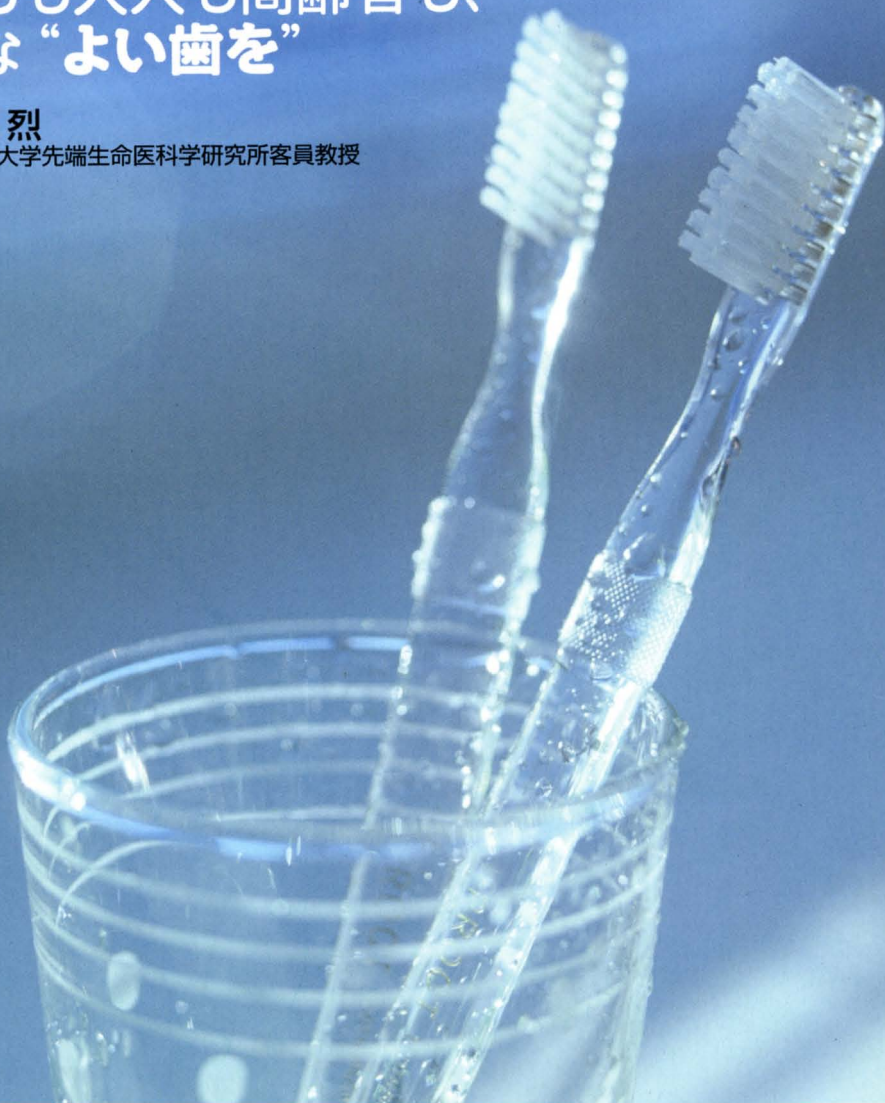


よい歯の心得

子どもも大人も高齢者も、
みんな“よい歯を”

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



岩寄歯科医院 TEL048-758-1571

ずっと 「よい歯」で

目指せ80^{ハチマル}
20^{ニイマル}!

思えば、歯とのつきあいってとても長いもの。乳歯が生えて抜け、長い長い時間をかけて永久歯が生えそろう。そして年をとる間には、何度も歯のトラブルに泣かされたりもします。

でも、もし歯が1本もなくなってしまったら……？

歯がなかったら、ご飯はおいしく食べられるでしょうか。言葉はうまく話せるでしょうか。それは、不自由なことなのではないでしょうか。

8020運動はこうした危機感のもと、厚生労働省が提唱している運動で、「健康日本21」の中でも目標の一つとなっています。80歳になっても20本の歯を残そうという、一見あたりまえのような運動。しかし現在の平均では、80歳での自分の歯の本数はたったの10本しかありません。

歯は、年をとったから急に抜けるわけではありません。若いころからの、いえ、子どものころからのケアの善し悪しが、加齢とともに現れるのです。小さなころから歯を大切にしていれば、8020は十分に可能だと考えられています。

小さな子どもも、大人も、そして高齢者も。みんなで「よい歯」を目指そうではありませんか！

この本が、みなさんの大切な歯を守る一助になれば、とても幸いです。

CONTENTS 目次

あなたの歯は大丈夫!?

歯は一生危険にさらされている! -----	2
歯の2大病は虫歯と歯周病 -----	4
歯と全身の密接な関係 -----	8

子どもの歯を守ろう!

子どもは虫歯になりやすい? -----	10
◆幼児期◆「生え変わるから大丈夫」と思っていますか? -----	12
◆学童期◆不規則な食生活から虫歯に! -----	14
子どもの歯みがきのコツ -----	16
子ども編/定期検診を受けよう -----	17
もしも……のために知っておこう 歯のかみあわせから起こる病気 -----	18

大人の歯を守ろう!

歯の抜ける最大の原因は歯周病! -----	20
◆青年期~成人期◆虫歯と歯周病、どちらも注意! -----	22
◆中年期◆手入れ不足のツケ? 歯の抜ける人急増 -----	24
◆高齢期◆抜けちゃった……でもあきらめないで! -----	26
大人編/定期検診を受けよう -----	28

歯を守る、正しいブラッシング法

まずみがこう! ブラッシングの大切さ -----	30
さあみがこう! ブラッシングのコツ -----	32

Column ●読む歯のクスリ

1 ●フッ素ってなあに? -----	11
2 ●キシリトールって歯にいいの? -----	15
3 ●フッ素塗布で虫歯予防 -----	17
4 ●虫歯の苦しみは25歳まで? -----	23
5 ●たばこは即刻やめましょう! -----	25
6 ●入れ歯のお手入れ法 -----	27
7 ●インプラントという治療法 -----	29

歯は一生危険にさらされている!

離乳期



生後6か月くらいから乳歯が生え始め、このころから離乳がスタート。食べ物や飲み物の種類が増えてくると、その分虫歯に狙われやすくなります。特に虫歯になりやすいのは2本の上前歯。早いうちから歯をきれいにする習慣を!

幼児期



3歳ごろには乳歯20本がすべて生えそろいます。3歳までは飲み物による虫歯が、それ以降はおやつによる虫歯の危険が急増! だらだらおやつを食べさせていると、気づいたときには虫歯だらけなんてことになりかねません。

歯は一生モノ。
ずっと大切にしていきましょう!



高齢期



悲しいことに、現在の平均では60歳で19本以下、80歳では10本以下しか歯が残っていません。しかしいつも歯を清潔に保てれば、高齢になっても老化で歯が抜けることはないのです。歯が抜けてもおきらめしないで! 歯科医の指導を受け、最後の1本まで歯を大切に。

大丈夫!?

