

生活習慣の改善がカギ!!

歯と口のの

口腔ケアで
ヘルシー
ライフ

健康を守ろう

監修 石川 烈

(東京女子医科大学先端生命医科学研究所顧問)



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

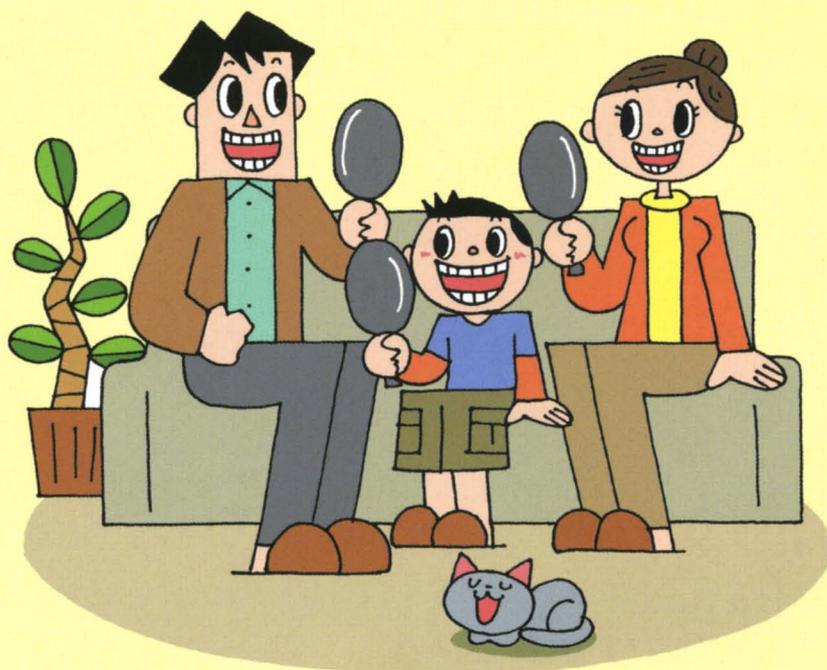
歯と口の健康を守ることは、 全身の健康を守ることにつながります!!

食べることは、生きること。自分の歯で、毎日食事をおいしく食べることは心と体の健康を保ち、人生をよりいっそう豊かなものにしてくれます。

しかし、歯（口）の状態が悪いと、十分に栄養をとることができないため体力・免疫力が低下し、さまざまな病気や症状を引き起こします。最新の研究では、むし歯菌や歯周病菌が心臓病や脳梗塞^{こうそく}、糖尿病、肺炎など命にかかわる病気に関与していることがわかってきました。

あなたの歯と口は、SOSサインを出していませんか？「もう何年も歯医者さんに行っていない」という人は、鏡を見てチェックしてみましょう。右ページに見られる問題があったら、この機会にかかりつけ歯科医（P22）などに受診されることをおすすめします。

症状で
チェック



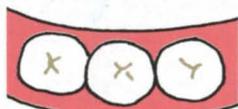
歯ぐきが腫れていて、
歯みがきのとき
血が出る



歯周病

P6

歯の溝の部分に
茶色っぽく色が
ついている



むし歯

P10

上下の歯の中心が
ずれている



ふせいこうごう
不正咬合

P14

口が大きく開かない、
あごに違和感がある



かくかんせつしゅう
顎関節症

P16

舌の表面が白い……



口臭

P21

歯や歯ぐきに
色素沈着がある



たばこの害

P26

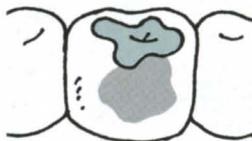
子どもの歯が
変なところから
生えている



きょうせい
子どもの歯の矯正

P30

歯の詰め物の周りが
黒くなってきた



大人のむし歯

P32

抜けたままの
歯がある



入れ歯

P34

「健康」を保つためには健康診断
などで体のチェックを行います、
歯や口のチェックはおろそかになりがち。
痛みなどの症状が出てから、あわてて歯医者さんに……
という人がほとんどなのではないでしょうか。

歯（口）は体のすべての器官に通じる最初の入り口、
そこからあなたの「健康」を見直してみませんか？

本書では、歯と口の病気の基礎知識と、
予防のための方法を紹介しています。
あなたのクオリティ・オブ・ライフ（QOL：生活の質）
向上のために、ぜひ本書をお役立てください。



