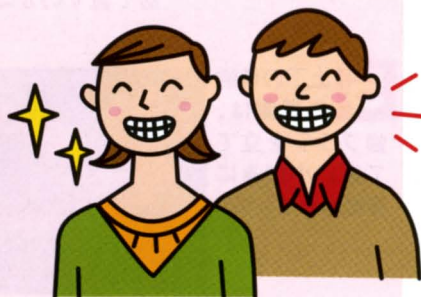
(数が大きいほどかみごたえがある)

10	するめいか	たくあん	にんじん(生)
9	セロリ(生)	牛モモソテー	豚ヒレ(ソテー)
8	油あげ	キャベツ(生)	
7	もち	アーモンド	酢だこ
6	きゅうり	スパゲティ(ゆで)	フライドポテト
5	ご飯(白飯)	しいたけ	
4	こんにやく	りんご	プロセスチーズ
3	食パン	納豆	たまご
2	バナナ	トマト	枝豆(ゆで)
1	とうふ	すいか	

「かみごたえ早見表」柳沢幸江ほかより改変

歯があるおかげでできること

- 消化・吸収がよくなり肥満を予防する。
- 舌の細胞を刺激し、味覚の発達を助ける。
- 言葉の発音をはっきりさせる。
- 血液循環をよくし、脳の発達を促す。
- だ液の殺菌力で虫歯や歯周病を予防する。
- だ液の酵素でがんを予防したり、胃の調子をよくする。
- 歯を食いしばって力を入れられる。



歯みがきの達人になる

なんとなくブラシを動かしているだけでは、歯垢や食べかすを取りきれません。歯みがきは時間をかけて念入りに行いましょう。

正しい ブラッシングを 身につけよう

歯と歯の間にはさまった食べかすや歯垢を取り除くのに適したみがき方がスクラビング法です。これを基本として、すみずみまでみがきましょう。

スクラビング法のみがき方

1 歯ブラシは鉛筆を持つような感じで持つ。力を入れすぎると歯ぐきを傷めるので、みがく力を200～300gに保つ（はかりを押して感覚をつかむとよい）。



2 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシをあてる。歯に対して直角になるように。



3 歯を1本～1本半ずつみがいていく。1か所につき30回程度、横方向に小刻みに歯ブラシを振動させる。10回ごとに歯ブラシをあて直すのがコツ。



4 奥歯の内側（舌のある側）をみがくときは歯ブラシを直角にあてるのは難しいので、45度くらいでOK。

5 上下の前歯の裏側は、歯ブラシを立てて縦に小刻みに振動させる。



6 かみ合わせの面はやや強めにかき出すように。



歯の健康習慣、 合言葉は「3-3-3」

正しい歯みがきは「3-3-3」が基本です。「3-3-3」とは1日3回、毎食後3分以内に3分以上かけて、ていねいにみがくことです。朝食、昼食、夕食後、3-3-3を実現できる生活リズムを身につけることが大切になります。

1日 **3** 回
毎食後 **3** 分以内
3 分以上

いつでも、どこでも、ながらみがき

1日のうち1回は、長い時間ていねいに歯をみがいて、食べかすや歯垢を取り除きたいもの。とはいえ、長い時間、洗面所で歯をみがき続けると飽きてしまい、冬には寒さもこたえます。そこでおすすめなのが、「ながらみがき」です。例えばお風呂に入りながら、新聞を読みながら、テレビを見ながらなど、なにかをしながら歯をみがけば、長時間ていねいに歯をみがけます。



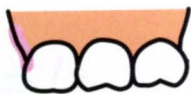
みがき残しやすい場所は念入りに

きちんとみがいたつもりでも、みがき残しがあることも。汚れやすく落としにくい場所は特にていねいにみがきましょう。

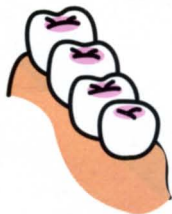
前歯の裏側



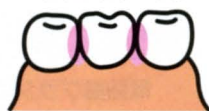
上あごの一番後ろの
歯の裏側。



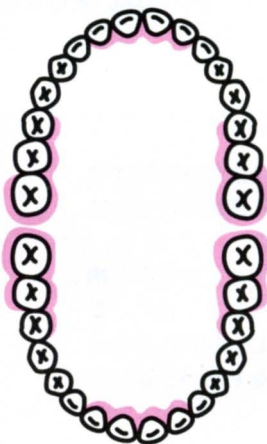
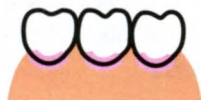
奥歯の溝



