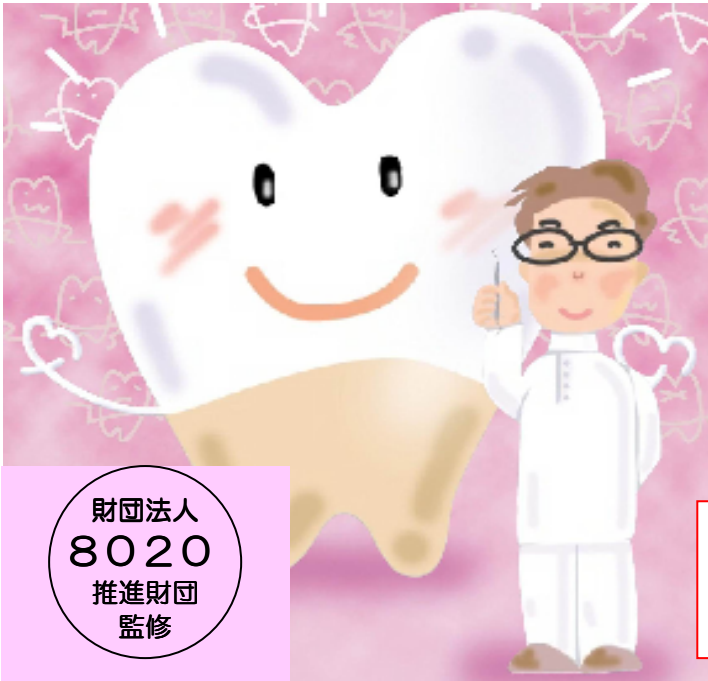


守ろう！歯の健康 ①

～80才まで20本の自分の健康な歯～



1～3部まで
あります！

財団法人
8020
推進財団
監修

あなたのかかりつけ薬局
ダルマ薬局
TEL:0120-121293

①油断は禁物、歯周疾患！

むし歯や歯周病は単なる「歯」だけの問題にとどまりません。胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓病や肝臓に炎症を起こすなど、全身の病気の引き金となることもあります



→詳しくはP1

②歯周病、予防するには？

むし歯や歯周病は食事や歯みがき、疲労、喫煙などの生活習慣と密接にかかわり合っています。むし歯や歯周病を予防するために生活習慣を見直しましょう



→詳しくはP2

③始めよう！セルフケア

自分の歯で何でも噛むためには、普段からのお口のケアが大切です。かかりつけ歯科医や歯科衛生士に正しい歯の磨き方を指導してもらい、8020を目指しましょう



→詳しくはP3

④8020運動を国民運動へ

歯やお口の健康は食生活や社会生活、全身の健康にまで影響を及ぼします「健康日本21」では8020運動の実現に向けて「歯周病の予防・歯の喪失防止」を目標としてその実現を具体的に支援しています

→詳しくはP4

⑤あなたは大丈夫？セルフケアチェック

歯周病は、早く見つければ、ていねいな歯みがきで治ることもあります。セルフチェックで早めに対処しましょう



→詳しくはP5

⑥セルフケアを助けるツールを紹介

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは歯垢を取り除けないところがあります。セルフケアを助けるツールを上手に利用しましょう