あなたの歯は

歯は、わたしたちが毎日、一生使いつづけていくものです。しかしそれと同時に、毎日病気の危険にもさらされています。ここではライフステージ別に、歯に忍び寄る危険性を見ていきましょう。

学童期

乳歯から永久歯に生え変わる時期は、虫歯だけでなく歯並びの問題も起こりやすくなります。子どもまかせにせず、普段から口の中をチェックしたり、食後の歯みがき習慣を徹底させるなど、まだまだ親の手助けが必要です。



青年期 成人期

中年期

長年の歯のお手入れが問われる年代です。手入れがよくなかった人は歯周病へとまっしぐら！ そのまま放置すれば、今後どんどんと歯が抜け落ちてしまいます。痛みなどの自覚症状がなくても、半年に一度は必ず歯科医へ！

ホルモンバランスの変化によって、初期の歯周病である歯肉炎が起こりやすい時期です。また虫歯の場合は、以前治療した歯が再び虫歯になるケースも。学校検診がなくなったら、今度は自分で歯科医の定期検診を受けなくてはなりません。

歯の2大病は虫歯と歯周病



まず歯のしくみを知ろう

虫歯と歯周病は、どちらも口の中にある細菌が、食べ物に含まれる糖を分解することから起こる病気です。そうすると似たような病気と思われるかもしれませんが、実はその細菌はまったく別の細菌で、病気の症状もまったく異なります。まずはこの2つの病気を知る前に、根本となる歯のしくみについて知っておきましょう。

●エナメル質

歯の表面をおおっている、人間のからだの中でもっとも硬い組織。血管も神経も通っていないので出血も痛みもない。

そうげ

●象牙質

歯の大半を形成する組織。歯の表面からの刺激や温度変化に敏感。虫歯や歯を削ったときに痛みを感じる。

●セメント質

しにく

●歯肉(歯ぐき)

歯槽骨を保護する粘膜。歯に密着している。

しそうこつ

●歯槽骨

歯根を支えるあごの骨。

しこんまく

●歯根膜

●歯髄

歯の神経。血管・神経・リンパ管が密集している。

しかん
歯冠

しこん
歯根



虫歯とは?

虫歯は、口の中にいる“ミュータンス菌”とショ糖（糖分）から起こります。まず、口の中に残った糖をミュータンス菌が分解すると、黄色いネバネバとしたものがつくられます。これが歯垢（プラーク）です。歯垢の中ではミュータンス菌がさらに糖を分解し、今度は歯をとく酸をつくり出します。この酸がついたままになっていると、やがて歯がとけ、歯に穴があいてしまうのです。

虫歯の進み方

自覚症状なし

歯の表面に白いしみのようなものができる、または溝の部分が茶色になる。歯の表面であるエナメル質がとけ始めている状態。



冷たい水や風がしみる

虫歯部分が肉眼で黒く見えるようになる。エナメル質から、内側の象牙質にまで虫歯がおよんでいる。



ズキズキと激しく痛む

象牙質の内側の歯髄（歯の神経）にまで虫歯がおよんだ状態。穴があいているのが見てわかる。



痛みがなくなる

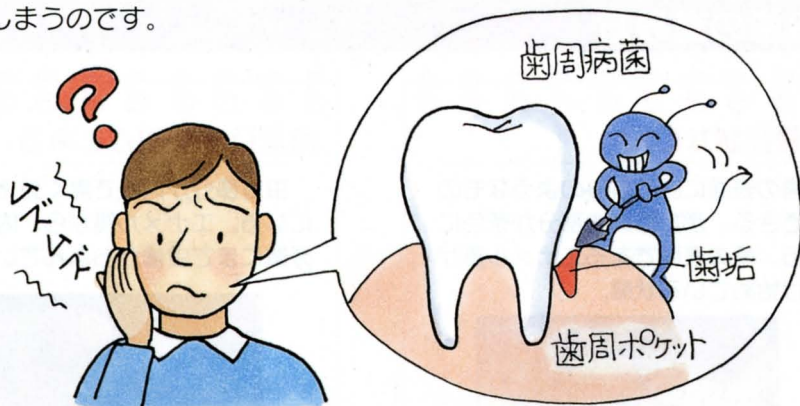
歯髄がとけてなくなったため、もう痛みは感じない。歯根だけが残った状態。この歯根部分に炎症が出たうみがたまっている場合がある。





歯周病とは？

歯周病は、歯と歯肉（歯ぐき）との境目に歯垢^{しこう}がたまることから起こります。この歯垢の中の菌が毒素をつくり、歯肉に炎症を起こします（歯肉炎^{しにくえん}）。歯肉炎によって歯肉が赤くはれると、歯と歯肉の境目に歯周ポケットという溝ができ、さらに歯垢がたまりやすくなります。歯周ポケットは、歯肉炎の進行とともにどんどん深くなっていきます。こうした悪循環で歯肉炎がひどくなると、やがては歯を支えている骨（歯槽骨^{しそうこつ}）までがとけ、歯が抜け落ちてしまうのです。



歯周病の進み方

歯肉がはれて赤くなる

特に歯に近い部分の歯肉のはれが目立ち、歯と歯の間のとがった歯肉部分に丸みが出てくる。歯みがきのとき出血することがある。



歯周ポケットができ始める

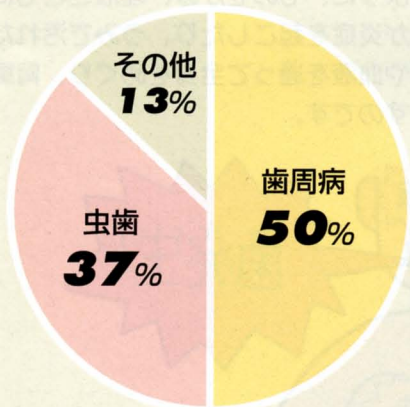
歯肉は赤紫色になり、軽い歯みがきでも出血するようになる。歯がういたり、むずむずした感じがする。



あなたも歯周病で歯を失う?

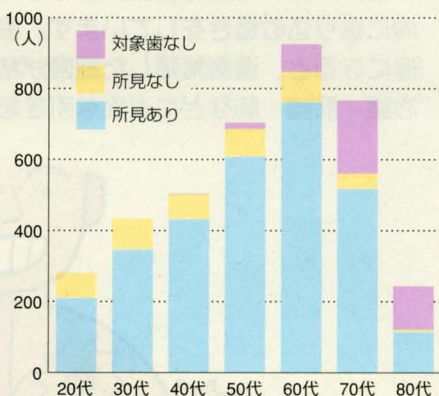
歯周病による歯の喪失は、もはやひとごとではありません。実際に、40歳以降では多くの人が歯を失っています。その半数が、歯周病が原因であると考えられているのです。

歯を失う原因



(Peltonらによる)

年代別・歯肉の所見の有無



(厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」より)

