

口腔ケアで健康づくり 歯と口のトラブル 予防読本



歯と口の健康は、全身の健康へとつながっています。

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

虫歯や歯周病は危険な病気。 徹底的な予防と治療を。

ふつう、大人には28本（親知らずを入れると32本）の歯があります。しかし80歳以上になると、平均で、10本以下に減ってしまいます。

その原因は虫歯と歯周病。これらが悪化して歯を失うと、かむ力が弱くなって全身の機能が低下します。特に高齢者にとって歯を失うダメージは深刻で、寝たきりや認知症を招くなど、暮らしの質に影響します。

また、そもそも虫歯や歯周病の原因となる細菌は、全身に感染を広げてメタボリックシンドロームをはじめ、さまざまな病気にかかわり、健康状態を悪化させることもわかってきました。

命を失う危険があるうえに、治療にかかる費用や時間もばかになりません。

こうしたリスクを避けるために欠かせないのが、歯磨きなど毎日の口腔ケアと定期歯科検診です。

健康長寿のために、口腔ケアと歯の定期検診で口腔内を清潔に保ち、虫歯と歯周病を徹底的に予防・治療するようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

身近すぎてチェックを忘れがちな歯と口の健康。
この日や誕生日などの記念日を目印にして
歯科医でチェックしてみましょう。



Contents



歯と口は全身の健康の入り口	2
口内細菌が招くこんな病気	3
歯と口が悪いと、こんな人生に	6

歯と口のトラブルとは

虫歯はこうして進行する	8
歯周病はこうして進行する	10
不正咬合と顎関節症	12

幼児期・小児期

子どもは虫歯になりやすい	14
子どもの虫歯予防は、親の責任で	15

成人期

気づかないまま歯周病が進行	16
口腔ケアとともに生活習慣のケアを	17

高齢期

歯と口の健康が生活の質を左右	18
健康長寿のためにしたいこと	19

健康を守る口腔ケア

セルフケアで口の中を清潔に	20
上手な歯磨きの方法	22
便利な口腔ケアグッズ	24
歯科医で定期的に口内チェック	26
こんな歯科医をかかりつけ医に	27
虫歯の治療法	28
歯周病の治療法	29
生活習慣を改善して免疫力アップ	30
丈夫な歯と口を保つ食生活を	32
かむことの健康効果	33

歯と口は全身の健康の入り口

口内には 300 種類以上、1000 億から1兆個もの細菌がすんでいます。歯磨きがたりないと、細菌がブラーク(歯垢)という塊^{かたまり}になって歯に付着し、さらに増殖します。多くの細菌が共存して丈夫な層を形成しているので、バイオフィルムともいいます。虫歯も歯周病も、増殖した細菌による感染症(バイオフィルム感染症)なのです。

白くて
ネバネバ
しているのが
ブラーク



口の中は
細菌でいっぱい

口内細菌が
全身に感染

口内にすみついた細菌は虫歯や歯周病を招くばかりか、歯ぐきの炎症や化膿した場所から血管に入り、血液によって全身に運ばれてさまざまな病気を引き起こします(菌性 病巣 感染^{びょうそう})。特に毒素や組織破壊

性の酵素を産生する歯周病菌は、心臓病や脳卒中の発生にも関連します。

細菌は、体の免疫力が下がると増殖しやすくなります。ふだんは害のない口内細菌までが病原性をもった細菌に変わり、またインフルエンザや肺炎、潰瘍^{かいよう}、がんなどを招きやすくなります。

※免疫力：体内に侵入した細菌やウイルスを排除する力。疲労やストレスなどが重なると低下する。





口内細菌が招くこんな病気

糖尿病

慢性的に血糖値が高く
なり、全身の免疫力が落
ちる病気。悪化するとさまざまな合併症を
引き起こす。

歯周病による好炎症性の生理活性因子が
血液中に入ると、血糖コントロールが悪化
し糖尿病を発症、または悪化させます。

反対に、糖尿病による免疫力の低下が、
歯周病になりやすくします。そのため、歯
周病は糖尿病の第6の合併症と呼ばれます。
歯周病を治療すると、糖尿病も改善します。

肥満

肥満の人は脂
肪細胞によって
全身の炎症が起きているため、歯周
病の炎症を悪化させやすく、また、
歯周病が起こす炎症が肥満を招く一
因になるともいわれています。

また、歯や口の調子が悪くて食べ
ものをよくかまないと、満腹中枢が
刺激されず、食べすぎになりがちで、
肥満を招きやすくなります。

**肥満と糖尿病のある人は、
歯周病にもメタボにもなりやすい。**



メタボリック シンドローム (メタボ)

お腹の中に過剰な
脂肪（内臓脂肪）が
つき、高血糖や高血
圧、脂質異常などが複数加わった状態を
いう。

放置すると、動脈硬化を急速に進め、
心臓病、脳卒中など命にかかわる病気を
発症したり、糖尿病を招きやすくなります。

脳卒中

脳の血管が血栓で詰まったり破れたりする病気。命にかかわり、深刻な後遺症をもたらすこともある。

血液中の歯周病菌がアテローム性プラーク（粥腫）をつくり、それが原因で血栓が生じ、脳の血管にまで運ばれるなどして発症します。

心内膜炎

心臓の内側に炎症が生じて高熱、動悸、不整脈などが起こったり、心臓や脳、腎臓などに血栓を生じたりする。

血液中に流れ込んだ歯周病菌やその毒素が心臓に至り、心臓弁膜に障害を見つけると、そこでバイオフィルムをつくって感染性の心内膜炎を引き起こします。

動脈硬化

動脈が弾力性を失って硬くなる、内腔が狭くなるなどして、血液の流れが悪くなる状態。メタボとも関連。

歯周病菌が血管に入ると炎症を起こして粥腫をつくり、動脈硬化を進行させる危険があります。

敗血症

血液中で細菌が増殖して全身に広がり、その毒素で中毒を起こしたり、いろいろな臓器に障害を起こしたりする病気。

本来、血液には細菌の増殖を抑える力がありますが、免疫力が低下すると歯周病菌も増殖し、激しい頭痛を招いたり、心臓、肺、腎臓、筋肉、関節などにさまざまな障害を生じさせます。