もくじ

2 症状でチェック

4 もくじ

5 Part 1 歯と口の病気

- 6 歯周病
- 10 むし歯
- 14 かみ合わせ

17 Part 2 歯と口の予防&ケア

- 18 正しい歯みがき
- 20 歯みがきの相談室
- 22 かかりつけ歯科医
- 24 歯と口にいい習慣

27 Part 3 ライフステージ別 歯と口の健康づくり

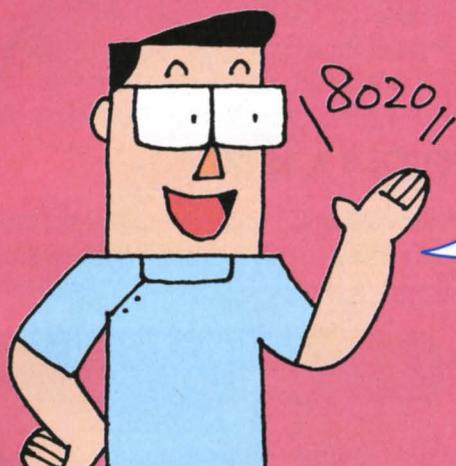
- 28 乳幼児期
- 30 学童期・思春期
- 32 成人期
- 34 高齢期



Part 1

歯と口の病気

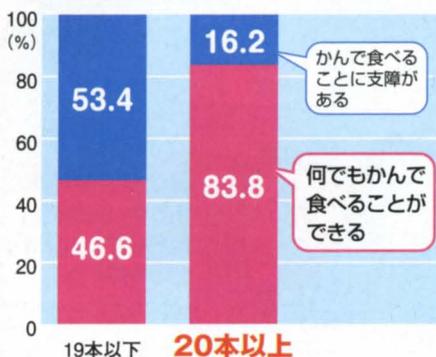
むし歯や歯周病は身近な病気なのに、よく知らない人が多いのでは？
生涯にわたって歯と口の健康を守り、「8020」を達成するために、歯と口の病気の原因、予防法・改善法を改めて学びましょう！



めざそう！ 80歳で20本!!

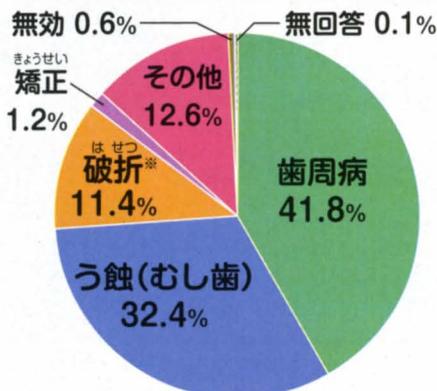
固い物をかめる人ほど、元気に暮らせることがわかっています。厚生労働省と日本歯科医師会は、80歳で自分の歯を20本以上残そうという「8020(ハチマルニイマル)運動」を呼びかけています。

歯の本数別 かんて食べるときの状態 (75歳以上)



資料：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査報告」

歯を失う原因



※歯の表面や根元が欠けたり、折れたりすること。
資料：8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成17年)

歯を失う原因の第1位！

歯周病

40歳代以上の歯を失う原因の第1位は「歯周病」。さらに歯周病は、放っておくと全身に悪影響を及ぼす怖い生活習慣病でもあります。

どんな病気？

歯周病菌は、歯ぐき（歯肉）にできるプラーク（歯垢）の中にすみ付きます。プラークが歯と歯ぐきの境目にたまると、歯周病菌の出す毒素により歯ぐきが腫れます（歯肉炎）。そのままプラークを放置すると、歯ぐきが歯の表面からはがれて「歯周ポケット」と呼ばれる溝ができます。すると、この中に歯周病菌が入り込み繁殖して「歯周炎」が悪化、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け出して、最悪の場合は歯が抜けてしまう病気です。