歯槽骨がとけ始める

歯周ポケットが深くなり、歯周病が歯槽骨にまで進行した状態。歯肉はプヨプヨで、歯肉が退縮したために歯が長く見える。



歯がグラグラに

歯槽骨が破壊され、歯がグラグラするためにものがかめない。口臭もひどく、歯肉を押すとうみが出る。やがて歯が抜ける。



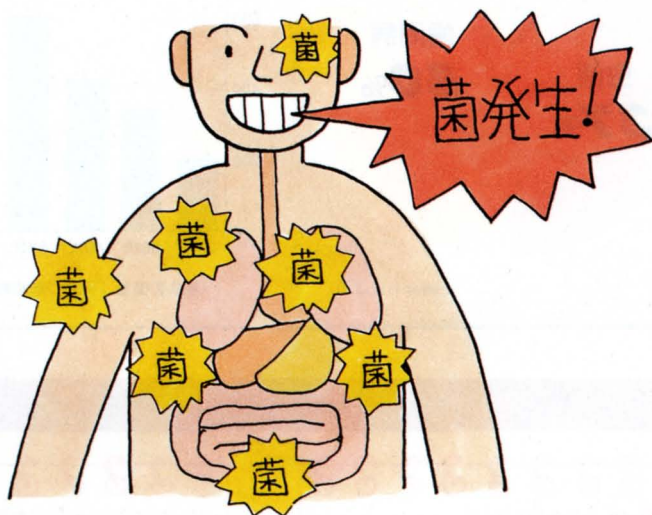
歯と全身の密接な関係



歯が全身の病気を引き起こす！

歯の病気は、歯の被害だけではすまされません。最近の研究では、歯周疾患がからだ全体のさまざまな病気を引き起こす誘因となることが明らかになってきました。

口は「第一の消化器官」と呼ばれるように、ものをかみ、唾液^{だえき}とともに体内に送り込む働きをしています。歯肉が炎症を起こしたり、うみで汚れた状態になると、過剰繁殖した細菌が粘膜や血液を通して全身をめぐる、腎臓・心臓・肝臓・肺などに炎症を引き起こすのです。



逆に、こんな病気が歯周疾患を招く

代表的なのは糖尿病。糖尿病になると血液中にブドウ糖が増えるため、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、糖尿病は唾液の分泌も抑えます。唾液には殺菌作用や、歯垢^{しこう}を洗い流す作用があり、分泌が減ること歯周疾患を起こしやすくなるのです。唾液の減少は、高血圧の薬の副作用や免疫力の低下などでも起こりますから、ともに注意が必要です。



大丈夫!?

あなたの歯は

歯周疾患がこんな病気の引き金に！

歯周疾患

頭部・顔面の病気

- 脳炎・脳膜炎
- 頭痛
- 顔面神経痛
- 顎関節症^{かく}
- 副鼻腔炎^{びくう}（蓄膿症^{ちくのう}）

筋肉・関節の病気

- 肩・首筋のこり
- 手のしびれ
- 関節炎

皮膚の病気

- 湿疹^{しっしん}

全身の病気

- 菌血症

心臓の病気

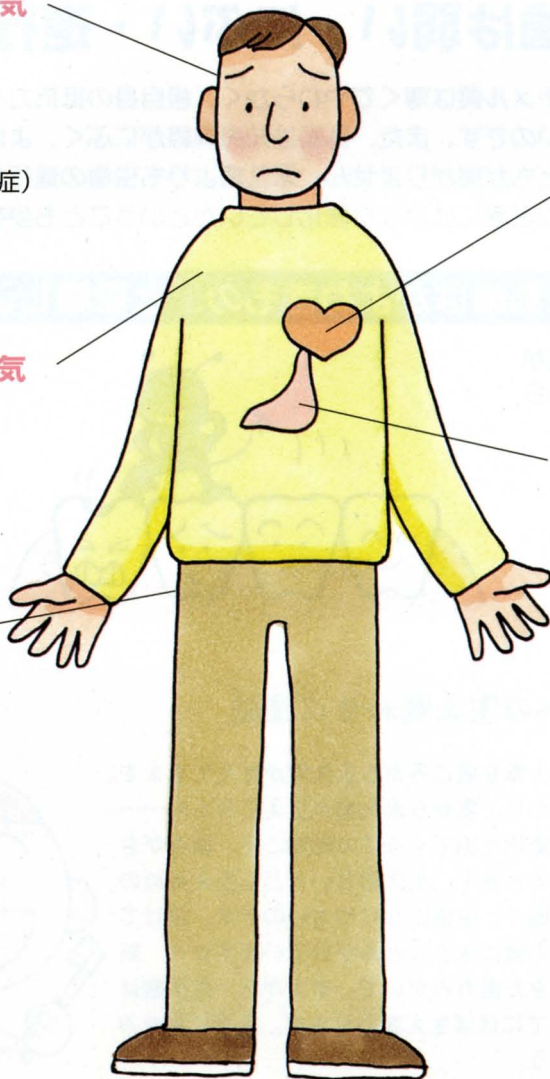
- 感染性心内膜炎
- 狭心症
- 動脈硬化
- 高血圧

胃腸の病気

- 胃腸障害

その他

- 糖尿病
- 誤嚥性肺炎
- 低体重児出産
- 早産 など



子どもは虫歯になりやすい？

歯を守るための基本的な習慣を身につける上で、乳幼児・学童期はとても重要です。子どもの歯の健康は、ひとえに保護者の努力にかかっています。



乳歯は弱い・にぶい・進行が早い

乳歯のエナメル質は薄くてやわらかく、歯自身の抵抗力も弱いために虫歯になりやすいのです。また、乳歯は知覚神経がにぶく、よほど進行してからでないと子どもが痛がりません。永久歯よりも虫歯の進行が数倍早く、そのため気づいたときにはかなり悪化していたということも少なくありません。

乳歯はかわきもの、と認識しよう

● エナメル質が
薄い・やわ
らかい

● 知覚神経
がにぶい

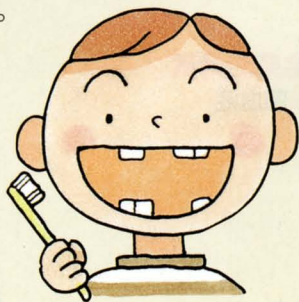


● 抵抗力が
弱い

● 虫歯の進行が
早い

永久歯への生え変わりに注意

学童期に入る6歳ごろから永久歯が生えてきます。乳歯が抜けたり、奥から永久歯が生えてきたり……と歯並びに変化が出てくるこの時期こそ、歯みがきに力を入れるとき！ 永久歯といえども生え始めの歯はとても弱く、虫歯になりやすいのです。抜けている歯の隣の歯はきちんとみがけていますか？ 新しく生えてきた歯もみがけていますか？ 永久歯は12歳ごろまでにほぼ生え変わります。入念に歯をみがきましょう。



早期発見は親の役目

歯みがきをするようになったら、保護者が毎日、きちんと口の中をチェックすることが大切です。中には歯みがきをいやがるお子さんもいるでしょうが、気をそらせたり、遊びを交えるなどして、楽しい雰囲気でお歯をみがく習慣をつけてあげたいものです。

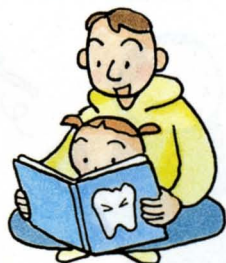


楽しくみがくために

- 歯ブラシを2本用意して1本は子どもに



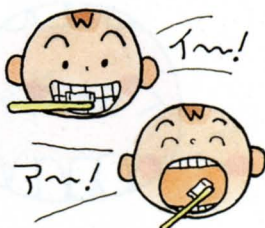
- 絵本で虫歯の怖さを教えよう



- めいぐるみと一緒にみがこう！



- ほめながらみがく。
「イーが上手だね！
アーもできるかな？」



※歯のみがき方については、16ページをご覧ください。

Column

読む歯のクスリ1

フッ素ってなあに？

フッ素には、エナメル質を硬くして酸におかされにくい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、虫歯予防に多く使用されています。