精神的ストレスや疲労などによる免疫力の低下が、これらの病気の進行を早めます。



口内細菌が招くこんな病気

早産・低体重児出産

低体重児は、体重が 2500g 未満で生まれる赤ちゃんのこと。未熟児ともいわれる。

血液中で、歯周病菌の毒素や炎症物質の濃度が高まると、子宮筋が収縮し、胎児が十分に成長していない状態で出産するリスクが高まります。

誤嚥性肺炎

高齢者の死亡の原因として多い肺炎。口内細菌が唾液に混じって気道から肺に入ることによって起こる。

口腔機能の衰えから高齢者には誤嚥えんが多く、口内に細菌が多いと、誤嚥性肺炎を招きやすくなります。



妊婦は、女性ホルモンを大量に分泌するため、歯周病になりやすいという問題もあります。

女性は骨粗しょう症に注意

歯周病は悪化すると、歯を支えている骨（歯槽骨^{しそうこつ}）を破壊します。そのため、骨粗しょう症の人は、歯周病の症状がひどくなり、歯を失いやすくなります。

骨粗しょう症は全身の骨密度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気で、閉経前後の 50 歳代の女性から特に増える傾向があります。

歯と口が悪いと、こんな人生に

老けて見える

歯並びが悪かったり、抜けていたりすると、顔にゆがみが生じ、シワやたるみの原因になります。

病気になる

口内細菌が血液にのって全身をめぐる、さまざまな障害を招きます。命にかかわる病気にも (P3～5 参照)。

口臭が気になる

虫歯や歯周病を放置すると、細菌が繁殖して口臭がひどくなり、コミュニケーションにも影響します。

収入が減る

口内細菌による病気で長期の入院や治療が必要になると、働ける時間が減り、収入減につながります。

笑顔が減る

虫歯の痛さでしかめ面をしていたり、口臭や歯並びの悪さが気になって口を開けて笑えなくなったり。

笑顔のない人生なんて…。

あなたはこんな人



お金がかかる

虫歯や歯周病は、進行するほど治療費も治療回数も増えます。口内細菌の感染による病気の治療にも、多額の費用がかかります。

頭痛・腰痛・肩こり

かみ合わせが悪かったり、虫歯をかばって片側だけにかむクセをつけると、体にゆがみが生じて頭痛や腰痛、肩こりの原因に。

生を選びますか？



高齢期のリスク (P18、19 参照)

食事がおいしくない

歯がなくなったり、かむ力が衰えたりすると、食べられるものも減り、食事を楽しめなくなります。

低栄養で転倒・骨折、寝たきり

かむ力や飲み込む力の衰えから、十分な栄養をとれなくなり、足腰が弱まって転倒・骨折しやすくなります。

認知症

かむ力が衰え、歯肉が後退すると脳に刺激が伝わりにくくなります。

会話がしづらい

歯が少なくなるとはっきりした発音ができません。うまく話せないために人と会うのがいやになり、閉じこもってしまうことも。

歯と口の健康は一生の健康

自分の歯でよくかみ、よく話し、よく笑うこと。歯と口の健康は、活動的で幸福感のある人生につながります。

虫歯はこうして進行する

虫歯の進行

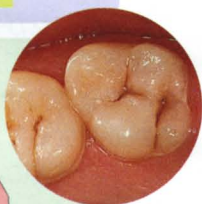
C1 虫歯がエナメル質まで進行

- 歯の表面が一部黒くなったり不透明な白濁ができる。
- 自覚症状はあまりない。
- この状態以前なら、場合によって歯を削らなくても治療可能。



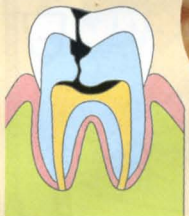
C2 虫歯が象牙質まで進行

- 歯に黒く見える部分がある。
- 象牙質は温度に敏感なので、冷たい水がしみる。
- 削って詰める治療が必要。



C3 虫歯が^{し すい}歯髄まで進行

- 歯と歯のすき間が広がる。
- 歯髄には神経などが密集しているので、激しい痛みを感じる。
- 冠をかぶせるなどの治療をする。



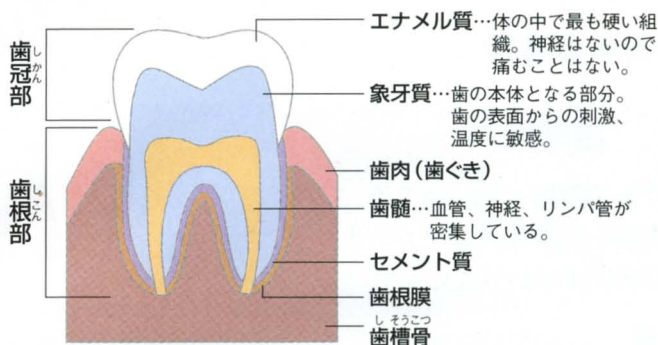
C4 歯根部だけ残った状態

- 歯冠部が大きく壊れる。
- もう痛みを感じなくなる。
- 治療が難しく、抜くしかない場合も。
- 放置すると細菌や膿がたまり、血液に侵入すること。





歯と歯ぐきの構造



虫歯菌が 食べかすを栄養源にして増殖

口内にすむ細菌のうち、虫歯菌といわれるのがミュータンス菌とラクトバチラス菌です。これらの虫歯菌が、歯に付着したプラークの中で砂糖（ショ糖）を栄養源として酸を出し、歯を表面から少しずつ溶かしていきます。

甘いものを多く食べたり、歯を磨かなかつたりすると、虫歯菌にたくさんの栄養を与えらることになります。



治療した歯も虫歯になる



虫歯は、表面のエナメル質が少し溶けては唾液の働きで修復される過程を繰り返して進行します。穴があく前に治療すれば削らずに治すこともできます。痛みを感じたときには、すでに虫歯はかなり進行し、削らなければ治りません。

