

守ろう！歯の健康 ③

はじめよう口腔ケア ～健康な口で歯つらつ生活～

はじめよう 口腔ケア



1～3部まで
あります！



あなたのかかりつけ薬局

ダルマ薬局

TEL:0120-121293

①噛むことで生き生き生活を送ろう (成・壮年期)

- ・よく噛むことで肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します
- ・歯周病とむし歯
- ・歯周病をチェックしよう

→詳しくはP 1



②噛むことで生き生き生活を送ろう (高齢期)

- ・入れ歯と上手につきあい、健康な生活を
- ・お口を清潔にして、誤嚥性肺炎を防ぎましょう
- ・よく噛んで老化防止
- ・寝たきりになっても

→詳しくはP 2



③8020を達成するには、 歯とお口のケアが大切

- ・歯と歯ぐきを守る7つのポイント
- ・ガムと歯の健康
- ・歯の健康を守る清掃用具

→詳しくはP 3



④口腔ケアで健康な生活をめざそう

- ・機能的口腔ケアで口の働きを保とう
- ・顔面体操
- ・舌のストレッチ
- ・だ液腺マッサージ

→詳しくはP 4



⑤あなたにもやって来る、 歯の健康の曲がり角

歯周病はこうして起こり、静かに進む！
生活習慣を見直して歯周病菌を暴れ
させないようにしましょう

→詳しくはP 5



⑥セルフケアチェック&ツール

歯周病はセルフケアチェックで早めに対処しま
しょう。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P 6～7



噛むことでいきいき生活を送ろう (壮・老年期)

よく噛むことで肥満を防ぎ、生活習慣を予防します

よく噛むと満腹中枢が働き、食べすぎを抑え、また代謝活動も活発となり、体脂肪が消費できます。よく噛むことでダイエットの効果が得られます。また、「隠れ肥満」（一見スリムに見えるが、内臓脂肪が蓄積されている状態）は、生活習慣病などの原因にもなります。この内臓脂肪を分解し脂肪の合成を抑えるのに、よく噛むことが効果的です。

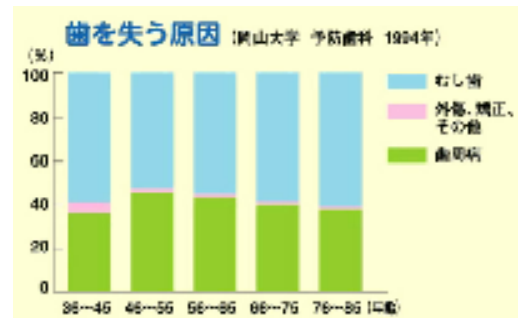
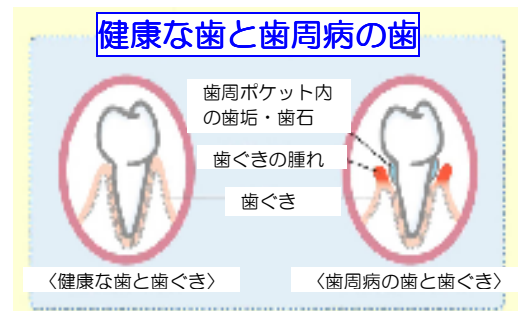


よく噛むことで表情が豊かになります

よく噛むことで、上下のあごのバランスがよくなります。噛むことによって、口の周りの筋肉がよく働き、顔の表情を作る筋肉が鍛えられて、顔の表情が豊かになります。さらに、噛むことで分解されるだ液に含まれるホルモンによって代謝が活発になり、お肌も美しく保てます。

歯が失われる原因となる歯周病と虫歯

歯周病は年齢とともに悪化して、40才以降、急速に歯が失われていく原因となっています。また、高齢者になると、むし歯で歯を失う人が増加していきます。歯周病は、歯ぐきが腫れる「歯肉炎」や歯を支えている歯槽骨にまで炎症が及ぶ「歯周炎」などの歯ぐきの病気の総称です。歯周病はむし歯と違い痛みがなく、気がついた時には症状がかなり進行していることが多い病気なので特に注意が必要です。歯周病やむし歯予防には、歯と歯ぐきの境目にある歯垢（プラーク）・歯石をきれいに取り除くことが必要です。きちんと歯を磨くことや喫煙、過度の飲食、ストレスなどの生活環境の改善、定期的な検診が有効です。



よく噛むことはストレスを和らげます

よく噛むことで、脳内に緊張を和らげる化学物質が増加します。したがって、噛むことはストレスを和らげるのに効果があります。

歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の自浄作用によって、細菌感染を防ぎ、むし歯や歯周病を防ぐのです。また、噛むことによって歯や粘膜の表面に付着した細菌がこすり落とされ、口臭の発生を減少させます。