家庭では、フッ素入りのうがい薬や歯みがき粉を使う方法がありますが、歯科医で定期的に歯に直接フッ素（フッ化物）を塗る「フッ素塗布」という方法もあります。



※フッ素塗布については、定期検診の項（17ページ）で詳しく説明しています。

◆幼児期◆

「生え変わるから大丈夫」と



乳歯の虫歯は永久歯にも影響する

乳歯はやがて生え変わるから……と、乳歯の虫歯を軽く考えている人がいます。しかし考えてみてください。乳歯時代につかわれたおやつなどの食習慣や歯みがきのしかたは、永久歯になったからといって簡単に変わるでしょうか？ また、乳歯の虫歯菌が生え始めの永久歯にうつる危険もありますし、早くに抜けると将来の歯並びにも影響します。乳歯といえども、歯の管理に楽観は禁物なのです。

乳歯の虫歯の問題は、虫歯ができるような生活習慣にある！

- ドラダラ食い
- 甘い飲み物をよく飲む
- おかしをよく食べる
- ちゃんと歯みがきをしない



こんなことでは永久歯も危ない！

- 永久歯も虫歯になりやすい
- 生える位置がずれて歯並びが悪くなる
- 歯を大切にする気持ちが養われない



思っていますか？

子どもの歯を
どうしよう！

だ・か・ら

こんなふうに予防しよう！

おやつ

おやつは「4度目の食事」という考え方をもち、時間を決めて、なるべくおかしではないうものを与えましょう。

POINT



★おやつは時間を決めて



★甘いものは週に1～2度に



★だらだらと食べさせない

食事

6歳までは味覚の形成期。早くから甘い味に慣れてしまわないように、また味覚を養うためにも、薄味を心がけましょう。

POINT



★甘い味つけは控えて



★かむ力を養うメニューで



★食後には水か麦茶を

歯みがき

小さいうちは仕上げみがきすらむずかしいもの。強制的に行うのではなく、楽しく習慣づけてあげたいですね。また、子どもが歯ブラシを持ったまま歩いたり遊んだりするのは危険。くれぐれも目を離さないようにしましょう。

POINT

歯磨き
カレンダー

1
歳

2
歳

3
歳

4
歳

5
歳

6
歳

★(親が)ぬらしたガーゼでふいてあげる



★(親が)歯ブラシでみがいてあげる



※ブクブクうがいも教えよう

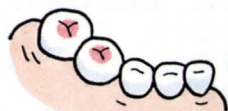
★子どもが自分でみがく
★歯みがき粉は少量だけ



※親のチェックと仕上げみがきを忘れずに

幼児期の
お口チェックは
ココ！

上前歯



奥歯のかみあわせ

◆学童期◆

不規則な食生活から虫歯に！



歯の管理を身につけさせよう

ようやくひとり立ちしたと思っても、歯の管理はまだまだ行き届きません。おまけに親の目の届かないところでの間食も多くなり、虫歯の危険は増大！

小学校低学年までは親が仕上げみがきを、それができなければ週に1度は口の中を点検することが大切です。子ども自身にも、歯の管理をしっかり身につけさせましょう。

不規則な間食が虫歯を招く！



● ずっと食べている



● ジュースが大好き

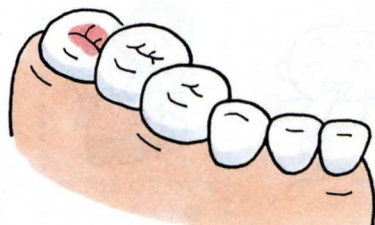


● 習いごとなどの関係から食事や間食の時間が不規則に

6歳臼歯^{きゅうし}は特に注意

6歳前後に生えてくるのが一番最初の永久歯、6歳臼歯です。この歯はみがきにくい位置に生えること、生えそろうまでに1年～1年半かかることから、とても虫歯になりやすい歯です。永久歯が生え始めたら、さらに入念に歯みがきを！

学童期のお口チェックはココ！



だ・か・ら

こんなふう zu 予防しよう!

間食・食事

甘いものを完全に禁止してしまうのでは、子どもの楽しみが半減してしまいます。控えめにしつつ、他にできるケアも考えていきましょう。

POINT

- ★甘いものを食べるときは、飲みものをお茶か水に
- ★ダラダラと食べつづけない
- ★甘い飲みものは控えめに
- ★おかしではなく果物を
- ★時間を決めて規則正しく
- ★かみごたえのある食べものであごを鍛える



歯みがき

きちんとみがけていなくても、歯みがき粉の爽快感でみがけたような気になってしまいます。歯みがき粉は少量にするか、使わずにみがくことも実践してみましょう。

POINT

- ★食後にはできる限り歯をみがく
- ★歯みがき粉は少量で、フッ素入りを
- ★定期的 to みがき残しをチェック



※みがき残した歯垢(しこう)を赤く染める検査薬が市販されています。自分のみがきににくいところがわかり、効果的です。

Column

読む歯のクスリ2

キシリトールって歯にいいの?

キシリトールという甘味料は、歯をとやす酸をつくらず、虫歯菌(ミュータンス菌)の活性化を弱め、虫歯菌を減少させる働きがあります。

キシリトール入りのガムなら、かむことであごが鍛えられ、唾液の分泌もよくなります。

ただし、中にはキシリトールの割合が少なく、他の糖分がたっぷり入ったおかしもありますので、選ぶ際には注意してください。また、子どもの体質によっては過剰にとると下痢をする場合がありますので気をつけましょう。



子どもの歯みがきのコツ

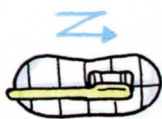


楽しく、キレイにみがくために

子どもの虫歯予防は、虫歯になりやすい生活習慣の改善と歯みがきにかかっています。歯を大切にしていける気持ちを養うためにも、小さなころからきちんとした歯みがきの習慣をつけさせましょう。

幼児期のみがき方

1 唇を横に広げて、「イー」と前歯をかみあわせた状態で、前歯の外側をみがきます。



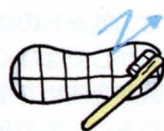
2 「アー」と大きく口をあけて、上下の奥歯のかみあわせ・溝・内側をみがきます。



3 今度は前歯の裏側を。



4 最初の「イー」に戻って左右の奥歯の外側をみがいて完了！



仕上げみがき

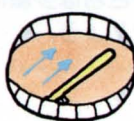
1 子どもを寝かせて親のひざに頭をのせませう。



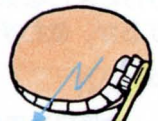
2 唇を指でそっと押し上げて前歯の外側を。歯ブラシは小刻みに動かします。



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。



4 奥歯のかみあわせだけでなく、外側、内側も小刻みにみがきます。

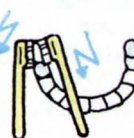


学童期のみがき方

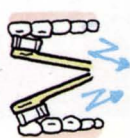
歯に対して垂直（裏側は斜め）に歯ブラシをあて、小刻みに左右に動かします。
※小さくてむずかしい場合は、ほうきでゴミをはき出すようにゴシゴシみがいてもOK。