歯周病になりやすい人は？

歯周病は歯周病菌による「感染症」ですが、歯周病を重症化させるもう一つの大きな要因に生活習慣があげられるため「生活習慣病」とも言われます。

歯周病になりにくい生活を送ることは、全身の健康にも役立つことがわかっています。

口の中の環境が悪い人

歯みがきがいかがげん

口の中のことに無関心

食生活

柔らかい物や糖分の多い物はプラークが増える原因に



口で呼吸する

だ液が少なくなり、プラークが付きやすくなる



歯並び、かみ合わせが悪い

抵抗力が弱まっている人 (生活習慣に問題がある)

肥満



肥満の人に歯周病が多いという報告がある

糖尿病

喫煙



歯ぐきの血流を悪化させ、炎症の回復を妨げる。だ液分泌も抑える

生活が不規則

ストレスが多い

歯周病

CHECK

こんな症状に注意!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがピンクではなく赤い色をしている | <input type="checkbox"/> 歯が長くなった気がする |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れている | <input type="checkbox"/> 口臭がある |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがくと出血する | <input type="checkbox"/> 固い物がかみにくくなった |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバしている | <input type="checkbox"/> 歯ぐきを押しと膿 <small>うみ</small> が出ることがある |
| <input type="checkbox"/> 歯が浮く感じがしたり、ムズムズしたりする | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする |

歯周病は「万病の元」?!

歯周病は口の中だけにとどまりません。歯周病菌が歯ぐきの毛細血管を通して全身をめぐる、さまざまな病気を発症、悪化させます。最近では、歯周病菌が動脈硬化を起こし、脳梗塞こうそくや心筋梗塞など、命にかかわる病気の引き金になることもわかってきました。

誤嚥性肺炎

歯周病菌が誤って肺に入り、肺炎を起こす (P34)。

脳梗塞・血管性認知症

歯周病菌が動脈硬化を引き起こす。

狭心症・心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化を悪化させる。

糖尿病

歯周病になるとインスリンが効きにくくなり、糖尿病が悪化する。反対に糖尿病になると、歯ぐきに炎症が起きやすくなり歯周病が悪化する。歯周病と糖尿病は互いに影響し合っている。