隣り合った
歯と歯の間



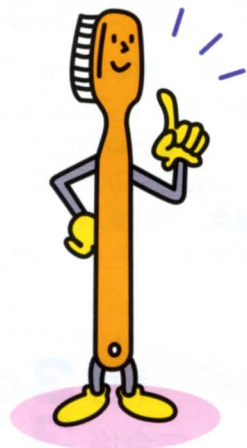
歯と歯ぐきの境目



歯ブラシは毛先が開いたら交換

歯ブラシは、握りやすく、柄がまっすぐなものを選ぶのがポイント。ヘッドは小さいほうが、奥歯までしっかりとみがけます。

忘れがちなのが、歯ブラシの管理。少しでも毛先が曲がったり開いたりしたら交換しましょう。だいたい、2～3か月が交換の目安です。



歯みがき剤はごく少量でフッ素入りを



歯をみがくのに、必ずしも歯みがき剤が必要なわけではありません。爽快感があるために、歯みがきがかえって不十分になることもあるので、つけすぎないほうがよいでしょう。

選ぶなら、フッ素入りのものがおすすです。フッ素には、エナメル質を硬くして丈夫な歯をつくる効果や、虫歯の菌の働きを抑える効果があります。効果を高めるには、歯をみがいている途中で吐き出さないようにし、そのまま水を含んで口をゆすぎます。うがいをしすぎるとフッ素が流れてしまいます。

電動歯ブラシは使い方に注意

電動歯ブラシは、人間の手よりも高速かつ細かく振動し、より効率的に歯垢の除去や歯ぐきのマッサージをできます。

しかし、力を入れて強く押さえすぎると歯や歯ぐきを傷めることもあります。また、頼りすぎて手抜きになることも。使用にあたっては、歯科医にアドバイスをもらうとよいでしょう。



歯ブラシだけじゃない、便利な口腔衛生グッズ

デンタルミラー

奥歯や前歯の裏側などは普通の鏡ではよく見えません。この鏡を使ってチェックしましょう。



糸ようじ

デンタルフロスに柄がついたもの。使い方はデンタルフロスとほぼ同じです。フロスがピンと張ってあるので、簡単に使えて、携帯にも便利です。



歯間ブラシ

歯と歯の間の汚れ落としと、歯ぐきのマッサージに効果的。歯のすき間が大きい人などに適しています。いろいろなサイズがあるので、自分の歯に合うものを選びましょう。



舌クリーナー

舌クリーナーは、口臭の原因の一つ、舌苔（ぜったい）を取り除くグッズ。ブラシタイプと、ヘラタイプがありますが、初心者にはブラシタイプがおすすめです。舌を傷めることもありますので、使う回数や強度に気をつけましょう。



ブラッシングにもひと工夫

歯ぐきのマッサージ ローリング法

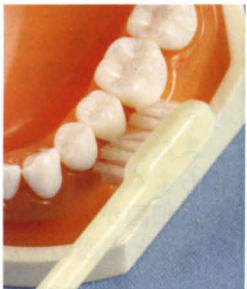
歯ブラシの側面を歯ぐきにあて、ほうきで掃くようなイメージでなでるようにみがく。歯周病予防に効果があり、歯ぐきの弱い人向け。



歯周病の治療に バス法

歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシをあて、小刻みに動かす。

歯ぐきを傷めないよう毛のやわらかい歯ブラシを使う。



歯科検診で予防する

歯の健康を守るのに、毎日のセルフケアだけでは限界があります。定期的に歯科医に診てもらい、トラブルを早期に発見できるようにしましょう。

半年に一度は定期検診を

歯科医は、歯や口の異常を治療するだけでなく、予防にも重点を置いて診てくれます。歯周病のように自覚症状の少ない病気をチェックするためにも、半年に一度は定期的に歯科医に診てもらいましょう。