【歯周病をチェックしよう】当てはまる項目があったら、すぐに歯科医師に相談しましょう

- 歯ぐきが腫れ・発赤・出血していませんか
- 口臭があるといわれたことがありますか
- お口の中で、変な味がしませんか
- 歯がぐらぐらしませんか
- 冷たいものや、熱いものをお口に入れると歯がしみませんか
- 歯ぐきが退縮し、歯の根本（象牙質）が露出したところがむし歯になりかけていませんか



- 歯や歯ぐきの状態を自分で観察しましょう
- 歯科医院で定期的に歯石を取るなど、歯のクリーニングをしましょう
- 生活習慣を見直し、歯の健康を維持しましょう
- 口臭予防のためにお口のケアをしましょう

歯科検診	成人保健・産業（職域）保健
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 入社時歯科検診・企業歯科検診・成人歯科検診 ・ 歯周疾患検診（40才・50才節目検診） ・ 退職時健診

噛むことでいきいき生活を送ろう (高齢期)

残った歯を大切に「お口のケア」を続けましょう

8020は残っている歯が20本以上なければならないといった厳密なものではありません。80才で20本を達成できないとしても、それですべてがダメというわけではありません。たとえ歯の本数が減ったとしても、失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切に、「奥地のケア」を続けようという意識が大切です

健康な生活はよく噛んで食べることから

お口やその周辺から脳に伝わる感覚は、全体の1/3といわれています。つまり、それらの情報が脳に入力され、身体活動の重要な役割を果たしています。よく噛んで味わうことは、健康な生活を続けるためにたいへん重要です

よく噛んで老化を防止

よく噛むことにより、あごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなり、脳細胞の動きが活発になり、脳の老化を防ぎます。高齢者の場合、「歯が抜けてよく噛めない」、「軟らかい食べ物ばかりを食べてしまう」ということを繰り返すと、脳細胞への刺激が少なくなり、ぼけにつながります

入れ歯と上手に付き合い、健康な生活を

入れ歯には、なんとなくマイナスのイメージを抱きがちですが、歯を抜けたままにしておくと、噛み合わせが不自由になるなど、さまざまな影響が出てきます。慣れるまでに少し時間がかかる場合もありますが、その際はがまんせずに歯科医師に相談しましょう



お口を清潔にして誤嚥性肺炎を防ぎましょう

誤嚥性肺炎とは、食べ物やだ液が誤って気管に入ること（誤嚥）で起こる肺炎のことです。この肺炎を引き起こす細菌には、歯周病を起こす菌や入れ歯についている細菌が多く見られます。誤嚥があっても肺炎を起こさないために、普段から日常生活の中でお口を清潔に保ちましょう

寝たきりになっても

寝たきりの人の歯の健康や治療には、多くの専門家が連絡を取りながら行っています。介護保険制度で要支援・要介護の認定を受けると、歯科医師や歯科衛生士から介護に必要なお口のケアの訪問指導を受けることができます。自宅での訪問歯科診療も実施しています。かかりつけ歯科医や都道府県・郡市区の歯科医師会にお尋ねください



- バランスの取れた食生活を心がけ、よく噛んで食べましょう
- 入れ歯を清潔に保ちましょう
- 定期的にししか健診を受けましょう
- お口をケアし、きれいにしましょう

高 齢 者 保 健	
歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 還暦健診 ・ 8020健診 ・ 寝たきり者訪問口腔衛生指導

8020運動を達成するためには歯とお口のケアが大切

守ろう！歯とお口の健康

自分の歯で何でも噛むためには、普段からお口のケアが大切です。お口の健康があって全身の健康が守られます。そのためには、かかりつけ歯科医や歯科衛生士に正しい歯の磨き方の指導や、歯垢（プラーク）の除去・歯や歯ぐきのチェックなどをしてもらいましょう。また、野菜などの繊維を中心とした噛み応えのある食べ物を食べるように心がけることや、毎日の歯みがきなど自分自身で行うケア（セルフケア）も大切です

【歯と歯ぐきを守る7つのポイント】

1. 毎日の健康管理に気をつけましょう
2. 丈夫な歯を作るためにバランスの取れた食事を心がけましょう
3. 正しいブラッシングでいねいに歯を磨きましょう
4. よく噛んで食べましょう
5. 糖分はできるだけ控えましょう
6. 定期的に歯科健診を受けましょう
7. 歯や歯ぐきに症状があれば、すぐに歯科医師に相談しましょう



ガムと歯の健康

ガムは、眠気覚ましやストレスを和らげるなどに役立ちます。また、お口の中をすっきりとさせる消臭効果のほか、噛むことで唾液の分泌が促進され、歯垢を取り除くなどの効果があります。また、天然の甘味料でむし歯の原因となる酸を作らないことで知られる「キシリトール」など、歯を丈夫にする成分が含まれているガムもあります