→詳しくはP6

油断は禁物、歯周疾患！

歯周疾患は単に歯だけの問題ではありません

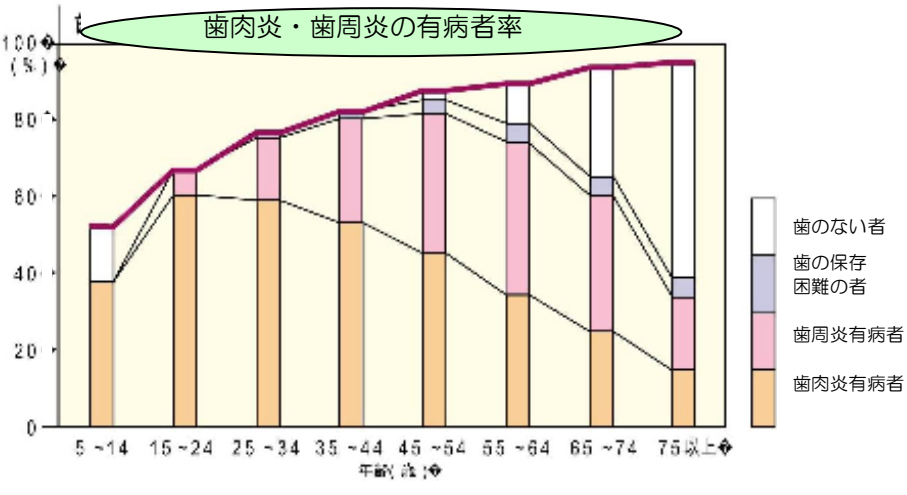
歯周疾患が体に与える健康障害

歯周疾患とは、歯肉が腫れる「歯肉炎」と、歯と歯ぐきをつなぐ歯根膜や歯を支えている歯槽骨まで炎症が及ぶ「歯周炎」を合わせた歯ぐきの病気の総称です。歯周疾患は単なる歯だけのトラブルではありません。歯と歯ぐきが健康でないと、食べる楽しみが減ってしまいます。さらに、胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓や肝臓に炎症を起こすなど、全身の病気を引き起こすこともあるのです。



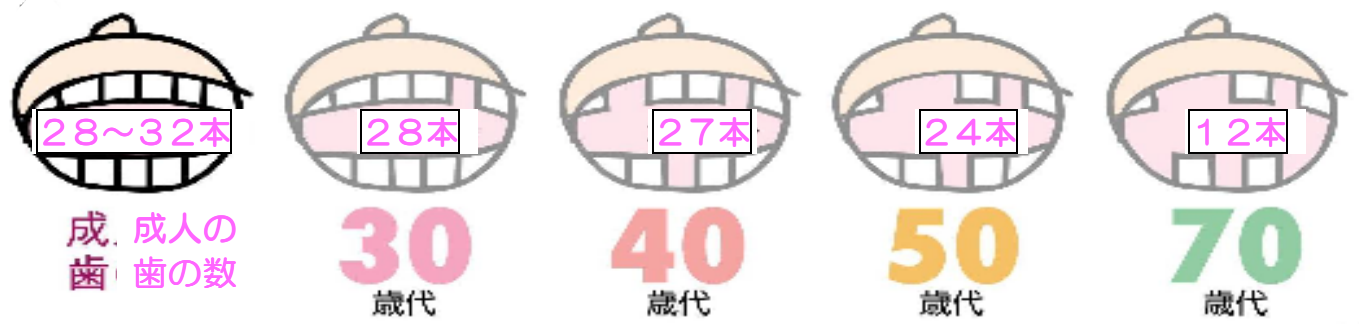
中高年に多い歯周疾患

歯周炎になっている人の割合は、20才前後では4%、30才前後で16%、40才前後で26%と次第に増加し、50才前後では28%に達します



40才を境に急速に歯がなくなります

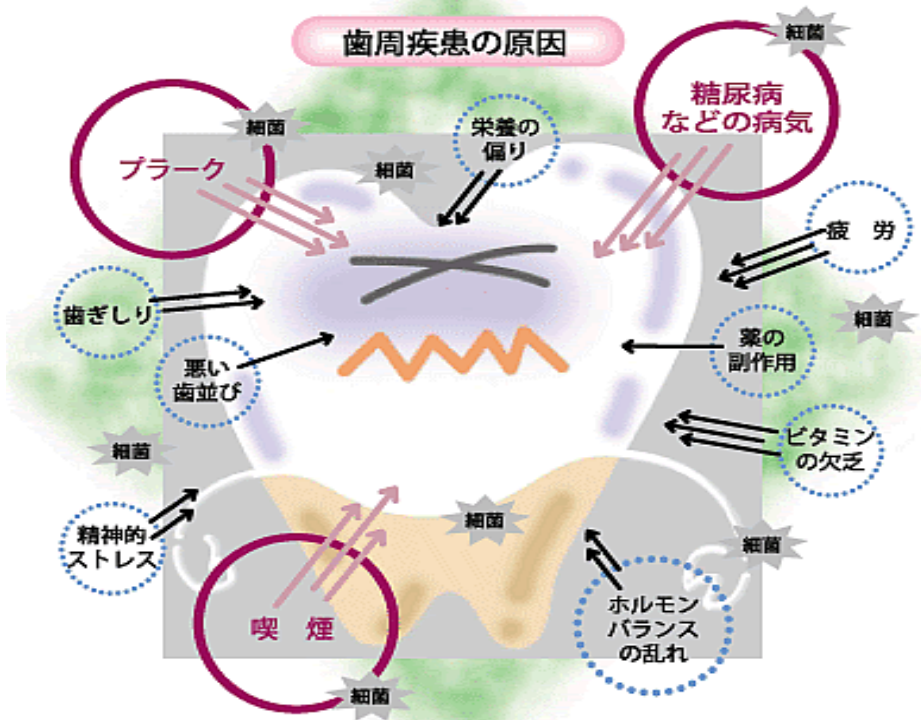
1人平均の現在歯数も、20才で29本、30才で28本、40才で27本と10年でほぼ1本ずつ減っていきます。50才では24本、60才で18本、70才で12本となり、40才を境に急速に自分の歯が失われていくことが分かります。つまり、40才からの歯の喪失の予防は大変重要になるのです