細菌性心内膜炎

歯周病菌が心臓の弁膜や内膜に付着して起きる。

早産・低体重児出産

歯周病菌が作り出す炎症物質が早期の子宮収縮を引き起こす。

関節リウマチ

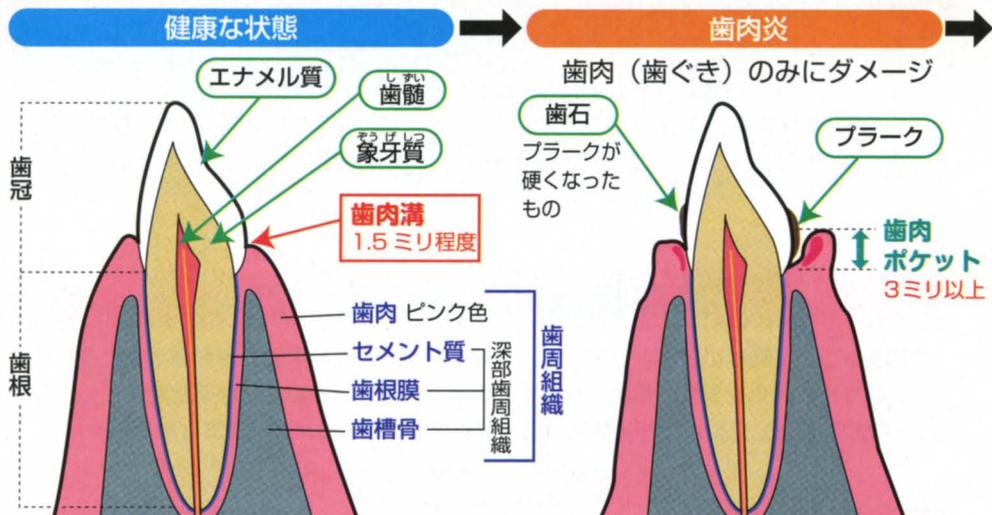
歯周病の治療によって症状が軽くなる。

パージャー病

手足の動脈がつまる病気で喫煙者に多い。発症や悪化に歯周病菌が深く関係している。



歯周病の進行



歯肉炎

(状態) 歯ぐきが赤く腫れる。歯肉ポケットができる。

(症状) 歯みがき中に血が出る。

治療

プラークや歯石を取り除き、丁寧にブラッシングする。



歯周病の治療

基本治療

歯石は歯ブラシでは取れません。歯科医院で歯石の除去をしましょう。方法は次の2つです。

スクレーリング

スクレーラーという専用器具でプラークや歯石を除去。

ルートプレーニング

キュレットという専用器具で病気になる歯根をきれいにし、プラークや歯石を除去。

歯肉ポケットが改善されない

外科治療

フラップ手術

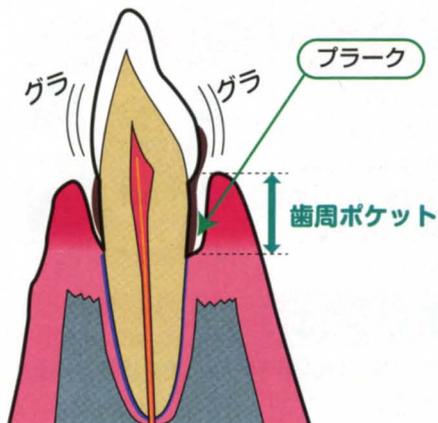
歯肉ポケットが深くなると、汚れも奥のほうにまで入り込んでしまいます。そこで、麻酔をかけ、歯ぐきを切り開いて歯根の部分についた汚れを取り除く手術。健康保険が適用されます。

再生療法

歯周病で破壊された歯槽骨などの再生を促す治療法。ただし、すべての歯周病にこの治療法を適用できるわけではありません。保険適用外となる場合も多いので、歯科医とよく相談しましょう。

歯周炎

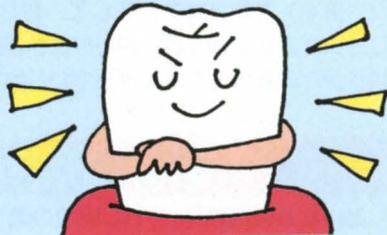
深部歯周組織までダメージ



早期の治療で歯を守る

歯周病は、複数の歯で同時進行しがちで、気づいたときには何本もの歯を失うことも。だからこそ、歯周病には早い治療が重要です。

「80歳になっても20本以上自分の歯を残そう」という **8020 (ハチマルニイマル) 運動 (P5)** が広がり、歯の残存率は年々増加していますが、実際に80歳で20本以上残っている人は約27%です。



軽度歯周炎 初期 歯周ポケット 3~5ミリ

(状態) 歯周ポケットが深くなり、プラークや歯石がたまる。歯槽骨が溶け始める。
(症状) 歯みがき中に血が出ることも多くなる。

治療

歯科医院でのプラーク・歯石の除去と歯みがきで進行を止めることができる。



中等度歯周炎 中期 歯周ポケット 5~7ミリ

(状態) 歯槽骨が 1/3 ~ 2/3 ほど溶け、歯がぐらついてくる。
(症状) 歯ぐきから血や膿が出て、口臭もひどくなる。

治療

外科治療が必要になる。



重度歯周炎 末期 歯周ポケット 7ミリ以上

(状態) 歯槽骨が 2/3 以上溶けて、歯根が露出する。
(症状) 食べ物をかむことができず、歯が抜けることも。

治療

多くの場合、抜歯することになる。

いくつになっても油断大敵！

むし歯

むし歯は、だれの口の中にもいるむし歯菌が原因の感染症です。むし歯になる理由を知ることですべてを予防に努めて、一生自分の歯でかみ、おいしく食べることを目指しましょう。