定期検診のメリット

歯と口の病気を早期発見でき、治療してもらえる。

虫歯・歯周病の原因となる歯石の除去や、歯周ポケットのそうじをもらえる。

自分の歯並びや歯ぐきの状態に合った歯みがき方法を指導してもらえる。

症状がひどくなってから受診するよりも、時間・費用を節約できる。

詰め物の取れた歯や治療中の歯を放置していませんか

虫歯の治療をしてから年月が経つと、詰め物が取れることがあります。詰め物のあとには歯垢がたまりやすく、放置すると、虫歯の再発の危険が高くなります。

また、忙しいからといって、虫歯の治療を中断するのもよくありません。仮にかぶせただけの冠のすき間から細菌が入ったり、削ったままの歯に、すき間を埋めようと周囲の歯が寄ってくることもあります。



信頼できる歯科医を見つけよう

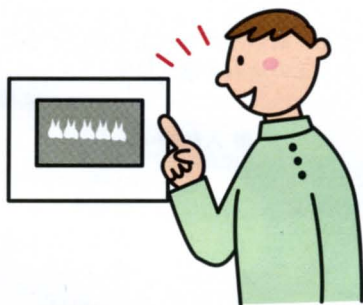
歯と口の健康維持には、普段から口の中の状態を把握し、適切なアドバイスやケアをしてくれる、かかりつけ歯科医がいると安心です。歯の状態を総合的に管理してもらえるだけでなく、経済状況に応じた治療とメンテナンスが受けられるメリットもあります。



信頼できる歯科医師とは

1 予防に重点を置いてくれる。

歯垢や歯石を除去し、ブラッシング方法などを指導しながら口内をチェックしてくれる。



2 治療前に歯の状態をていねいに説明してくれる。

鏡で歯の状態を見せながらの説明や、これからの治療、それにかかる治療費や期間などについて詳しい説明をしてくれる。

3 簡単に抜歯する、神経を抜く、などと言わない。

現在の歯科治療では、歯はできるだけ自然に近い状態を保たせようというのが主流になっています。十分な説明もなく「抜きましょう」などという歯科医は避けましょう。



虫歯と歯周病の治療法

残念ながら虫歯や歯周病にかかってしまったら、自然には治りません。早めに歯科医を受診し、適切な治療を受けましょう。

虫歯の治療法

以前はひどい虫歯は抜いてしまうことが多かったのですが、最近では、歯の健康な部分を可能な限り残す治療が主流です。歯科医に自分の歯の状態をしっかり説明してもらい、納得のできる治療を選択しましょう。

小さな虫歯の充填



虫歯の部分を削り、その穴に材料を埋めて元の形にする。

大きな虫歯の補填

● 型を取った金属を使う場合



削った部分の型を取って、元通りにする。

● 冠をかぶせる場合



虫歯の穴が大きいと、残りの歯を守るために、冠を歯冠全体にかぶせる。

差し歯



虫歯がひどく、歯冠部がまったくないときは、歯根を利用して人工の歯冠を継ぎ足す。

義歯

● ブリッジ



歯を抜いた場合に、抜いた歯の両側の歯を支えにして、橋をかけるような型にして元に戻す。

● 入れ歯



取り外しのできる義歯。部分入れ歯と総入れ歯がある。

治療法も進化している

従来の治療では、虫歯のある部分を大きめに削り、主に金属を詰めていました。最近では、歯をできるだけ削らず、レジンという合成樹脂を詰める治療が登場しています。

レジンのメリット

- 歯の健康な部分を削らなくてすむ。
- 治療に痛みをほとんど感じない。
- 歯とのすき間が少なく、二次虫歯が起こりにくい。
- 歯と似た色のため、治療あとが目立ちにくい。
- 治療が1回で終わることが多い。

歯周病の 治療法

歯周病の治療の基本は、原因である歯垢や歯石を減らすことです。症状が進行している場合には手術が必要になります。

ブラッシング

初期の歯周病（歯肉炎）なら、正しい歯みがきで治すことが可能。ていねいに歯垢を落とし、毛先で歯ぐきをマッサージして血行をよくする。痛みがある場合はやわらかい毛先でそっとみがく。