歯周疾患予防には、検診とアフターフォローが有効です

歯周疾患は生活習慣病です

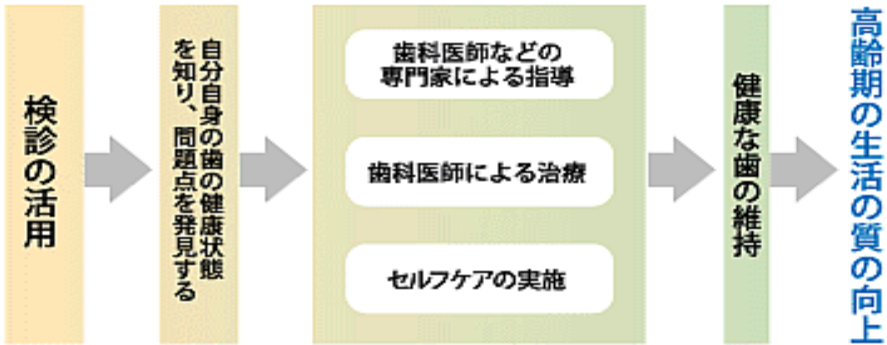
これまで歯周疾患は、加齢によって起こる避けられない病気であると考えられてきました。しかし、最近その原因が食事や歯磨き、疲労、喫煙などの生活習慣と密接に関わり合っていることが分かってきました。今後は、歯周疾患を予防するために、生活習慣の改善に目を向けなければなりません



歯を失う前に歯周疾患検診を！

歯科疾患は自然に治ることはありません。自分の歯の状態を正確に把握し、それに応じた予防が必要になります。急速に歯が失われ始める40才代では、歯周疾患検診を受診し、専門家の指導を受けることで大きな効果を生み出します

予防のためのステップ



かかりつけ歯科医も持ちましょう！
 かかりつけ歯科医は、生涯にわたって歯と口のなかの健康を保っていくためにはとても大きな役割を果たしています。自分の状態をよく知ってくれる親しいかかりつけの歯科医を持ち、歯周疾患を早めに発見・予防することが大切です。