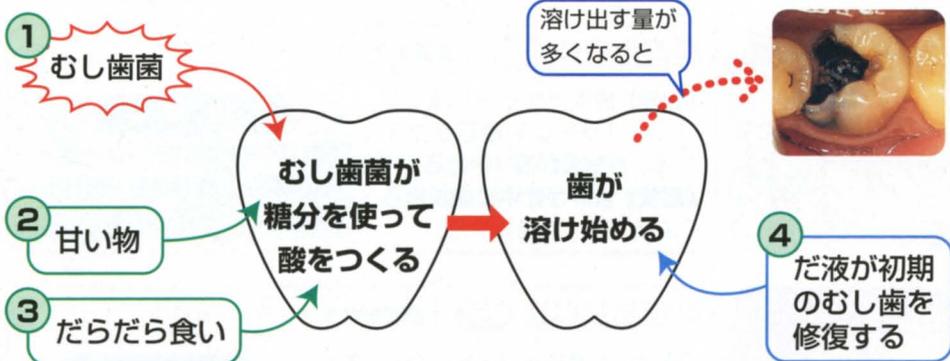
どんな病気？

食事の後、歯みがきをせずにいると、むし歯菌は口の中に残っている食べカス（糖分）をエサとして歯の周りに白くてネバネバとしたプラーク（歯垢）を作ります。そして、むし歯菌はこの中でぐくぐくと繁殖していきます。次に、むし歯菌はエサ（糖分）から「酸」をつくり出します。この酸が歯の表面のエナメル質を溶かし始めた状態がむし歯です。



むし歯になりやすい人は？

むし歯になる危険性は、**①**むし歯菌の数が多く、**②**食生活 [甘い物（糖分）を多量にとる]、**③**食事回数が多い、**④**だ液の分泌力が弱い、と高くなります。



むし歯のリスクを取り除こう！

① 食後は歯を磨く

むし歯菌のエサになる糖分を取り除く



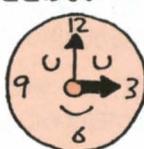
② 甘いもの（砂糖）を控える

食べてしまったら歯みがきを！



③ 食事や間食の時間を決める

長時間、口の中に糖分をとどめない



④ よくかんでだ液を出す

だ液の殺菌・修復効果で歯を守る



CHECK

こんな症状に注意!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯の表面に白いしみのようなものがある | <input type="checkbox"/> 舌で触ると引っかかる部分がある |
| <input type="checkbox"/> 歯の溝の部分に茶色っぽく色がついている | <input type="checkbox"/> 歯冠部 <small>しかん</small> (外に見えている部分)がほとんどなくなり、歯根の部分だけが残っている |
| <input type="checkbox"/> 冷たい物、冷たい風がしみる | <input type="checkbox"/> 顔が腫れたり、口臭が気になったりしている |
| <input type="checkbox"/> 治療したはずの歯が痛む | |
| <input type="checkbox"/> 歯の表面に黒っぽい部分や穴が見える | |
| <input type="checkbox"/> 物をかむとズキズキとした痛みがある | |

「しっかりかめる歯」が健康の源

むし歯や歯周病などの歯の病気になると、食べ物がよくかめない、正しく発音できないなどの「体の問題」だけでなく、食事を楽しめない、人前で自然な笑顔が作れない、年老いて見えるなど「心の問題」も出てきてしまいます。健康でいきいきとした生活を送るために、歯の病気を予防して、しっかりかめる歯を保ちましょう!