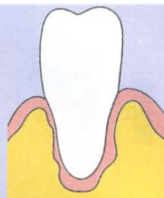
一度、エナメル質を削った歯は虫歯が再発しやすくなります。年月がたつと詰めものと歯の間にすき間ができやすく、そこにプラークが詰まると歯磨きでも取れません。

歯周病はこうして進行する

歯周病の進行

G 歯肉炎

- 歯ぐき（歯肉）が赤くはれる。
- 歯を磨くと血が出ることもある。
- 自覚症状はあまりない。



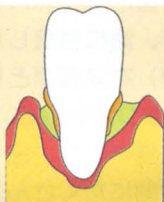
P1 軽度歯周炎

- 歯周ポケットができる。
- 軽い歯磨きでも出血する。
- 歯が浮いた感じや、うすく感じがする。



P2 中等度歯周炎

- 歯周ポケットが深まり、炎症が広がる。
- 歯肉が後退して歯が長くなったように見える。
- 口臭が気になる。



P3 重度歯周炎

- し そう こつ 歯槽骨が破壊される。
- 歯がぐらぐらして食べものをかめない。
- 歯肉から膿が出て、口臭もひどい。



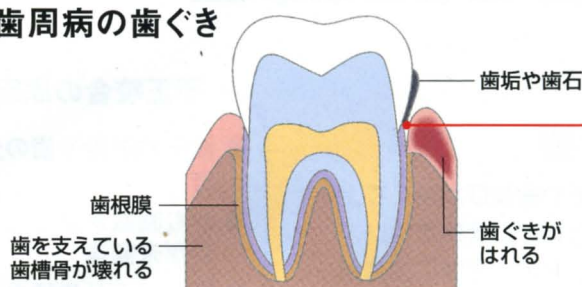
治療法は P29 参照 ➡

歯周病のセルフチェック

ひとつでも当てはまれば、歯周病の可能性あります。早めに歯科医へ行きましょう。

- ☐ 歯肉がはれている。
- ☐ 歯を磨くと血が出る。
- ☐ 口臭が強い。
- ☐ 歯が長くなったような気がする。
- ☐ 歯のすき間が広がって見える。
- ☐ 歯がグラグラする。

歯周病の歯ぐき



歯周ポケット

歯周病菌が歯根膜を溶かして、歯と歯ぐきのすき間につくる溝。深いほど歯周病菌が多く、取り除くのが困難になる。

歯周病菌の毒素が歯を土台から破壊

歯周病は、歯を支える組織の病気です。プラークにすむ数種類の歯周病菌が毒素をつくり、歯肉炎という歯ぐきの炎症を起こします。そこから歯根膜、歯槽骨などへ炎症を広げ、歯を土台から破壊。悪化すると歯がグラグラしてかめなくなり、やがて抜け落ちます。

この歯周病菌やその毒素は歯ぐきの血管から全身をめぐり、さまざまな病気を引き起こすこともわかっています (P3～5 参照)。

自覚のないまま、ゆっくり進行

歯周病は子どもでもかかり、ゆっくり時間をかけて進行する生活習慣病です。軽い症状を含めると、大人なら80%前後の人が歯周病に侵されています。痛みなどの自覚症状がないため、ほとんどの人は気がつきません。

歯周病菌は歯と歯ぐきの間に歯周ポケットという溝をつくりますが、40歳以上になると、これが深くなり、さらに症状が悪化します。



歯周病にかかりやすい状態

誰でも口内には歯周病菌がいますが、健康状態や生活習慣によって、歯周病にかかりやすい人と、そうでない人がいます。

健康状態

- 糖尿病
- 肥満
- メタボリックシンドローム
- 骨粗しょう症
- 妊娠

生活習慣

- たばこを吸う
- 疲労やストレスをためている
- 睡眠や食事が不規則
- 歯をよく磨かない

P30～31 参照 ➡

不正咬合と顎関節症

歯並びの悪さが 全身の健康に影響

不正咬合とは、あごの形や歯並びが悪くて上下の歯がぴったりとかみ合わない状態をいいます。容姿に影響するほか、歯のすき間に細菌がたまりやすく、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。

また、かむ力の低下や、頭痛や腰痛、肩こりなどの原因にもなります。

不正咬合の原因

- 遺伝的要素や歯の生え方
- かむ回数が少なく、あごが未発達
- 指しゃぶりやほおづえのクセ
- 虫歯で抜いた歯の影響で、歯の位置がずれた

不正咬合から起こる健康障害

虫歯、歯周病

頭痛

鼻づまり、いびき

食べものが
飲み込みにくい

ホルモンバランス
の乱れ
生理痛など

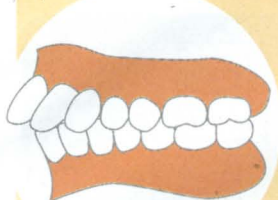
顔と姿勢のゆがみ

手足のしびれ、
むくみ





主な不正咬合



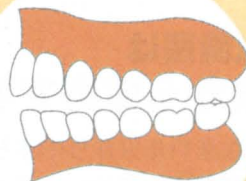
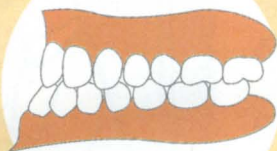
じょうがく ぜん とつ
上顎前突

上の前歯が傾きすぎているか、上のあご自体が前に出すぎている状態。いわゆる出っ歯。

か がく ぜん とつ
下顎前突

(反対咬合、受け口)