始めよう！身につけよう！セルフケア

まずは歯肉のチェックから

歯科疾患予防のためにも、まず定期的に鏡で歯肉の状態をチェックする習慣を身につけましょう。もし、次のような症状が認められたら、すぐに歯科医に相談しましょう



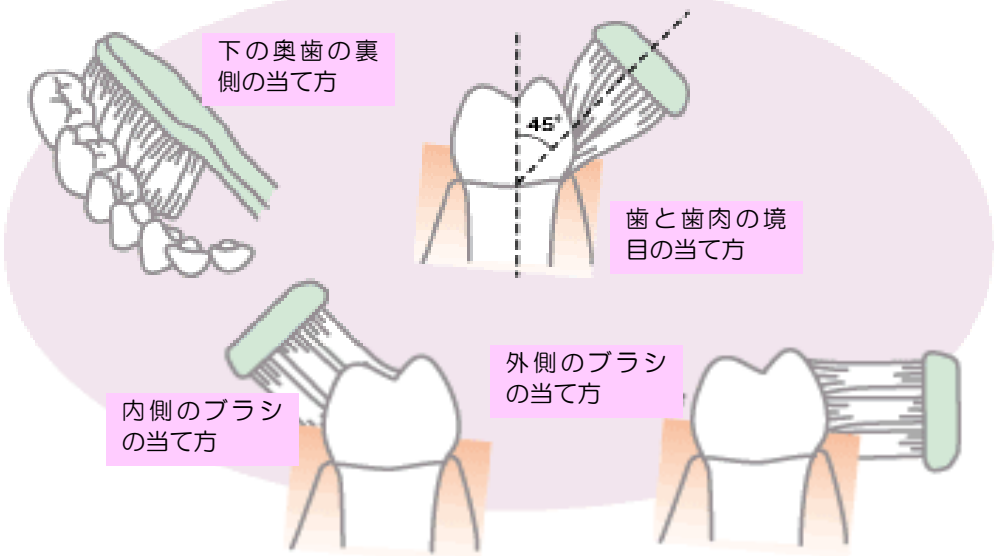
チェックポイント

- 歯肉の色が赤い
- 歯肉が腫れる
- 歯肉から出血する
- 朝、口のなかが粘る
- 息が臭い
- 歯が長く見える
- 歯肉がむずがゆい
- 噛むと痛い
- 歯肉からうみが出る
- 歯がぐらぐらする

毎日のブラッシングが大切です

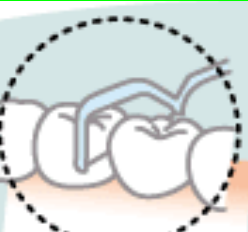
歯科疾患を予防するために、大きな原因である歯垢を徹底的に除去することが大切です。歯の形や生え方に合わせた効果的なブラッシングをマスターしましょう