歯石除去

基本的な歯周病の治療法。歯垢が固まった歯石は歯みがきでは落とせないため、歯科医が専用の器具で取り除く。

フラップ手術

歯周病が進行し、歯周ポケットが深くなっている場合に行う。メスで歯肉を切開し、隠れていた歯垢や歯石を取り除いてから縫合する。

再生療法

歯槽骨が溶け出し、歯がぐらつくような場合に、歯を支える組織の再生を目指して行う。「骨移植」や「GTR法」、「エナメルマトリックスたんばくを使う方法」などがある。



治療を受けるときは

- 受診前には歯みがきを
- 抜歯、切開、手術後の注意事項は必ず守る

持病のある人や、薬を常用している人は治療の前にその旨を医師に伝えましょう。心臓病、脳梗塞、高血圧、糖尿病、腎臓病、肝臓病などの持病がある人は、薬などがある場合があります。また、妊娠中の人でも投薬による、胎児への影響が心配されます。必ず医師に相談しましょう。

子どもの歯：幼児期

自分でしっかり歯をみがけない幼児期は、保護者のケアが大切です。油断すると、子どもの虫歯はあっという間に進行します。

課題 乳歯の虫歯はあっという間に進行

乳歯の数は、永久歯よりも少ない20本で、2歳半ぐらいに生えそろいます。乳歯は表面のエナメル質が薄くてやわらかいのが特徴。そのため虫歯になりやすく、あっという間に神経まで進んでしまいます。しかも知覚神経が鈍いため、子どもが痛がるころにはだいぶ進行しています。



ケア きっちりと歯みがきの習慣を覚えさせる

最初は保護者が歯をみがいてあげ、3歳ころから自分で歯みがきをする習慣をつけさせましょう。

0歳～1歳

ガーゼで歯をふく

授乳期の歯は、ぬらしたガーゼでふいてあげます。哺乳瓶は虫歯の原因となりやすいので、1歳を過ぎたころからコップに切り替えていきます。



1歳～3歳

親がみがいてあげる

前歯が上下4本そろったころから、歯みがきの練習をスタート。ブクブクうがいも教えます。



3歳～6歳

子どもが自分でみがく

一緒にみがく、みがけたらほめるなど、歯みがきを嫌いにならないように工夫を。保護者のチェックと仕上げみがき（次頁参照）を忘れずに。



幼児期の歯のみがき方

1 唇を横に広げ、「イー」と前歯をかみ合わせて、前歯の表側をみがく。



2 「アー」と大きく口を広げ、上下の奥歯のかみ合わせ面や内側をみがく。

3 歯ブラシを縦にして、前歯の裏側をみがく。



4 最初の「イー」に戻って、奥歯の外側をみがく。

仕上げみがきの仕方

1 子どもを仰向けに寝かせ、おとなのひざに頭をのせる。



2 唇を押し上げ、前歯の表側をみがく。歯ブラシは小刻みに動かす。

3 前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして汚れをかき出すようにみがく。



4 奥歯は外側・内側を念入りに。歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。かみ合わせの面は少し力を入れ、汚れをかき出すようなみがき方を。

味覚の形成期なので 甘いものはひかえめに

6歳くらいまでは味覚の形成期。この時期に甘いものや濃い味に慣れてしまうと、おとなになってからの食習慣にいい影響を与えません。おやつは時間を決めて、だらだらと食べさせず、食事は薄味を心がけましょう。

自治体の歯科検診へ

多くの自治体では、1歳6か月、3歳の健康診断で歯科検診を実施しています。虫歯やかみ合わせのチェックだけでなく、歯みがきや予防法の指導、フッ素の塗布などを一緒にするところも多くなってきているようです。

子どもの歯：学童期

乳歯から永久歯に歯が生え変わる時期。乳歯のころから虫歯になりやすい生活習慣を送っていると、永久歯もすぐに虫歯になってしまいます。

課題 生え始めの永久歯は虫歯になりやすい

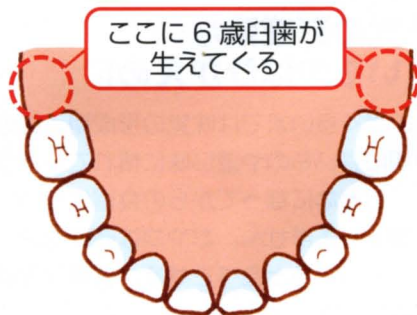
5歳から6歳にかけて、最初の永久歯が生えはじめ、12歳ころにほぼ生え変わります。生えはじめの歯はまだやわらかく、虫歯になりやすいので注意が必要です。また、どうせ生え変わるからといって乳歯の虫歯をほうっておくと、永久歯にも細菌がうつる危険があります。