ふつうは前歯は上の歯が外側に出ているが、反対に下のあごや歯が前に出ている状態。



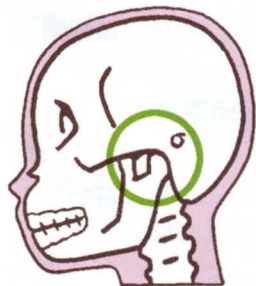
かい こう
開咬

口を閉じてても前歯がかみ合わない状態。前歯でものをかみきれない。

不正咬合の治療には歯列矯正

歯列矯正とは、歯に矯正装置を付けて一定の力を持続的にかけ、少しずつ歯を正しい位置へと動かす治療法です。永久歯が生えそろう9～12歳までの治療が理想的ですが、年齢制限はありません。希望する場合は、歯列矯正が可能か、見た目などや治療期間、トータルでかかる費用などを、歯科医と相談しましょう。治療期間は年齢や症状にもよりますが、2～3年ほどが一般的です。

目立たないように、
歯の裏側に装置を
付けることも
できます。



20～30歳代の女性に多い顎関節症

顎関節症とは、あごの関節の病気で、症状や原因は人によって違います。あごを動かしたときに関節が「カクカク」、「ボキッ」といった音が出ます。音だけならともかく、痛みや、口が開かなくなることもあるので、あごの調子に違和感を覚えたら、歯科医に相談しましょう。

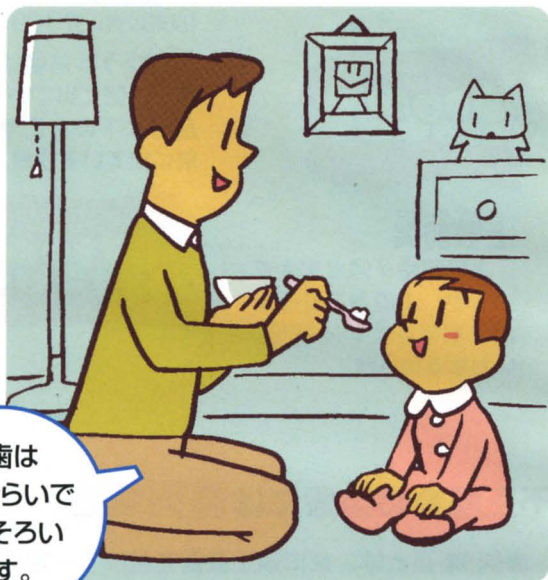
子どもは虫歯になりやすい

虫歯菌は 親から感染する

生まれたばかりの赤ちゃんに、虫歯菌はいません。子どもの虫歯は、親など、身近にいる人の口から、唾液を介して感染するのです。

子どもが周囲にいる人は、自分の虫歯を治し、口内を清潔にしておきましょう。大人なら誰でも虫歯菌がありますが、少ないほうが感染リスクは低くなります。

乳歯は
3歳ぐらいで
生えそろう
います。



乳歯は 虫歯の進行が早い

乳歯は、エナメル質が永久歯に比べて薄くやわらかいため、虫歯になりやすいのが特徴です。しかも知覚神経がにびいたため、子どもが痛みを訴えるころには、だいぶ悪化しています。

永久歯に生え変わるからといって、乳歯の虫歯をほうっておくと、口内に虫歯菌が増殖し、永久歯も虫歯になってしまいます。

小児期の歯と口はここに注意

- 乳歯のほか、生え始めの永久歯もやわらかくて虫歯になりやすい。

※特に、最初に生えてくる一番奥の永久歯（6歳臼歯）は念入りに磨きましょう。

- 子どもが自分でしっかり磨いているつもりでも、親がチェックを。
- 永久歯の歯並びが悪ければ、歯列矯正を考える。
- あごの骨が成長する時期なので、しっかりかむ練習を。
- 味覚の形成期でもあるので、甘いものや濃い味に慣れさせない。



子どもの虫歯予防は、親の責任で

子どもの歯のケア

0～1歳

授乳期の歯はまだ汚れが付きにくい。ぬらしたガーゼでふいてあげる。

1～3歳

最初は親が磨いてあげ、だんだんと自分で磨く練習を。

3～6歳

子どもが自分で磨き、親が仕上げ磨きを。

幼児期の歯の磨き方



仕上げ磨きの仕方



気づかないまま歯周病が進行

一度治療した 虫歯が再発

25歳ごろになると歯が成長して強くなり、子どものときほど虫歯にはなりません。ただし、治療済みの歯が再び虫歯になるケースが増えます。治療から年月がたつと歯と詰めものの間にすき間ができ、プラークがたまりやすいためです。詰めものが取れることもあり、放置すると虫歯が再発する危険が高くなります。



中高年になると歯周病が悪化

歯周病の多くは、若いころから本人の自覚なく進行していきます。最初は軽症の歯肉炎ですみませんが、中高年になって、悪い生活習慣の積み重ねや、疲労・ストレス、肥満などの要素が加わると、歯周病が一気に悪化します。

誰でも口の中には歯周病菌がいます。半年に一度は歯科検診を受け、自覚症状があらわれる前にケアしましょう。

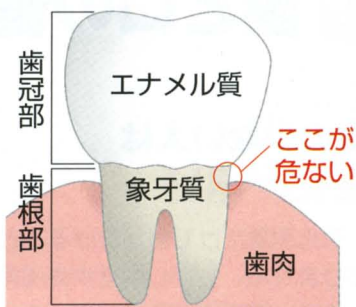


虫歯も歯周病も、悪化するほど治療にかかる費用も日数もふくらみ、負担が増します。異常を感じたらすぐに治療をしましょう。



歯周病になると 虫歯にもなりやすい

歯周病が進行すると、歯肉が下がって歯の根元（歯根部）が見えてきます。そこは歯の表面を覆う頑丈なエナメル質がなく、象牙質がむきだしになっています。そのため、子どもの歯よりもはるかに虫歯になりやすいので、注意が必要です。



口腔ケアとともに生活習慣のケアを

糖尿病の人は 歯周病の予防と治療を

歯と口の健康は、全身の健康と大きく関連しています（P2～5 参照）。歯周病と糖尿病のように悪影響を及ぼし合う例もあります。歯周病を予防、治療して悪化を防ぎましょう。