▼永久歯が生えてきたら▼

1 乳歯の奥をとびこえて横から歯ブラシを入れます。毛先でゴシゴシとこすりましょう。



2 下の歯は歯ブラシを斜め上にあげて、上の歯は斜め下にさげてみがきます。



子ども編／定期検診を受けよう



検診は必ず受けること

市区町村では、保健所や保健センターなどで1歳6か月と3歳のときに、からだの健診と一緒に歯科検診を行っています。歯みがきや食習慣についての個別指導が行われる貴重な機会です。必ず受けましょう。

1歳6か月児 検診

歯科医が虫歯になっていないか、なりかけていないかをチェック。歯の生え方や虫歯予防についての説明や、保護者への歯みがき指導、食生活についての個人指導など。

3歳児 検診

虫歯や歯並びの状態をチェック。虫歯の早期治療へのアドバイスや1人みがきのしかた、仕上げみがきのしかたなどの歯みがき指導。

学校 歯科検診

学童期には学校で年に1回、歯科検診が行われています。結果が出て虫歯の心配があった場合には、すみやかに歯科医へ！ 軽いうちに受診すれば、子どもの負担も軽くてすみます。

正しい歯みがきは歯科医・歯科衛生士に習おう

痛みでもない限り、なかなか歯科医には足が向かないもの。そんな子どもにとって、学校歯科検診は格好の機会です。この際、正しい歯みがき法を歯科医・歯科衛生士に指導してもらいましょう。歯について考えるよいきっかけになるはずです。



Column

読む歯のクスリ3

とふ フッ素塗布で 虫歯予防

虫歯予防に効果的なフッ素を歯に塗る——これがフッ素塗布です。

フッ素は生えたばかりの歯ほど吸収がよく、そのため1歳6か月児検診や3歳児検診とからめて行う自治体が増えてきました。年に2～3回をめやすにしておけるとよいでしょう。

また、この他にもシーラント塗布という、歯のかみあわせ面の溝を合成樹脂の液で埋める虫歯予防法があります。



もしも……のために知っておこう

歯のかみあわせから起こる病気

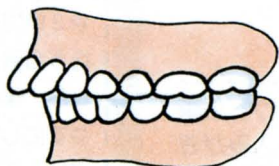


「たかがかみあわせ」と思うなかれ

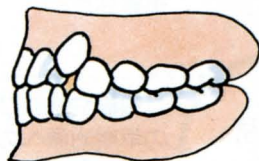
歯のかみあわせは、見た目だけの問題ではありません。歯並びが悪いと歯垢がたまりやすく、虫歯や歯周病の原因になります。また、かみあわせが悪いと顎関節症などさまざまな健康障害を引き起こしかねません。このようなかみあわせが悪い状態を「不正咬合」といいます。ほとんどの場合、歯列矯正で治すことができます。

主な不正咬合

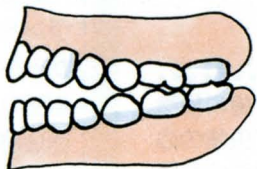
じょうかくぜんとつ
● 上顎前突



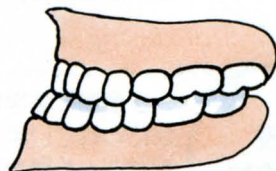
● 八重歯・乱ぐい歯



かいこう
● 開咬



● 受け口（反対咬合）



歯列矯正は子どものうちに？

歯列矯正は、あごの成長が完成する前に行うほうが歯が動きやすく、負担が少ないとされています。一般的には永久歯が生えそろった中学生くらいから始めますが、ケースによってはもっと早くから始める場合も。矯正には多くの時間と費用がかかりますので、歯科医と十分相談して決めるようにしましょう。



かみあわせから起こる健康障害



顎関節症とは？

不正咬合やあごの筋肉が弱いことから起こる、あごの関節の異常です。口を開けるとあご周辺に痛みが走る、口が大きく開かない、口を開けたときにあごの関節が「カクッ」と音を立てるなどの症状がある場合は、顎関節症を疑いましょう。

- ★口を開けるとあごの関節が「カクッ」と音を立てる
- ★口が大きく開かない
- ★口を開けると痛みがある



かみあわせの問題は、放置しておくと全身に障害が現れる危険があります。
歯科医を受診し、適切な治療を受けましょう。

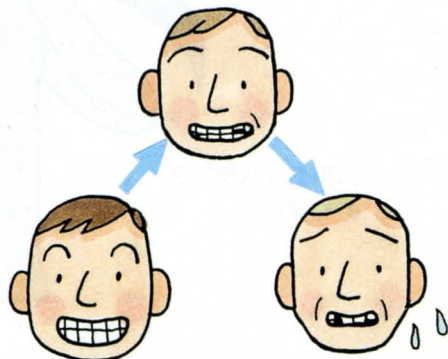
歯の抜ける最大の原因は歯周病！

昔は「年をとったら歯が抜けるのは仕方ない」と思われていました。しかし現在では、人の歯はきちんと使えば80～100年は持つものだといことがわかっています。それでは、歯はなぜ抜けるのでしょうか？ それには歯周病が大きくかかわっていたのです。



自覚症状なく進行する歯周病

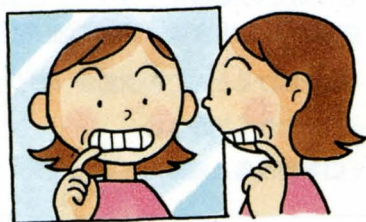
歯周病の怖いところは、ほとんど自覚症状のないまま進行していくところです。たとえば虫歯なら、進行の過程で「痛み」が起こり、歯科医を受診するものです。ところが歯周病の場合は痛みもなく、生活に不自由ありませんから、そのまま見過ごしてしまうことが多いのです。歯ぐきからうみが出る、歯がグラグラするなど、はっきりとした自覚症状が出るころにはかなり悪化していることが多いのはそのためです。



歯周病チェック！

こんな症状はありませんか？

- ☐ 歯ぐきがピンクではなく赤色をしている
- ☐ 歯ぐきがはれている
- ☐ 歯ぐきから血が出ることもある
- ☐ 唾液がネバネバしている
- ☐ 歯が浮く感じがしたり、むずむずする
- ☐ 歯が長くなった気がする
- ☐ 口臭がある
- ☐ 硬いものがかみにくくなった
- ☐ 歯ぐきを押すとうみが出ることがある
- ☐ 歯がグラグラする