親の知らないところでおやつを食べていたり、やっているつもりで歯みがきが不十分だったり、虫歯の危険度が高まる時期です。また、生えそろった永久歯の歯並びにも注意が必要です。



ケア 6歳臼歯の歯みがきは念入りに

最初に生えてくる一番奥の永久歯を、「6歳臼歯」といいます。臼歯はかむ力が最も強い大切な歯ですが、虫歯になりやすいのも特徴です。生えそろうまでに1年～1年半もかかり、歯垢がたまりやすく、みがきにくい位置にあるからです。6歳臼歯が生えてきたら、特にていねいに歯みがきをしましょう。



食事とおやつは時間を決めて規則正しく

不規則な間食は虫歯のもと。1 回に食べる量を決め、決まった時間に与えるようにしましょう。キャラメルや飴、チョコレート、ケーキ、ビスケット、ようかんなど、甘くて粘着力のあるものは特に要注意。ジュースも同様です。食べたり飲んだりした後は必ず歯みがきを実践させましょう。

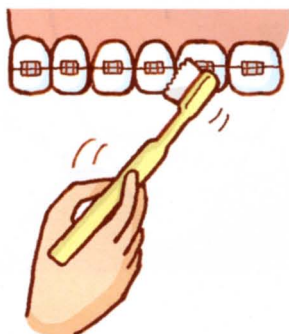
また、あごの骨が成長する時期なので、やわらかすぎず、しっかりかめるような食事を心がけましょう。



かみ合わせの悪さは 歯列矯正で治療

かみ合わせの悪さは、歯列矯正^{きょうせい}で治療します。一度はじめると1～2年は通院しなければいけないので、引越しの予定があるなど、継続しにくい時期は避けたほうがよいでしょう。

歯列矯正中は、矯正装置に食べかすがたまりやすく、歯みがきがしにくいいため、虫歯になりやすいのが難点。ヘッドの小さい歯ブラシを使って、ていねいに歯みがきをしましょう。



家族全員で 121 運動

12 歳児の虫歯を 1 本以下にすることを目的としているのが「121 運動」です。ポイントは家族全員が協力すること。子どものみがき残しを保護者がチェックし、仕上げみがきをするとともに、家族同士でもみがき残しをチェックしましょう。



学校の定期検診を活用

小・中学校では歯科検診が定期的に行われるので、積極的に活用しましょう。虫歯と診断されたら決してほうっておかないこと。

おとなの歯：青年期～中年期

成人すると、治療済みの歯が虫歯になるケースが増えてきます。同時に歯周病が進行して、歯の抜けるリスクが高まります。

課題 青年期から歯周病が進行

「歯周病の心配は中高年になったら」なんて思っていないですか。初期段階である歯肉炎は青年期から多くみられます。

放置したまま中年期になると歯肉炎から歯周病に進行し、口臭がひどくなったり、歯が抜け落ちることになります。定期検診を受け、歯みがきや生活習慣の改善など、自覚症状が表れる前のケアが大切です。

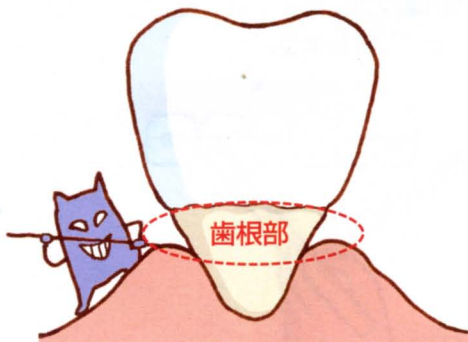
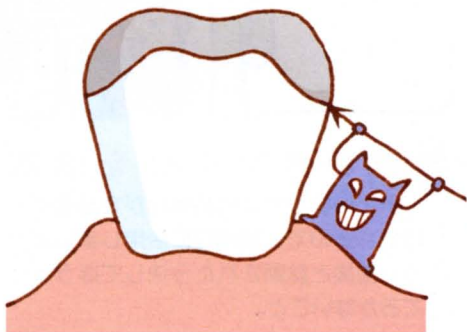