※糖尿病が悪化して腎機能が低下すると、血液を人工的にろ過する人工透析が必要になり、費用も多額になります。

肥満やメタボは 解消を目指す

中高年になると、肥満やメタボリックシンドロームになる人も増えてきますが、これも歯周病との関連が指摘されています。メタボの原因は乱れた生活習慣。健康づくりには、口腔ケアとともに、生活習慣の見直しも大切です（P 30～31 参照）。

口臭予防は社会人のエチケット

自分では気がつきにくく、他人にとっては不快なのが口臭です。臭いのきついものを食べたり飲んだりした後の一時的な口臭以外、ほとんどは口内細菌が原因です。

朝起きたときのように、唾液の分泌が少ないときは、口臭がひどくなります。細菌のたまり場になるのは歯周病や虫歯の病巣、多量に付着した舌の汚れ（舌苔）など。歯磨きやうがいなどで口内を清潔にしていれば軽減できます。



歯と口の健康が生活の質を左右

歯の少ない人は 老化が早い

老化現象だけで歯が抜けることはありません。しかし虫歯や歯周病のために、高齢になるほど自分の歯が少なくなる傾向にあります。

歯を1本失うと、かむ力は半分になるといわれます。義歯を入れても、自分の歯と比べれば4分の1にパワーダウンします。食べものをよくかめないと、栄養バランスが崩れるとともに、筋力や骨密度が低下し、老化のスピードを速めてしまいます。



「口の寝たきり」が 認知症を招く

高齢になると、唾液が出にくくなる、飲み込む力が低下するなどの老化現象があらわれます。食べづらい、話しづらいからといって口を動かさずにいると、ますます口の機能は低下します。

この「口の寝たきり」になると、運動能力の低下や生きる楽しみの喪失などを招き、脳へ刺激がいかないために認知症になる危険もあります。歯と口の健康は、高齢者の生活の質（クオリティ）を大きく左右するのです。





高齢者に多くなる 誤嚥性肺炎

本来、食べたり飲んだりしたものは食道に入り、空気は気道から肺に入ります。しかし高齢者は咳などの反射能力が低下し、誤って飲食物を気道に入れることが多くなります。

飲食物と一緒に口内細菌が肺に入り、増殖するために起こるのが誤嚥性肺炎です。高齢者にとって、誤嚥は命にかかわります。

誤嚥性肺炎を防ぐために

- 口の中を清潔にする。
- 日常生活を活発にして反射機能の衰えを防ぐ。
- 食べて2時間は横にならない。
- あごを引いて食べる。
- 食事中は集中して食べる。

健康長寿のためにしたいこと

80歳で20本の歯を残すことを目標に

ハチマルニイマル

8020運動

歯が20本あれば、固いものでもかみ砕くことができ、老化のスピードをゆるめられます。そのためにも虫歯や歯周病の予防を。

歯が抜けたら 義歯（入れ歯）を利用

歯が抜けてしまったら、義歯を入れてかむ力を補いましょう。義歯が合わない健康状態にも影響するので、半年に一度は歯科医で点検を。

口や舌、あごをよく動かして機能を維持

口内を清潔にし、口や舌を動かすケアを始めましょう。

- しっかりよくかんで食べる。
- たくさんおしゃべりする。
- 歌を歌う。早口言葉を言う。
- ガムをかむ。
- 舌を口から出し入れしたり、上下左右に動かしたりして、舌の体操をする。



セルフケアで口の中を清潔に

「食べたら、うがい・歯磨き」を実践

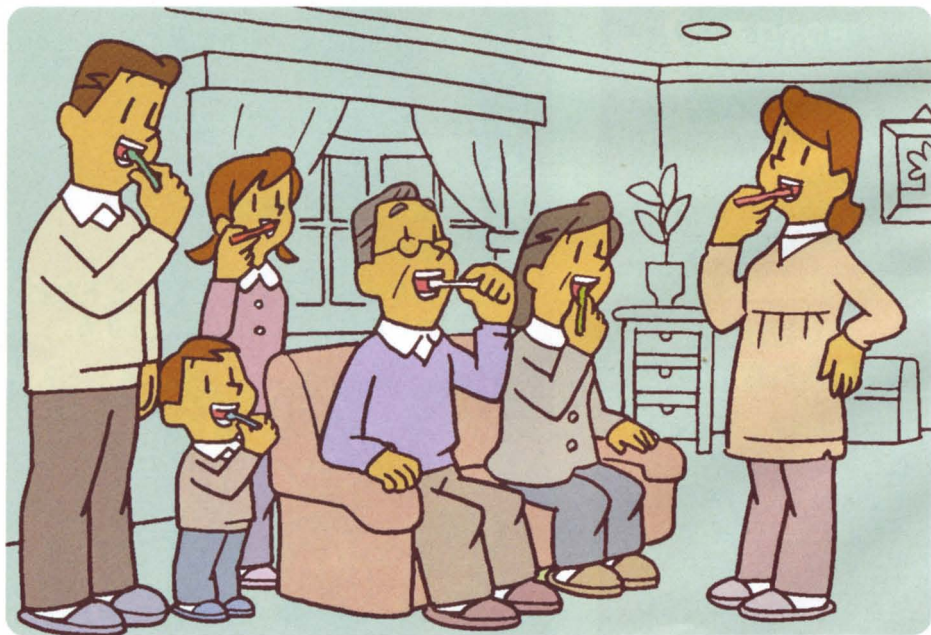
口の中に残った食べかすをほうっておくと、発酵して細菌が増殖します。虫歯や歯周病の予防には、いつも口の中を清潔にしていることが大切です。

そのために必要なのは、うがいと歯磨き。朝、昼、夜の食後はもちろん、間食後やジュースを飲んだ後にも実践するのが理想的です。

うがいは口内やのどにいる細菌を洗い流せますが、歯にへばりついているプラーク（歯垢）は落とせません。プラークの除去には、念入りのブラッシングが必要です（P22～23 参照）。