歯の健康を守るブラッシング～正しいブラシのあて方～

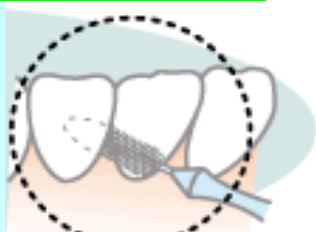


デンタルフロスと歯間ブラシを上手に利用しましょう

デンタルフロス (糸ようじ)
歯ブラシが通らない歯と歯の間につまったプラークをかき出します



歯間ブラシ
歯と歯の間で、少しすきまのあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります



8020運動を、国民運動へ！



「8020運動」とは

現在、80才代の人々の歯は約5本程度となっています。高齢者でも歯が20本以上残っていれば、即生活に支障がないだろうとの研究から

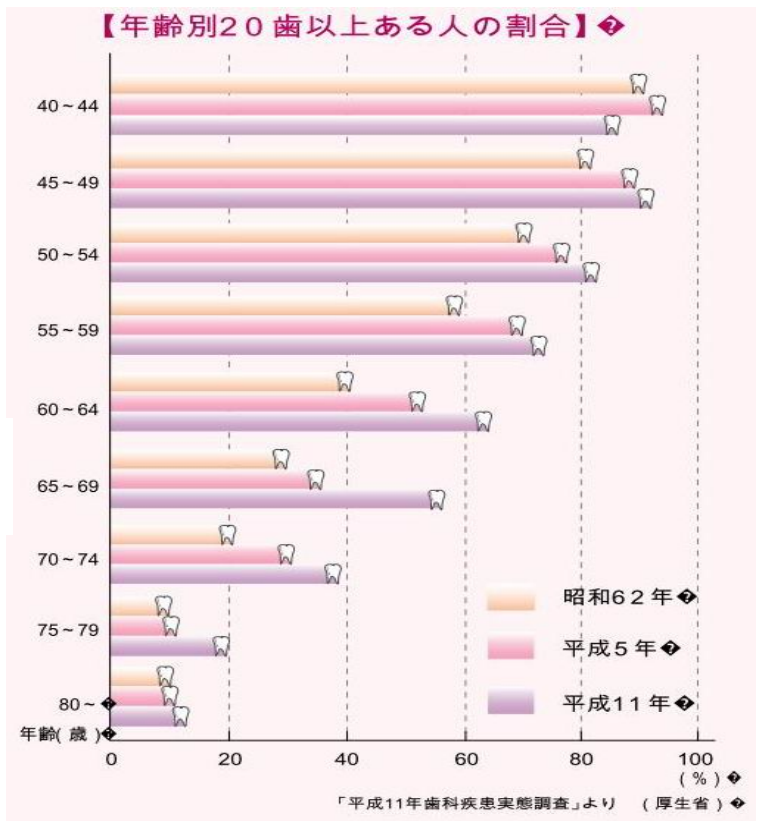
「80才になっても20本以上の自分の歯をたもつことで豊かな生活」

という考えのもと、厚生省と日本歯科医師会により提案された運動です。

グラフより、60才代前半では半数近く、50才代では4人に3人近くが20本以上の歯を持っています。国民一人ひとりが現在の歯を大切にすることで、広く8020運動が推進されます

8020運動の推進のために

- 毎日の歯のチェック
- 毎日のセルフケア
- 気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持つ
- 地域歯科保健活動の定期的な利用



「健康日本21」の目標を知りましょう！

「健康日本21」では、歯の健康の主な目標を次のように定めています

目標値	「健康日本21」スタート時	2010年
80才で20歯以上 60才で24歯以上 の自分の歯を有する人の割合の増加	80才で : 11.5% 20歯以上 60才で : 44.1% 24歯以上	20%以上 50%以上
60才における定期的 に歯石除去や歯髄清掃 を受けている人の 割合の増加	55~ 64才 : 15.9%	30%以上
60才における定期的 に歯科検診 を受けている人の 割合の増加	55~ 64才 : 16.4%	30%以上
40、50才における 進行した歯周炎に罹患 している人の割合の減少	40才 : 32.0% 50才 : 46.9%	22%以下 33%以下
40、50才における 歯間部清掃器具を使用 している人の割合の増加	35~ 44才 : 19.3% 45~ 54才 : 17.8%	50%以上

10年後までの自分の目標値を決めましょう！

「健康日本21」は、個人が主体となった健康づくり運動です。自分自身の現状を把握し、自分に合った目標を定め、その達成に向かって努力していくことが大切です

●自分自身の歯の数

●年間に歯石除去や歯面清掃を受ける回数

●年間に受ける歯科検診の回数

●歯間部清掃用器具の使用
(歯間ブラシ、デンタルフロス)

	現在	5年後	10年後
	本	本	本
	回	回	回
	回	回	回
	あり／なし	あり／なし	あり／なし

スタートは0年、目標値5年目は5年、10年目は10年・・・

自分で守ろう 自分の健康



ニコニコ健康家族
セルフメディケーション

丈夫で長生きするために8020運動を推進しましょう！

- ★自分自身の健康に責任を持ち
- ★軽度な身体の不調は自分で手当てする



いつまでも
“より健康により美しく”



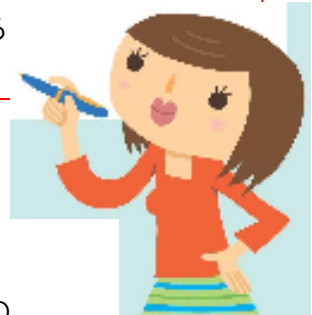
正しいケアで歯周病は怖くない あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック

歯周病は、早く見つければ、ていねいな歯みがきで治ることもあります。次のようなチェックで早めに対処しましょう

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものにチェックしてみてください

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきに赤く腫れた部分がある | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある |
| <input type="checkbox"/> 口臭がなんとなく気になる | <input type="checkbox"/> とくどき歯が浮いたような感じがする |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがやせてきたみたい | <input type="checkbox"/> 指で触ってみて、少しグラつく歯がある |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがつまりやすい | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから膿が出たことがある |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがいた後歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある | |



(判定)

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性がります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。念の為かかりつけの歯科医院で歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんと出来ているか確認してもらったほうがよいでしょう

チェックが3～5個の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医に相談しましょう

予防には欠かせないセルフケアとプロフェッショナルケア

歯周病は予防には、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士など、専門家のサポートも欠かせません