治療した歯に虫歯が再発

おとなになると、歯が強くなって新たに虫歯ができる危険性がへる一方で、治療済みの歯が再度虫歯になるケースが増えてきます。詰め物と歯とのすき間に歯垢がたまりやすく、エナメル質が削られていることもあり、治療前よりも虫歯になりやすいのです。

歯根部は虫歯にノーガード！

歯周病が進行すると、歯肉が下がり、もともと隠れていた部分（歯根部）が見えてきます。ここにはエナメル質がなく、象牙質がむき出しになっています。そのため、乳歯よりも生えたての永久歯よりもはるかに虫歯になりやすいので、特に注意が必要です。



ケア 歯周病をセルフチェック

歯周病は痛みなどの自覚症状が少ないために、ひどくなるまで見落としがち。右のような症状が一つでもあれば、早めに歯科医を受診しましょう。(項目が下に行くほど危険度が高くなっています)。



- ☐ 歯ぐきがピンク色ではなく、赤色をしている。
- ☐ 歯ぐきがはれている。
- ☐ 歯ぐきから血が出ていることがある。
- ☐ だ液がねばねばしている。
- ☐ 歯が浮く感じがしたり、むずむずしたりする。
- ☐ 歯が長くなったと感じる。
- ☐ 口臭がある。
- ☐ 固いものがかみにくい。
- ☐ 歯ぐきを押すとうみが出ることもある。
- ☐ 歯がぐらぐらする。

メタボリックシンドロームの予防を

3 ページで紹介したように、歯と口の健康はメタボリックシンドロームと関係しています。また関連する糖尿病は歯周病を悪化させるので、相乗的に悪影響を及ぼします。歯と口の健康を守り、喫煙などの悪習慣をやめることが中高年期の健康づくりとして大切です。



妊婦の歯みがき

妊娠中は気分が悪くなることが多いため、歯みがきも面倒になりがち。体調のよいときに、楽な姿勢で歯をみがきましょう。

- 食べた直後にこだわらず、体調のよいときに。
- のどにだ液がたまると、吐き気をもよおすことがあるため、なるべく下を向く。
- 匂いに敏感になるため、香料の強い歯みがき剤を避ける。
- のどに近い粘膜を刺激すると吐き気をもよおすことがあるため、できるだけ小さな歯ブラシを使う。



おとなの歯：高齢期

高齢期になると、歯が少なくなる人が増えるだけでなく、口の機能の衰えから全身が衰弱することもあり、総合的な口腔ケアが必要です。

課題 歯が少なくなり、かむ力が低下する

歯と口の健康を保っていれば、高齢になっても老化で歯が抜けることはありません。しかし、歯周病などの影響で、歯が少なくなっている人が多いのが現状です。80歳の人を持つ歯の数は平均で10本以下であり、ほとんどの人が義歯を利用しています。

最近の調査では、食べ物を十分にかめる人とかめない人では、栄養摂取や筋力、骨密度などに大きな差があることがわかってきました。歯の少ない人は全身の老化もスピードアップしてしまうのです。



口の機能の低下が、寝たきりにつながることも

高齢になると、老化により歯が少なくなるだけでなく、だ液が出にくくなったり、飲み込む力が低下しやすくなります。その結果、肺炎、さらに寝たきりなどを

招くこともあります。予防には口の中を清潔にするだけでなく、食べる、話すといった口の機能を維持するための「口腔ケア」（P32 参照）が重要です。

認知症

かむ力が衰え、歯肉が後退することで脳に刺激が伝わりにくくなる。

高齢期の歯と口の状態が招くリスク

閉じこもり

口臭が気になったり、うまく話せなくなって人と会うのがいやになり、閉じこもるようになる。

低栄養状態

食べ物をかみくだいて飲み込む機能の衰えなどから、十分な栄養がとれなくなる。

ごえんせい 誤嚥性肺炎

口の中の細菌がだ液や飲食物と一緒に気道に入ってしまうことから起こる肺炎。

転倒骨折

低栄養状態などで足腰が弱くなることから、歩行が不安定に。

ケア 80 歳で 20 本の歯を残すことを目標に

歯周病は、ひどくなってから元の状態に戻すことはできません。しかし、治療によって、進行を食い止めることは可能です。1 本でも多く、自分の歯を残す努力を怠らないようにしましょう。