かむことでの健康効果 「^{ひみこ}卑弥呼の歯がいーぜ」

ひ 肥満を防ぐ

満腹中枢を刺激して食べすぎを防止する

み 味覚の発達を促す

よくかむと食べ物本来の味がわかる

こ 言葉の発音をはっきりさせる

よくかむと舌の動きがスムーズになり発音がよくなる

の 脳の働きを活発にする

よくかむと脳の血流量が多くなる



は 歯の病気、口臭を予防する

かむと唾液量が増え、殺菌作用が働く

が がんを防ぐ

かむと唾液量が増え、発がん物質の毒素を消す

いー 胃腸の働きを促進する

かむと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助ける

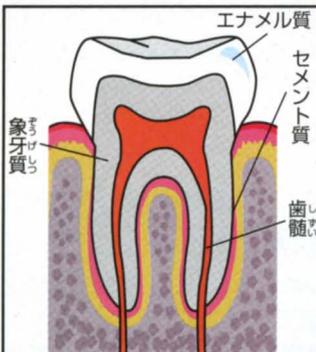
ぜ 全身の体力向上

よくかむと栄養が十分に吸収され、力がみなぎる

提唱：学校食事研究会

むし歯の進行

C0 要観察



(状態) 歯の表面のエナメル質が白くにごってくる。

(症状) 痛みはない。

治療

削る必要はなく、歯みがきの徹底とフッ素の使用などで元に戻る可能性がある。



C1 初期



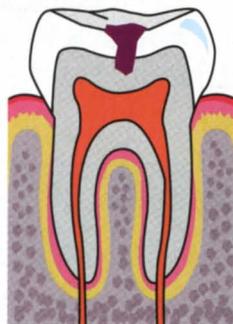
(状態) 歯の表面のエナメル質だけに穴が開いた状態。

(症状) 痛みがないため、気づかない人が多い。

治療

削るかどうかは、歯の状態や歯科医師の判断で変わる。

C2 中期



(状態) 象牙質にむし歯が達した状態。

(症状) 冷たい物や甘い物がしみはじめる。

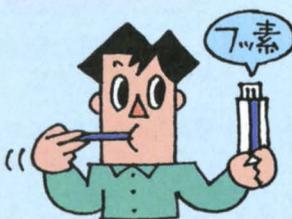
治療

むし歯の部分を削って除去し、詰め物をする。

フッ素とキシリトールでむし歯を予防する

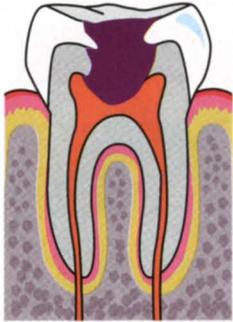
フッ素入り歯みがき剤を使う

フッ素はむし歯菌の働きを抑制し、また歯の質を強くして酸に溶かされにくくします。



むし歯の治療

C3 後期



(状態) 歯には大きな穴が開き、むし歯が歯髄（歯の神経）に達して歯髄炎を起こした状態。

(症状) すきんすきんと激しく痛む。

治療

むし歯の部分大きく削り、歯髄を取り除く（抜髄）。さらに根管（歯髄の入っている管）を十分に消毒する。

C4 末期



(状態) エナメル質は跡形もなく崩壊。歯髄は死んでいる。放置すると歯根の先が化膿する。

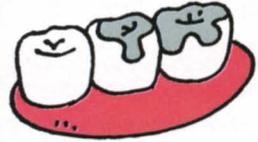
(症状) 歯髄が死ぬため歯の痛みはなくなる。

治療

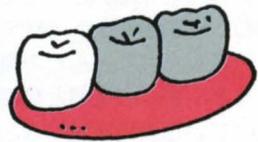
多くの場合、抜歯することになる。

中期むし歯

詰め物

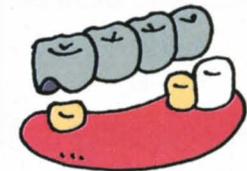


被せ物

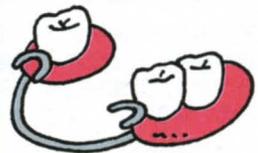


歯を失う

ブリッジ



部分入れ歯



総入れ歯



キシリトール入りのガムをかむ

キシリトールはむし歯菌が分解できない成分なので、歯を溶かす酸を作れず、次第にむし歯菌の数も減っていきます。

全身の不調の原因になる

かみ合わせ

歯並び、かみ合わせが悪いと食べ物をきちんとかみにくい、むし歯や歯周病になりやすいだけでなく、見た目の問題から、心身の健康に悪影響を及ぼすことがあります。

どんな病気？

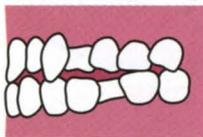
歯並びやかみ合わせが悪いことを「不正咬合^{ふせいこうごう}」と言います。主な原因は、①先天的なもの(遺伝)、②後天的なもの(骨や歯の発育異常、むし歯、指しゃぶりなど)です。最近では、かみ合わせが悪いと、全身にさまざまな不調が起こることがわかってきました(右ページ)。

不正咬合はほとんどの場合、歯列矯正で治すことができますが、多くの時間と費用がかかります。相談のみも受け付けている歯科医院がほとんどですので、気軽に相談してみましょう。

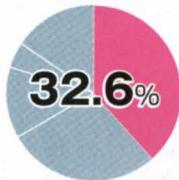


主な不正咬合

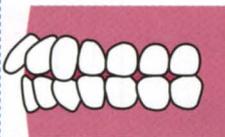
そう生
(乱ぐい歯)