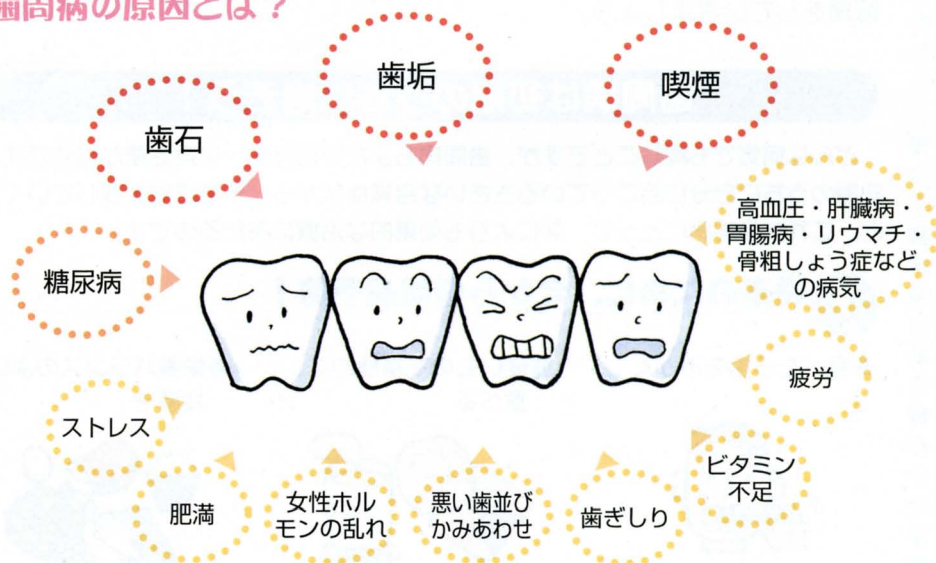


こんな症状が1つでも
あったら、早めに歯科医へ。
下の項目ほど重症です！

歯周病は立派な生活習慣病

歯周病の原因は、^{しこう}歯垢と細菌のせいだけではありません。それをさらに悪化させるような、さまざまな生活習慣が深く関係しているのです。そのため、次のような原因をとり除いて予防することが必要です。

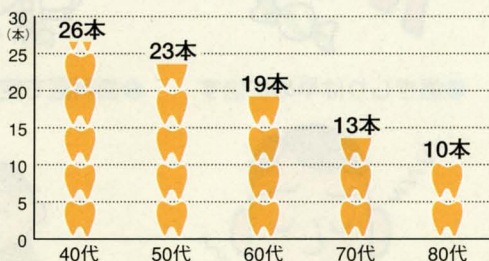
歯周病の原因とは？



年とともに抜けていく歯

現在の1人当たりの歯の本数は右のとおり。特に50歳以降に抜けていく率が高くなっています。失ってから大切に気づくのではなく、できるかぎり早いうちから歯を大切にしましょう。

成人の歯の数 ※大人の歯32本中（親不知を含む）



（厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」より）

虫歯と歯周病、どちらも注意!



初期の歯周病の人、増加中

「歯周病? そんなのは年をとってからの話」というのは大きな誤り。実は、歯周病の始まりはこの年代から、もっと早い人では高校生からといわれているくらいです。虫歯対策もさることながら、今後は歯周病対策もかねた歯の管理をしていきましょう。

歯周病は初期のうちに治そう!

どんな病気でも同じことですが、歯周病もまた早期発見・早期治療が有効です。初期のうちに自分に起こっているささいな自覚症状から、予防法を実践していくこと。これが歯周病にとって、なによりも効果的な治療にあたるのです。



将来のために、今から歯周病予防!

- 食べたら歯をみがく



- 硬いものを積極的に食べる



- 栄養バランスのよい食事を



- 糖分は控えよう



- たばこは吸わない



- ストレスをためない



- 歯ぎしりは早めに治す



- 歯科医で定期検診を。歯石も除去しよう



治療済みの歯が虫歯に!?

すでに治療してある歯は安心、と思っていませんか？

大人になると新たに虫歯になるケースが減る一方で、治療済みの歯が再度虫歯になる、というケースが多くなっています。実は、虫歯を治療した部分は、治療する前よりずっと虫歯になりやすくなっているのです。治療済みの歯は、より熱心な管理が必要です。



治療後の歯が虫歯になりやすい理由

1 つめものやかぶせものと残った歯との間に、わずかな段差やすき間ができる。

2 そこに^{しご}菌垢がたまる。

3 酸でとかされる（虫歯の始まり）。削った部分は酸にとっても弱い！

4 治療後の永久歯が虫歯に。



Column

読む歯のクスリ4

虫歯の苦しみは25歳まで？

虫歯になる人を見ると、多くが25歳くらいまでで減少、その後の歯のトラブルは歯周病へと移行しています。その理由は、永久歯の成長が完了して歯が強くなったため。虫歯になりにくくなったり、なったとしても進行が遅くなるからと考えられています。しかし、いくら歯が強くなっても、歯に悪い生活習慣を送っていれば、すぐに虫歯菌にやられてしまいます。虫歯はそのつどきちんと治療しましょう。

◆中年期◆

手入れ不足のツケ？ 歯の

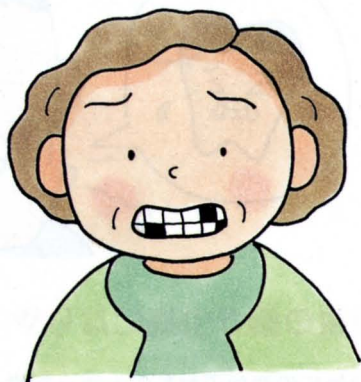


歯周病はどんどん進行中

中年期になると、歯の不調を訴えて歯科医を受診する人が増えてきます。それもそのはず、若いころに初期の歯周病だった人が、中年期になって自覚症状が現れてきたというケースが多いからです。「しまった……」と後悔してももう遅い？ いえ、今からでもできることはあるはずです。

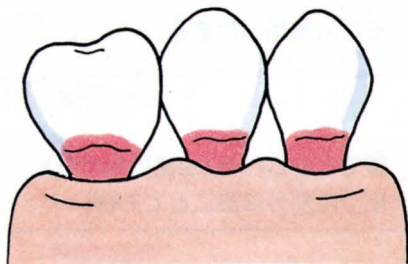
10人に8人が歯周病!?

この年代の人で「歯が悪い」のはあたり前というほど、歯周病にかかる人がとても多くなっています。厚生労働省の調べでは、35～44歳で初期の歯周病（歯肉炎）にかかっている人は全体の約5割、歯周病にかかっている人も含めると、なんと8割以上にもなるとか。この年代から歯の抜ける人が急増する理由にも、やはり歯周病の影響が大きいようです。



歯根部の虫歯に注意！

歯周病が進行すると、歯肉がさがって歯が長く見えます。ここは元々歯肉の中に隠れていた部分（歯根）で、エナメル質はなく、内側の象牙質がむきだし状態になっています。ですからその分虫歯になりやすいのです。歯根部は、乳歯よりも生えたての永久歯よりもずっと虫歯になりやすい、と覚えておきましょう。



※歯根部の虫歯予防には、子どもと同じくフッ素入りの歯みがき粉が効果的です！

抜ける人急増

大人の歯を
落そう!

デンタルフロスを使いこなそう!