歯みがきがセルフケアの基本

歯周病予防にも治療中のケアとして欠かせないのが、歯垢を取り除くために歯をきちんと磨くセルフケア。一般的な磨き方のポイントを紹介しますが、あなたに合った方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらおうとよいでしょう

ブラッシングの重要ポイント 歯ブラシの当て方

みがき残しが
多いところ

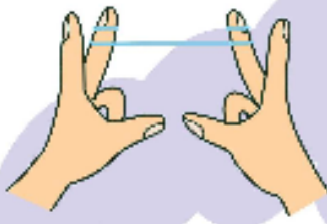
- ①歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ②奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③前歯の裏側



ブラッシングのコツ

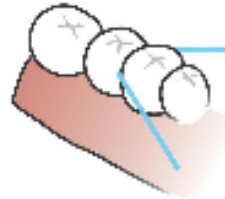
- ★力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かして磨く
- ★1本の歯の全ての面を細かく磨く
- ★磨く順番を決めて、一巡するように磨くと磨き残しが防げる
- ★歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは歯垢を取り除きにくいところもあります。歯ブラシを助ける道具もいろいろあるので、磨き残しゼロ！を目標に上手に利用しましょう。使い方や自分に合ったものを、歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらって使うとよいでしょう



デンタルフロス

切って使うタイプと柄のついたタイプがあり、歯と歯の間の歯垢を取るために使います。歯ぐきを傷つけないように、前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2〜3回動かします。



歯間ブラシ

歯のすき間が広い場合に使います。すき間の広さに合わせて、少し抵抗があるくらいのもので選みましょう。ゆっくり歯と歯の間に入れ、前後に2〜3回動かします。歯ぐきを傷つけないように鏡を見ながら使うとよいでしょう。



歯みがき剤

歯みがき剤には、フッ素や殺菌作用のあるもの、歯垢を取り除く効果やつぎにくくする効果など、むし歯や歯周病予防のためのさまざまな成分が配合されているものがあります。ペースト状が一般的ですが、クリームタイプやジェルタイプ、液体タイプなどの製品も市販されています。

電動歯ブラシ

歯ブラシ自体が振動して、短時間で効率的に歯垢を除去できるのが電動歯ブラシ。最近には、音波歯ブラシや超音波歯ブラシ、イオン式音波歯ブラシなど、ブラシの振動数や回転数が1秒間に160万回という電動歯ブラシも登場しており、使用法や効果にそれぞれ特徴があります。



洗口剤（マウスウォッシュ）

酒粕を口に含んですすぐことで、お口の中をきれいにするのが洗口剤です。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。含まれる成分によって効果が異なるので、お口の状況やライフスタイルに合わせて選みましょう。

部分みがき用歯ブラシ（ワンタフトブラシ）

ブラシの毛の束が小さく、みがきにくい部分をピンポイントで歯垢を取るために便利な歯ブラシです。毛の束の形によって、歯と歯の間用、奥歯の後ろ用など、いろいろな種類があります。



かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

どんなに丁寧に磨いていても、残ってしまう汚れがあるもの。歯周病を防ぐには1年に1〜2回は歯科医師にチェック（検診）してもらいましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けておくと、歯ぐきのちょっとした変化にも気付いてもらいやすくなります。

最近は「PMT C」（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）という、専門的な歯のクリーニングを行っている歯科医師も増えています。自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢（プラーク）などを除去したり、歯垢をつきにくくするために歯の表面を滑らかにしたりします



新しい歯みがき習慣を提案します。機能性ガムと歯ブラシが名コンビ

歯垢を取り除く基本は、やはりブラッシング。ただし、ガムを噛んでから歯を磨くと、ブラッシングだけより歯垢が取り除きやすくなった、という調査結果があるのです。最近はキシリトールなど、むし歯にならない甘味料や歯周病対策に有効な成分が入った「機能性ガム」もいろいろ市販されています。そうした成分に加えて、ガムを噛むと唾液がよく出るようになるので、歯垢がつきにくくなる効果も期待できます。機能性ガムに、歯ブラシをプラスした歯みがき習慣を目指したいものですが、忙しくて歯ブラシもままならない時は、せめて機能性ガムを利用しましょう