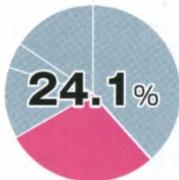
デコボコに、あるいは重なり合って生えている状態。八重歯もこれに当てはまる。



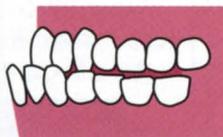
しょうかくぜんとつ
上顎前突
(出っ歯)



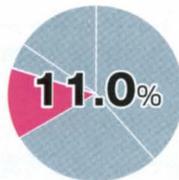
上のあごの骨または前歯が前方に突出している状態。



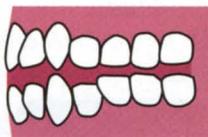
かがくぜんとつ
下顎前突
(受け口)



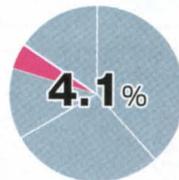
下のあごの骨または下前歯が前方に突出している状態。



かいこう
開咬



上下の歯がかみ合わず、すき間ができている状態。



年間患者の割合

ほかに、顎変形症(4.1%)、口唇・口蓋裂(2.1%)、保険適用先天性疾患(0.5%)、その他(6.5%)。資料：日本臨床矯正歯科医会「第1回 JAQ サーベイ」(2007年)

CHECK

こんな症状に注意!

不正咬合

- 歯がデコボコに、あるいは重なり合って生えている
- 上の前歯（あるいはあごの骨）が前方に突出している
- 下の前歯（あるいはあごの骨）が前方に突出している
- 歯と歯の間にすき間ができています
- 奥歯をかんでも前歯が閉じない

かくはんせつじょう

顎関節症 (P16)

- 食べ物をかんだり、長くしゃべったりするとあごがだるくなる
- 口を開閉するときにあごの関節がカクカクと鳴る
- 耳の前、こめかみ、ほおなどに痛みがある
- あごを動かしたとき、口を開閉するときにあごが痛む
- 時々あごが引っかかったようになり、動かなくなることがある

かみ合わせと健康

かみ合わせが悪いと、歯が傷ついてむし歯になりやすく、歯周病も悪化します。

さらに、歯やあごの骨に無理な力がかかるためあごの前後左右のバランスが崩れ、そのずれが首や背骨から骨盤、ついには全身のゆがみへとつながっていきます。このゆがみが、全身の不調の原因となります。

健康な体をつくるのに、「かみ合わせ」は大切な役割を持っています。

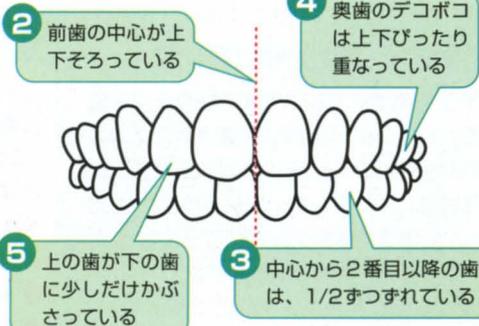
●全身への悪影響●

- 頭・首・肩** 頭痛、首の痛み、肩こり
- 耳** 耳鳴り、めまい、立ちくらみ
- 目** 疲れ、充血、目の痛み
- 歯** むし歯、歯周病
- あご** 顎関節症など
- のど** 渇きやすい、痛くなりやすい、せき、しわがれ声、いびき
- こころ** 寝つきが悪い、眠りが浅い、イライラ感
- 胃腸** 胃痛、食欲不振、便秘
- 腰** 腰痛、ぎっくり腰、月経痛
- 手・足** 手足のしびれ、股関節痛、ひざ痛

正しいかみ合わせ

自分の歯を見てみよう!

- 1 「イー」と上下の歯をくっつけて鏡を見る



! 違うところがあれば、悪いかみ合わせの可能性あります。歯科医院でチェックしてもらいましょう。

かみ合わせと顎関節症

顎関節症は、「口が開きにくい」「口を動かすと痛い」「口を大きく開けると音がする」が3大症状です。以前は、あごの関節や関節周囲の筋肉の異常、かみ合わせの悪さが主な原因と考えられてきました。しかし、最近では、歯ぎしりや食いしばりの習慣、食事の仕方や姿勢、ストレスなどもあげられ、これらの原因が複雑にからみ合っ起ころと考えられています。