自分ではきれいにみがいているつもりでも、完全に^{しこう}歯垢をとり去ることは不可能。特に歯と歯の間などみがきにくい場所は、歯垢の格好のすみかとなり、そこから歯肉炎が起きます。定期的に歯科医でクリーニング(歯のお掃除)をしてもらう以外にも、自宅でデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを活用してみましょう。

歯にすき間がない人は……

デンタルフロスを使ってみよう

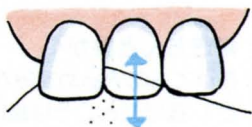
- 1 フロスを40~50cmくらいに切り、左右の中指の関節あたりに2~3回巻きつける。



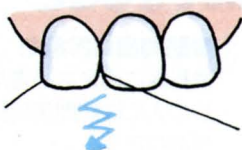
- 2 人さし指と親指でフロスをピンと張り、前後にスライドさせる。



- 3 歯の側面を上下に数回こする。



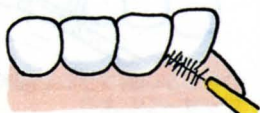
- 4 2と同じ要領でゆっくり外す。



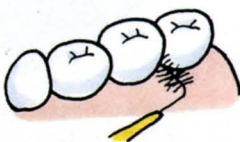
歯のすき間が大きい人は……

歯間ブラシを使ってみよう

- 1 歯と歯肉の間に入れ、数回こする。無理につっこむと歯肉を傷つけるので注意。



- 2 奥歯の間などみがきにくい場所は、毛先を曲げると使いやすい。



Column

読む歯のクスリ5

たばこは

即刻やめましょう!

喫煙が健康に悪いということは誰もが知っていることですが、実はたばこは、歯肉の健康にとっても大敵。「歯周病の最大の危険因子はたばこである」という歯科医もいるほど、たばこは危険な存在なのです。その理由は、①喫煙者の歯肉は硬くゴツゴツしているので歯周病による歯肉のはれがわかりにくい、②治療をしても治りが悪い、などですが、これらはすべて、たばこに含まれる有害物質によって、歯周病に対する防衛能力が低下したためと考えられています。



抜けちゃった……でもあき



最後の1本まで歯を守る

1本、また1本と歯が抜けてきた中年期を過ぎ、この年代になるとすでに10本以上も抜けている人が多くなります。でもあきらめないで！ たとえ1本でも、自分の歯があるかぎり、その歯を大切にしていきましょう。

これ以上進行させないことが大切

歯周病は1日2日で進行するものではなく、何十年もの長い年月をかけて進行するものです。ですから、もう元に戻すことは不可能。それでも治療をつづけなくてはいけない理由は、治療によって今後の進行をくい止めることが可能だからです。まずはプロである歯科医の手にゆだねること。そして、家庭でできる歯周病対策を指導してもらいましょう。



手遅れ……なんてあきらめないで！ 歯を守るためにできること

● 歯科医へ行こう

信頼できる歯科医は、今後ずっとあなたを診てくれるホームドクター。



● 訪問歯科診療も

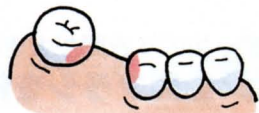
歯科医に通えない寝たきりの人には訪問歯科診療があります。



※お住まいの市区町村にお問い合わせください。

● きちんとみがく

抜けてもあきらめずみがくこと！ 抜けたところは歯肉マッサージを。



入れ歯の隣の歯は特に念入りに



やわらかい歯ブラシで歯肉をマッサージしよう

らめないで!

大人の歯を ^{まろ}う!

入れ歯、入れていますか?

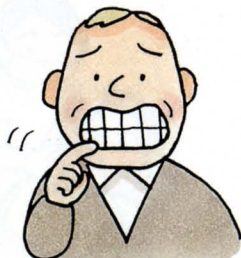
抜けてしまった歯をそのままにしている人はいませんか? たくさんある歯とはいえ、奥歯が1本抜けただけでもかみこなす力は半分近くにまで落ちてしまうといえます。1本でもそうなのですから、10本も抜けていたら咀嚼はガタガタ。この際、きちんと入れ歯を入れましょう。ぴったりと合った入れ歯なら、周囲の歯や歯肉を傷めません。



自分に合った入れ歯を!

最初のころは不具合を感じる人でも、時間とともに慣れるはず。それでもどうしても合わない、またはつくってからかなり時間が経つという場合には、入れ歯が合わない可能性があります。次の項目のような不都合がある場合には、歯科医に相談しましょう。

- ☐ 上と下の入れ歯がしっかり合わない気がする
- ☐ 入れ歯があたって歯肉が痛む
- ☐ 入れ歯がはずれやすい
- ☐ 食べものがかみにくい
- ☐ 話しているときカチカチと音がする



Column

読む歯のクスリ6

入れ歯のお手入れ法

入れ歯を入れっぱなしにしていると、入れ歯と自分の歯との間に歯垢がたまったり、細菌のすみかになる危険が! 入れ歯は自分の歯と同じように、最低でも1日1回はみがきましょう。

はめたままだとみがき残しの原因になりますから、必ず口からはずして行うこと。歯みがき粉は、入れ歯を傷つけるため使わないほうが無難です。入れ歯専用の洗浄剤も市販されていますから、きちんと手入れをして、清潔に保ちましょう。



流水で歯ブラシでみがく



専用ブラシでクラスプ(バネ)の内側もしっかりみがく

大人編／定期検診を受けよう



予防のために歯科医へ行こう

虫歯にしても歯周病にしても、定期的な歯科医の検診で初期のうちに処置することが肝心。そしてなにより大切なのが、そうなる前に防ぐ、確実な予防法を身につけることです。信頼できる歯科医を見つけ、定期的に歯科医に通いましょう。

「痛くなったから行く」考えを改めよう

歯科医がキライという人は多いものです。痛いし、しょっちゅう通わなくてはならないし、なによりもあの治療音がキライ……しかし、これは痛みを感じるほど症状が悪化してしまったからで、初期のうちならそんなに負担にならないはず。また、歯科医で行うのは削る治療だけではありません。歯周病予防のための歯石除去や、歯周ポケット内の歯垢除去など、歯科医でしかできないことがたくさんあります。「痛くなってから行く」より「痛くなる前に行く」。歯科医への考えを変え、予防のためにも歯科医へ行きましょう。



歯科検診のメリットは……

- 病気の早期発見・早期治療



- 歯石の除去・歯周ポケットの掃除



- 病気予防のためのブラッシング指導



信頼できる歯科医を見つけよう

健康な歯は、なににも勝る一生の宝物。それと同じく、信頼して治療をまかせられる歯科医もまた、あなたの宝物となるでしょう。世に歯科医はたくさんいますが、治療法や患者さんへの接し方も個々それぞれ。信頼できる歯科医を見つけましょう。



信頼できる医師を見つけるには……

こんな歯科医がよい歯科医

1 治療よりも予防に重点をおいてくれる

歯垢や歯石の除去、ブラッシング指導など、病気予防に熱心な歯科医はよい歯科医といえます。特にブラッシングの指導は、手間のかかる作業。よい歯科医が見分けるカギにもなります。



2 治療前に歯の状態をていねいに説明してくれる

鏡で自分にも歯の状態をよく見せながら説明してくれたり、これからの治療、それにかかる治療費、治療期間などについてくわしく説明してくれる歯科医は信頼できます。



3 簡単に「抜歯する、神経を抜く」などといわない

十分な説明なしに「抜歯・神経を抜く」などという歯科医は避けましょう。現在の歯科医療では、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の考え方です。