食事の後は

- ブラッシングでプラークを取り除く。
- うがいで口内の細菌を洗い流す（食後以外にも、1日数回が効果的）。





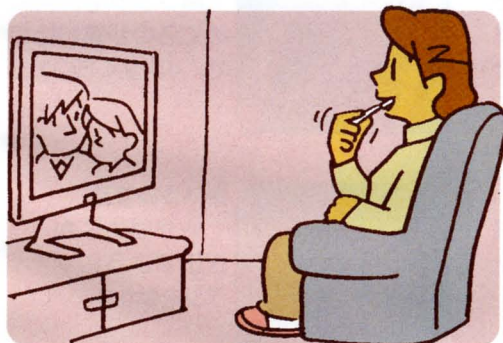
夜は必ず、 起きた直後も歯磨きを

唾液は細菌の増殖を抑える働きがありますが、寝ている間は分泌が減ります。そのため、睡眠中は口内細菌が暴れ放題です。寝る前には必ず歯磨きをして、細菌を減らしておきましょう。

起きたときの口内も細菌がいっぱい。そのまま朝食を食べると細菌を飲み込むことになるので、起きたらすぐにうがいと歯磨きをし、朝食後にもまた歯を磨きましょう。



「ながら磨き」でスミズミまで



歯磨きにかかる時間は3分以上が基本です。3分間でも、ブラークはなかなか取りきれません。そこで1日1回は、長い時間をかけていないに歯磨きをしましょう。飽きないように、テレビを見ながら、お風呂に入りながらなど、「ながら磨き」がおすすめです。

歯磨き剤を選ぶなら フッ素入り

歯磨き剤は、フッ素入りがおすすめ。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、虫歯菌の働きを抑える効果があります。

歯磨き剤を使うと、すぐにサッパリした気になったり、口をすすぎたくなったりして、磨き方が不十分になりがちなので気をつけましょう。

フッ素の効果を上げるには、泡をあまり出さず、ゆすぎも控えめに。

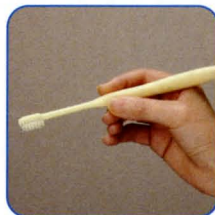
上手な歯磨きの方法



磨く部位や歯と歯ぐきの状態によって以下の方法を組み合わせてみましょう。

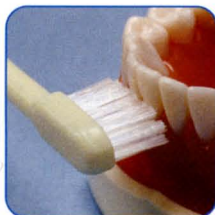
歯のすき間を磨きやすい スクラビング法

一般的な方法で、歯のすき間にはさまった食べかすやプラークを取り除くのに適しています。



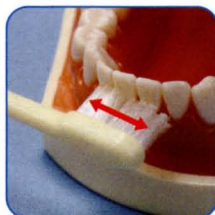
歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つような感じで持つ。歯ぐきを傷めないよう、磨く力を200～300gに保つ（はかりを押して感覚をつかむとよい）。



基本的なあて方

歯と歯ぐきの境目に、歯に対して直角になるように。歯は1本～1本半ずつ磨いていく。



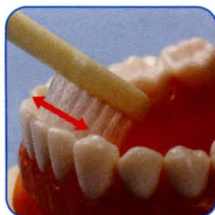
歯ブラシの動かし方

1か所につき30回程度、歯ブラシを横方向に小刻みに振動させる。10回ごとに歯ブラシをあて直すのがコツ。



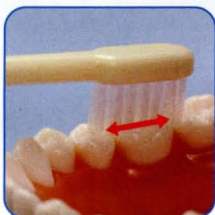
奥歯の内側 (舌のある側)

歯ブラシを直角にあてるのが難しいので、45度くらいで。



前歯の裏側

歯ブラシを立てて縦に小刻みに振動させる。



かみ合わせ面

やや強めにかけ出すようにブラシを動かす。

歯ぐきの弱い高齢者向き 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磨く。



歯周ポケットの掃除に 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。毛のやわらかい歯ブラシを使う。





磨き残しやすい場所を チェック

歯磨きの習慣はあっても、きちんと磨けていなければプラークは落とせません。プラークのたまりやすい場所は特に念入りに磨きましょう。

歯の数や並び方、歯ぐきの状態、入れ歯やブリッジの有無など、プラークのたまりやすい場所は人それぞれ口内の状態によって異なります。かかりつけの歯科医にチェックしてもらい、自分が重点的に磨くべきポイントを教えてもらいましょう。

歯ブラシは
毛先が少しでも
開いてきたら
交換しましょう。



こんな場所は念入りに

- 歯と歯のすき間
- 抜けた歯の隣
- 歯と歯ぐきの境目
- 前歯の裏側
- 奥歯の溝
- 上あごの一番後ろの歯の裏側
- 矯正中の歯

前歯の裏側



上あごの
一番後ろの歯の裏側



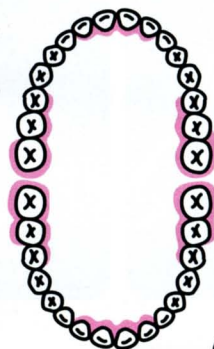
隣り合った
歯と歯の間



歯と歯ぐきの
境目



奥歯の溝



染料剤で磨き残しをチェック

プラークは歯と同じ白色をしているため、磨き残しがあっても、自分ではよくわかりません。染料剤を使ってプラークを赤く染め、歯磨き後にチェックしてみましょう。



便利な口腔ケアグッズ

歯ブラシだけではプラークは取りきれません。
いろいろなケアグッズを活用しましょう。

デンタルフロス

歯と歯のすき間の掃除に効果的。親指と人さし指でフロスをピンと張り、前後に動かしながら少しずつ歯間に入れていきます。歯ぐきを傷めないように注意。



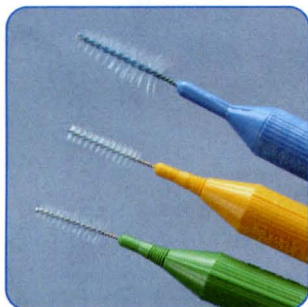
糸ようじ

デンタルフロスに柄が付いたもの。簡単に使えて、携帯にも便利です。



歯間ブラシ

歯のすき間が大きい人に適しています。歯ぐきのマッサージにも効果的。



デンタルミラー

奥歯や前歯の裏側など、よく見えない場所をチェックできます。



舌の上もきれいに

舌の上にできる舌苔^{ぜったい}は細菌の繁殖場です。虫歯や歯周病はもちろん、口臭、誤嚥性肺炎の原因にもなります。歯磨きの際には、舌の上もクリーニングしましょう。



舌クリーナー

1日1、2回の使用でも効果的。強くこすりすぎたり、回数が多すぎたりすると舌を傷めるので気をつけましょう。

妊婦は

体調のよいときに楽な姿勢で歯磨きを



妊婦は歯周病になりやすく、出産を機に歯を悪くする人が多いです。妊娠中は気分が悪くなるなど歯磨きがしづらいものですが、出産や生まれた赤ちゃんにも影響するので、体調のよいときに、楽な姿勢で歯を磨きましょう。