【歯の健康を守る清掃用具】

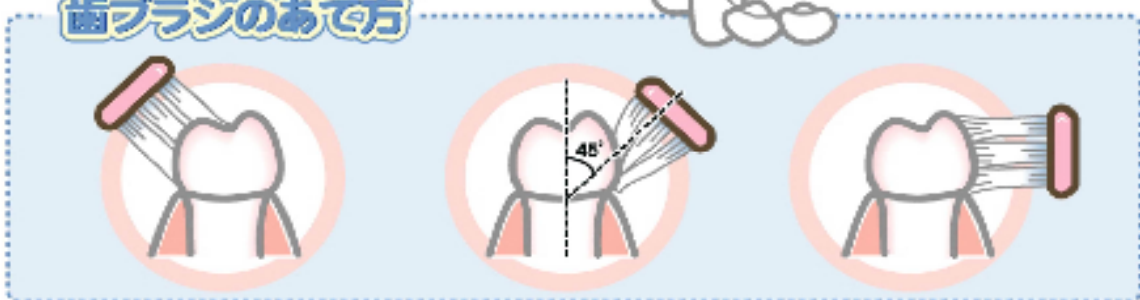
●歯ブラシによる歯垢（プラーク）コントロール

- ポイント1 毛先を歯にきちんとあててみがく
- ポイント2 軽い力でみがく
- ポイント3 小刻みに動かしてみがく

※歯ブラシの毛先を上手に使って、口の中を観察し自分に合ったみがき方を工夫しましょう。



歯ブラシのあて方



●デンタルフロス

歯ブラシが通らない歯と歯の間につまった歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくりと前後させます

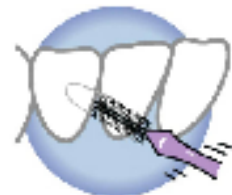


●歯垢のたまりやすい所

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・奥歯の噛み合わせ
- ・凹凸しているところ
- ・背の低い歯

●歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2～3回前後させます



●電動ハブラシ

歯の間に隠れている部分や、強くへばりついている歯垢を除去するのに効果的です



機能的口腔ケアで口の働きを保つ

口のまわりの筋肉を動かすことで、舌がよく動くようになり、だ液の分泌が促されます。口腔機能を保持し、回復させるための体操は、咀嚼、嚥下、発音などの機能の衰えを防ぎ、また、脳への適度な刺激で顔の表情も豊かになります。安全に美味しく食べるためには、食前に行う機能的口腔ケアはとても大切です

■ 口腔機能の保持・回復のための体操



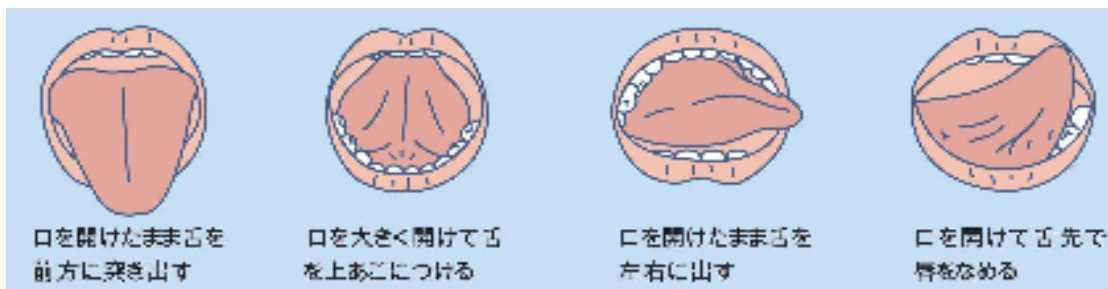
■ 顔面体操

口のまわりの筋肉を運動させたり、刺激を加え、機能低下を抑え食べこぼしなどを防止します



■ 舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろん、発音やだ液の分泌も促進されます



■ だ液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、だ液の分泌をうながしましょう



いくつになっても機能的口腔ケアで介護予防!