目標は、80 歳を超えても、自分の歯を 20 本以上残すこと。20 本の歯があれば、たいいていのものをかんで食べられることがわかっています。



歯の抜けたあとには義歯を利用

奥歯を 1 本失うと、かむ力は半分になるといわれます。歯が抜けたあとは義歯でかむ力を補ってあげましょう。しっかりと食べることが健康長寿の秘訣です。

義歯には部分入れ歯と総入れ歯がありますが、特に総入れ歯はなじむまで時間がかかります。「こんなもの」とあきらめず、自分に合うまで完成後 1～2 か月間は調整を重ねることが大切です。

誤嚥性肺炎を防ぐ

高齢者にとって、肺炎は命にかかわる怖い病気です。口腔内が清潔で口腔の機能が保たれていれば、誤って気道に飲み込むことは少なく、飲み込んで咳によって排除されるため、予防できます。口腔体操（P32 参照）などで口の機能を維持し、また、口の中を清潔に保つよう心がけましょう。

入れ歯の手入れ方法

入れ歯には口内の細菌が繁殖する危険性があるので、ほかの健康な歯が虫歯にならないよう、しっかりした手入れが必要です。

洗浄のポイント

- できれば毎食後、少なくとも 1 日 1 回、寝る前には洗浄する。
- 必ず口から外して流水で洗う。
- 専用の歯ブラシで、歯の裏表だけでなく、バネや吸着させる部分もよく洗う。
- 寝ている間は外し、水やぬれたティッシュを入れた容器に入れて保管する。洗浄剤を利用すると効果的。

誤嚥を防ぐ食べ方

- あごを引いて食べる。
- 食べることに意識を集中する。
- 食後 2 時間は横にならない。



口腔ケアをはじめよう

歯や口の状態が悪くなったためにやわらかいものばかり食べたり、人と会って話したりしなくなると、口腔機能はま

す衰え、「口の寝たきり」になってしまいます。口の中を清潔にし、口をよく動かすなどのケアをはじめましょう。

口の機能を維持するには

しっかりよくかんで食べる

- 口やほおの筋肉がきたえられ、かむ力、飲み込む力が高まる。
- 脳が活性化して認知症予防につながる。
- だ液がよく出て、口の中が清潔になる

たくさんおしゃべりする

- 話すことで舌、唇、ほお、のどなどのよい運動になる。

歌を歌ったり、 早口言葉に挑戦

- 歌うことは話すこと以上に口の運動になる。
- 早口言葉も、口やその周囲の機能をきたえられる。



口腔体操をやってみよう

- 口を閉じたまま、ほおを膨らませたり、すぼめたりする。
- 口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりする。
- 舌を出して上下や左右に動かす。
- 口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かす。



こんな人は「口の寝たきり」に要注意

虫歯を
ほうったままに
している

よく
むせる

合わない
入れ歯で
我慢している

固いものを
食べない

人と話す
機会がない

口の中が
不衛生

「口の寝たきり」が こんな危険を招く

- 低栄養状態
- 運動機能の低下
- 脱水
- 誤嚥・窒息
- 食事など生きる楽しみの喪失

定期検診を忘れずに

高齢者は特に、口や歯の健康が生活の質を大きく左右します。定期的な歯科検診で、歯をクリーニングしてもらいましょう。「入れ歯が合わない」などのトラブルもこまめに相談しましょう。

寝たきりなどの理由で外出できない高齢者には、歯科医の往診事業を取り入れている自治体が増加しています。市区町村、保健所・保健センター、歯科医師会などに問い合わせてみましょう。



チェック…歯科医でどのような処置を行ったかメモしておきましょう。

虫歯の治療	年 月 日	年 月 日	年 月 日
歯周病の治療	年 月 日	年 月 日	年 月 日
歯垢の除去	年 月 日	年 月 日	年 月 日
歯石の除去	年 月 日	年 月 日	年 月 日
歯みがき練習	年 月 日	年 月 日	年 月 日
歯周ポケットのケア	年 月 日	年 月 日	年 月 日
義歯メンテナンス	年 月 日	年 月 日	年 月 日