- 食べた直後にこだわらず、体調のよいときに。
- 臭いに敏感になるため、香料の強い歯磨き剤を避ける。
- のどに唾液がたまると、吐き気をもよおすことがあるため、なるべく下を向く。
- 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。

高齢者は

入れ歯の手入れをしっかりと

入れ歯が虫歯になることはありませんが、入れ歯と歯肉の間に細菌が繁殖しやすく、ほかの健康な歯が虫歯になる危険があります。入れ歯にも細菌が付くので、毎日よく洗いましょう。



洗浄のポイント

- できれば毎食後に。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、歯の裏表と、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が入った容器に入れて保管する。洗浄剤を利用すると効果的。

歯科医で定期的に口内チェック

歯科医には痛くなる前に行く

セルフケアだけでは、虫歯と歯周病を完全に予防することはできません。自覚症状がなくても、半年に1度は歯科医に行き、口内をチェックしてもらいましょう。自分では取れないしまったプラークなどを専用の機器を使って落としてくれ、また病気の早期発見や予防ができます。

面倒なようですが、症状がひどくなってから治療するより、時間も費用も節約になります。



子どもは

多くの自治体では、1歳6か月、3歳児の健康診断で歯科検診をしています。

小・中学校でも定期的に歯科検診をしています。虫歯が見つければすぐに治療を。



高齢者は

高齢者にとって歯と口の健康は特に大切なので、定期的にかかりつけ医に通いましょう。口内のクリーニングのほか、入れ歯が合わないなどのトラブルも相談を。

自由に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えています。





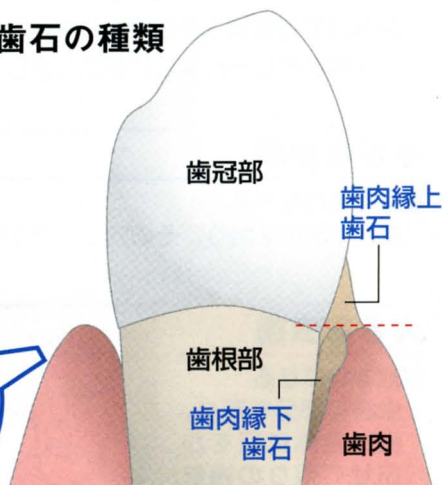
歯石は歯科医で取ってもらう

プラークが唾液中のミネラルを取り込み、固まったものを歯石といいます。歯石ができるとさらにプラークがたまり、歯周病も悪化します。これらは家庭の歯磨きでは取れません。

初めはやわらかくても、次第に硬く大きくなって取りづらくなるため、定期的に歯科医に通って除去してもらいましょう。



歯石の種類



歯周ポケットの中にできると、取るのが難しい。

こんな歯科医をかりつけ医に

●予防に重点を置いてくれる

プラークや歯石を除去し、自分に合った歯磨きの仕方を指導してくれるなど、虫歯や歯周病の予防に熱心。

●治療前の説明がていねい

歯や歯ぐきの状態、治療方法、それにかかる費用や期間などを詳しく説明してくれ、質問にもきちんと答えてくれる。

●すぐに歯を抜こうとしない

歯を抜くとかむ力が衰えるため、現在ではできるだけ自然に近い状態で歯を残す治療法が主流です。十分な説明もなく、歯を抜こうとする歯科医は避けましょう。



虫歯の治療法

虫歯は歯科医による治療をしなければ治りません。痛みを我慢してもひどくなるだけ。異常を感じたらすぐに受診しましょう。

小さな虫歯

詰めものをする

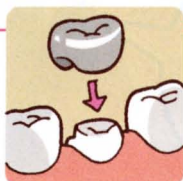
虫歯の部分を削り、その穴に材料を埋めて元の形にする。



大きな虫歯

冠をかぶせる

虫歯の部分を削り、歯の全体に冠をかぶせて残りの歯を守る。



差し歯

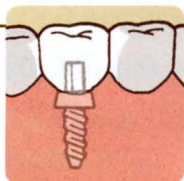
歯冠部がまったく残っていないときは、棒の付いた人工の歯冠を差し込む。



歯を失う

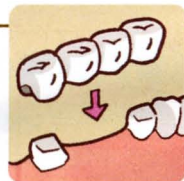
インプラント

歯が抜けた部分に差し込む人工の歯根。これを顎骨に埋め込んで土台をつくり、冠をかぶせる。



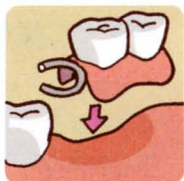
ブリッジ

抜いた歯の両側に残った歯を支えにし、橋をかけるようにして冠を付ける。



部分入れ歯

残っている歯にバネをかけて固定する。



総入れ歯

歯が1本も残っていないときに用いる。ほおや舌が慣れるまで、完成後1～2か月は様子をみて調整する。

詰めものや冠などには、金属のほか、ポーセレン（セラミック）やレジン（プラスチック）なども使われます。それぞれに特性がありますが、保険の適用されない材料や治療法もあります。歯科医とよく相談しましょう。



歯周病の治療法

歯周病の治療の基本は、原因であるプラークや歯石を減らすことです。早めの治療であれば、進行を止めたり遅らせたりできます。ただし破壊された歯周組織は完全には治りません。