出来るだけ舌を前に出して、舌の可動範囲を広げましょう



舌で左右の口の両端をなめるように動かします。これによって動きにリズムが生まれます



舌を上あごにつけます。食べ物を上あごで押しつぶす練習になります



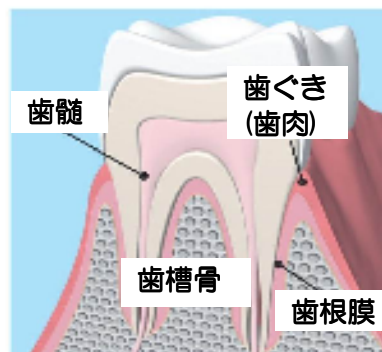
唇をしっかり閉じる練習です。唇の筋肉を整えることにより、食べこぼしを防ぎ、飲み込みを助けてくれます

あなたにもやって来る！歯の健康の曲がり角

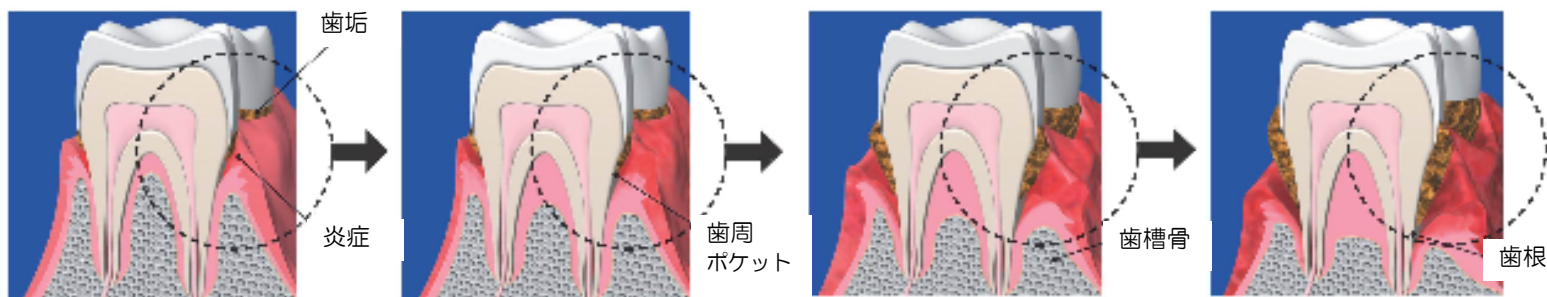
歯周病とは、歯と歯ぐきを支える組織（歯周組織）における、さまざまな病態の総称です。歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまうということもあります。かつてよく耳にした歯槽膿漏（歯ぐきから膿が出る病気）は、歯周病の一つの症状を表しています。わが国では、中高年の8割以上がこの歯周病にかかっています

歯周病はこうして起こり、静かにすすむ

歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐき（歯肉）の間にたまった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌。歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊していきますが、痛みなど自覚症状がほとんどないため、気付かないうちにひどくなるケースが多いのです



健康な歯周組織
健康な歯ぐきはピンク色で引きしまっている。



I期 歯肉炎

歯周ポケット 3mm以内
歯周病菌の出す毒素などで歯ぐきに炎症がおこる。赤く腫れるが、見た目では分からないことも。

●治療法 歯の周りの歯垢や歯石を取り除き、毎日規則正しく正しいブラッシングを行う

II期 軽度歯周炎

歯周ポケット 3mm以上5mm以内
歯周ポケットという溝ができ、歯垢や歯石が溜まる。歯ぐきから出血したり、膿が出ることも。歯槽骨が溶け始める

●治療法 歯周ポケットの歯石を取り除き、ブラッシングとマッサージを行う

III期 中等度歯周炎

歯周ポケット 5mm以上7mm以内
炎症が奥まで進み、歯ぐきはブヨブヨした状態になり、血や膿が出て口臭もひどくなる。歯槽骨がかなり溶けて、歯がぐらついてくる

●治療法 ブラッシング、マッサージ、歯石の除去と、必要に応じて歯周外科手術を行う

IV期 重度歯周炎

歯周ポケット 7mm以上
歯周病の末期症状。歯槽骨がほとんどなくなって、歯根が露出する。ものを噛むことは出来ず、歯が抜けることも

●治療法 歯の保存は難しく、抜歯が必要となることが多い

歯周病をまこしたり、悪化させたりする大きな要因

原因は歯周病菌だけれどそれを暴れさせるのは悪い生活習慣

歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、歯周病菌のすみかとなる歯垢をためやすい悪い生活習慣（環境因子）にも注意が必要です。また、健康状態が悪く、抵抗力（免疫力）が落ちていると、歯周病菌が暴れやすくなります



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



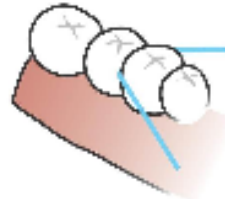
ブラッシングのコツ

- ★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

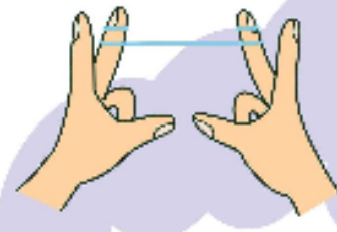
デンタルフロス

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。



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。



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。



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、歯垢をつぎ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