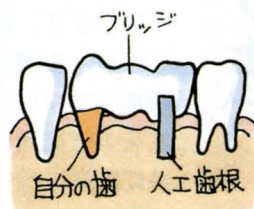


Column

読む歯のクスリ7

インプラントという治療法

歯が抜けたら後は入れ歯しかない、というのは昔の話。現在行われているインプラントという方法は、あごの骨に人工の歯根を埋め込み、その上に人工の歯を取りつけるという新しい義歯の方法です。入れ歯よりもずっと自分の歯に近い感覚で使用できるので、入れ歯はイヤという人にはおすすめです。ただし保険が利かないため自己負担となる点、歯みがきが不十分だと歯肉に炎症を起こしやすいなど、注意するところもありますので、歯科医とよく相談してきめましょう。



まずみがこう！ ブラッシングの

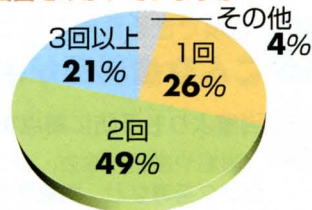
これまでお話しした通り、歯の2大疾病である虫歯と歯周病は、歯についた歯垢から起こります。つまり、この歯垢をいかに落とすかが、病氣予防のカギといえます。これを機会に、あなたの歯みがき法をいま一度考え直してみましょう。



1日何回みがくのがいいの？

厚生労働省のデータによると、「毎日歯をみがいている」という人は全体の95%以上。その中でも、「1日1回みがく人」「2回の人」「3回以上の人」といろいろな人がいるようです。それぞれの割合は右のグラフの通り。日本人はその半数が「1日2回」歯をみがいているようです。

1日の中で
何回歯をみがいていますか？



(厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」より)

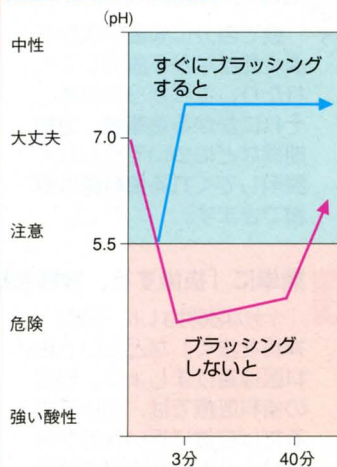


いつみがくのいいの？

実際にみがいているタイミングは人それぞれですが、歯のためによいタイミングなら決まっています。それはズバリ食後。甘い飲みものを飲んだ後でも同じです。

ものを食べたとき、人の口の中は酸性になります。酸性だと歯垢の活動が活発になり、虫歯や歯周病の原因となる酸や毒素をつくりやすくなるのです。この酸性を中性に近づけるのが歯みがきです。特に急激に酸性になる、食後3分以内の歯みがきがもっとも効果的と考えられています。

食後の口の中の状態



(ステファンらによる)

大切さ

歯を守る、正しいブラッシング法

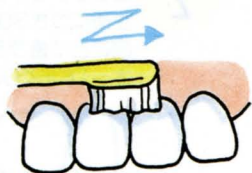
自分に合ったみがき方を見つけよう

歯の状態は人それぞれ。下で紹介している4つのみがき方には、それぞれ特徴がありますから、その中から自分に合った歯のみがき方を見つけましょう。

歯間をきれいにする、 もっとも一般的なみがき方

スクラッピング法

歯ブラシを歯に垂直にあて、横に小刻みに動かす。歯垢を落とす効果の高い、一般的な方法。



歯肉のマッサージ効果が高い

ローリング法

歯ブラシの側面を歯肉にあて、ほうきで掃くイメージで歯をなでるようにみがく。歯肉の弱い人向き。



歯周病治療に効果的

バス法

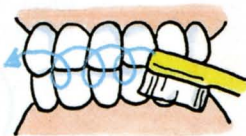
歯と歯肉の境目に45度の角度で毛先をあて、1mmくらいずつ動かす。毛のやわらかい歯ブラシを使うこと。



子どもでも簡単！

フォーンズ法

上下の歯が平面になるように、軽くかみ合わせて円をえがくように歯ブラシを動かす。掃除効果は低い子どもでも簡単にできる方法。



部分別に細かくみがく方法

つま先……



かかと



★つま先みがき
つま先でピンポイントでみがく。奥歯や、歯並びが不ぞろいの部分に。



★かかとみがき
かかと部分でかき出すようにみがく。前歯の後ろなどに効果的。

さあみがこう！ブラッシングの



正しいブラッシングを

歯みがきの習慣が身についても、ただなんとなくみがいているだけでは、効果も半減してしまいます。歯みがきの基本をマスターし、正しいブラッシングで虫歯や歯周病から歯を守りましょう。

歯みがきの基本～スクラッシング法を使って～

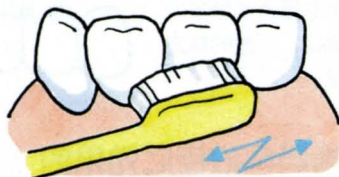
1

歯ブラシが歯と歯肉の境目にくるように直角にあてる。みがく力は200～300グラムくらい。



2

歯ブラシを小刻みに横に動かす。1か所につき30回ほど振動させ、10回ごとに歯ブラシをあて直す。歯1本～1本半くらいずつずらしていく。



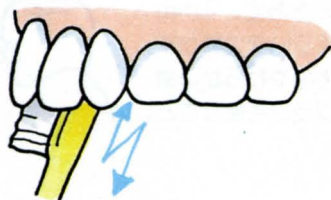
3

奥歯の内側（舌のある側）をみがくときは歯ブラシを90度にあてるのはむずかしいので、45度くらいの角度であてる。



4

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。下の前歯の裏側も同様に。



5

かみあわせの面はやや強めにかけ出すように。



POINT

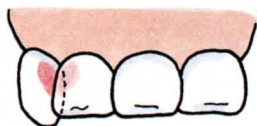
- 歯ブラシは強くおしつけない。（毛先がねないように）
- 歯みがき粉を使う場合はごく少量にする。

みがき残しはありませんか？

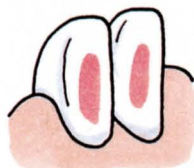
みがきにくい場所には歯垢がたまりやすいもの。次のような場所は特に注意し、みがき残しのないようきちんとみがきましょう。

こんなところもみがけていますか？

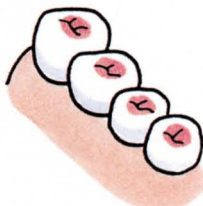
- 上あごの一番後ろの歯の裏側
→ つま先みがきで！



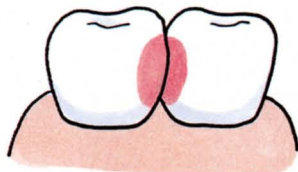
- 前歯の裏側
→ かかとみがきで！



- 奥歯の溝
→ 強めにかき出すように！



- 隣り合った歯と歯の間
→ デンタルフロスで！



- 歯と歯肉の境目 → バス法で！



こんなグッズで歯みがきカンペキ！

★ デンタルフロス・歯間ブラシ

歯と歯の間の歯垢をとるのに効果的です。歯にすき間がありません人はデンタルフロスを、すき間が大きい人は歯間ブラシを使います。



★ 電動歯ブラシ

自動で細かく振動してくれるのが電動歯ブラシ。振動のリズムも手とはくらべものにならないほど早く、その分歯垢の除去や歯肉のマッサージ効果が高いといえます。



※ デンタルフロスと歯間ブラシの使い方は25ページをご覧ください。