歯肉炎

■ブラッシングの指導

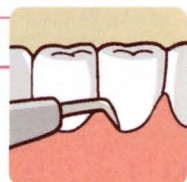
初期の段階では、正しい歯磨きで治すことが可能。ていねいにプラークを落とし、毛先で歯ぐきをマッサージして血行をよくする。痛みがある場合はやわらかい毛先でそっと磨く。



軽度の歯周炎

■スケーリング・ルートプレーニング

スケーラーという専用の器具を使う。プラークや歯石を、歯の表面やすき間からこそげ落とし、歯周ポケット内からかき出したりする。



中等度～重度の歯周炎

■フラップ手術

歯周ポケットが深くなり、スケーラーではプラークや歯石が取れない場合に行う。メスで歯肉を切開し、隠れていたプラークや歯石を取り除いてから縫合する。

■再生療法

しろうこつ
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（歯周組織再生誘導法）」、「エナメルマトリックスたんぱくを使う方法」など。

治療を受けるときの注意

- 受診前には歯磨きを。
- 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る。
- ・ 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、薬などが使えない場合がある。
- ・ 妊娠中の人は投薬による胎児への影響が心配される。必ず歯科医に相談を。

生活習慣を改善して免疫力アップ

 免疫力を下げってしまう生活要因

喫煙

ストレス

睡眠不足

栄養不足

酒の飲みすぎ

運動不足

免疫力は生命力

免疫力とは、自分の体がもっている、病気を免れようとする力です。体の機能を正常に保ち、侵入した細菌を排除したり、傷ついた細胞を修復・再生したりします。

毎日歯磨きを
していても、
免疫力が下がれば
歯周病菌が暴れ
出します。

たばこをやめよう

たばこに含まれる有害物質は、肺の中の免疫細胞に悪影響を与えるほか、歯ぐきの血行を悪くして免疫力を低下させ、歯周病菌の活動をサポートします。たばこをたくさん吸う人ほど、歯周病が悪化し、治療をしても治りにくいことがわかっています。





十分な休養をとろう

疲労やストレスは免疫力を大きくダウンさせます。入浴はぬるま湯にゆっくり浸かる、充実した休日を過ごすなど、自分なりのリフレッシュ法を見つけましょう。よく笑うと免疫力もアップします。

ぐっすり眠ろう

睡眠不足も免疫力低下の大きな要因です。心身をリラックスさせて質のよい睡眠をとみましょう。昼寝や、体を横にして休むだけでも、免疫力は回復するといわれます。



運動をしよう

免疫細胞は運動することで活発になります。ウォーキングやジョギングなど軽めの有酸素運動がおすすめ。運動による肥満解消は、歯周病予防や糖尿病の改善にもつながります。

栄養バランスのよい食事をしよう

多くの種類の食品をまんべんなく食べて、バランスよい栄養補給を心がけましょう。食事をよく抜く、好きなものばかり食べる、外食が多いなどの食習慣は積極的に改善を。



これらはメタボの予防・改善にも効果的です。

丈夫な歯と口を保つ食生活を

歯の外壁の エナメル質を強くする

歯を丈夫にするためには、歯のエナメル質の主成分であるカルシウムを多く含む食品（小魚や牛乳など）をたっぷりとると効果的です。カルシウムは、ビタミンDを多く含む食品（レバー、しいたけ、魚介類など）と一緒にとると吸収率が高まります。

よくかんで全身の 機能を活性化

食べものをよくかんで食べることは、栄養補給だけでなく、脳や筋肉を活性化し、全身の健康を保つことにつながります。

やわらかい食べものばかり食べていると、あごの骨が発達せず、かむ力が低下します。硬いものでもしっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

特に子どもの成育や、高齢者の健康維持には大切です。

虫歯や歯周病によって歯を失うと、かむ力は急激に失われます。

高齢者は特に注意が必要です。

P18 ~ 19 参照

丈夫な歯をつくる栄養素

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る。

たんぱく質

歯の土台となる部分を形成する。

カルシウム

歯や骨の形成に欠かせない主成分。

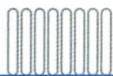
ビタミンC

歯の象牙質の土台形成を助ける。

ビタミンD

カルシウムの代謝や石灰化を助ける。





かむことの健康効果

食べものを細かく碎いて
消化・吸収をよくする。

ゆっくり食べることで
満腹中枢を刺激して
肥満を防ぐ。

筋力の低下を防ぎ、
歯を食いしばって
力を入れられる。

口の周りの筋肉を
引き締める。

言葉の発音をはっきりする。
表情を若々しく保つ。

脳に酸素と栄養を送り、
脳の働きを活性化する。

子どもの知育を助ける。
もの忘れ、認知症を予防
する。

唾液の分泌をよくする。

効果は下記コラム参照。

歯と口の健康に欠かせない唾液の力

唾液はさまざまな働き
で健康を守っています。
食事中はよくかみ、唾液
の分泌を増やしましょう。

唾液の働き

- 殺菌作用で虫歯や歯周病などを予防する。
- 消化酵素により胃腸の働きをよくする。
- 発がん性物質の働きを抑える。
- 口内を潤し、話したり、食べやすくする。
- 舌の細胞を刺激し、おいしさを味わえるようにする。

■だらだら食べは唾液の効果がダウン

食事をすると口の中は酸性になり、細菌の活動が活発化します。唾液はその口内をいち早く中性に戻す働きがあります。また、虫歯菌が溶かした歯のエナメル質にカルシウムやミネラルを補充して、虫歯を防ぐ働きもあります。

あまり長い時間をかけて食事をしたり、日に何度も間食をしたりすると、唾液の働きが追いつかず、虫歯や歯周病になりやすくなります。

■ドライマウスにはご用心

緊張しているときや睡眠中は唾液の分泌が一時的に減りますが、病気で常口の中が乾いている人は要注意です。口や唇、のどの渴きをよく感じたり、乾いたものを食べづらいと感じたりする人は、歯科医を受診してみましょう。