軽いものは自然に治りますが、多くの人が再発をくり返します。少しでも「おかしいな」と感じたら、歯科医院に行き、指導を受けて再発防止に努めることが大切です。

顎関節症の治療

顎関節症の主な治療法は、次の5つです。

①運動療法

開口練習やストレッチによって、あごの周辺の筋肉を柔らかくし、関節が正常に動くのを助ける。

②行動変容療法

「歯をかみしめない」「物を片側だけで食べない」など、症状の原因となる姿勢や行動、生活習慣を改める方法。現在の治療の中心。

③スプリント療法

マウスピースを装着する。

④マニピュレーション法

関節や筋肉の状態を歯科医が手で治す。

⑤薬物療法

あごの筋肉の痛みや緊張を和らげる薬など。



顎関節症は女性に多い？

厚生労働省の「歯科疾患実態調査」(平成17年)によると、顎関節の異常を訴えた人の割合は女性のほうが高いという結果でした。

理由ははっきりしていませんが、女性は男性に比べ基本的な筋力が弱いこと、ライフスタイルの変化(結婚や出産など)でストレスを受ける機会が多いことが考えられます。

自分の生活を見直して、症状の改善や予防に努めることが大切です。

●自分でできる予防法●

- 十分な睡眠をとる
- 適度な運動を行う
(ウォーキングやストレッチングなど)
- 栄養バランスのとれた食事をとる
- 食べるときは、両側でよくかむ
- 常に正しい姿勢を意識する
- ほおづえをついたり、足を組むのをやめる
- うつぶせで寝ない
- 枕は低いものを使う

Part 2

歯と口の予防&ケア

歯と口の健康管理（^{こうくう}口腔ケア）は、歯周病やむし歯の予防だけでなく、全身の健康を守るためにとても大切です。

歯科医院で指導を受けて、食生活や生活習慣を点検・改善し、正しい歯みがき方法を身につけましょう。さらに、歯と口の病気の早期発見と早期治療のために、年に2～3回は歯科検診を受けましょう！

口腔
ケア



自分で行う

セルフケア

- 毎日、歯や口の中を清掃する
- よくかんで食べる
- 好ましい食事・生活習慣を心がける

歯科医院で行う

プロフェッショナルケア

- 定期的に歯科検診を受ける
- 正しい歯みがきを教わる
- 歯のクリーニング(PMTC)を受ける(P23)
- 必要な歯科治療を受ける

正しい歯みがき

歯周病やむし歯を予防し、悪化させないためには、原因となるプラークを除去することが重要です。そのために効果的な方法が、歯みがきです。

歯みがきの基本

1 はじめから歯みがき剤を使わない。

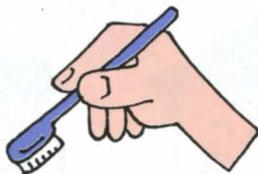
歯みがき剤を使うと、すぐに泡だらけになって長くみがけません。歯みがき剤なしでみがき始め、仕上げにフッ素入りの歯みがき剤を少量使ってみがきましょう。



2 歯ブラシはペンを持つように持つ。

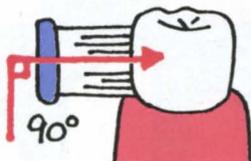
力が入りすぎないので、歯や歯ぐきを傷めないおすすめの方法です。

歯ブラシを当てる力は、手の甲に当てて動かすと、ちょっとくすぐったいと感じる程度です。



3 歯の表面は歯ブラシを直角に当てる。

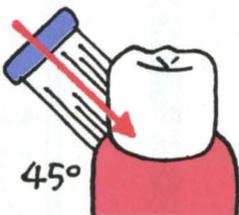
歯ブラシを正面から当て、1本ごとに細かく振動させるように（左右に動かす距離は、1~2mm程度）20回以上動かします。少しずつ移動させます。



4 歯と歯ぐきの境目は45度の角度で。

歯と歯ぐきの境目は最も汚れがたまりやすい場所のひとつ。

歯ブラシを45度の角度に当てて、微振動みがきを。1か所につき20回程度がめやす。



1日1回は時間をかけた歯みがきを

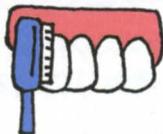


歯みがきは毎食後+寝る前の計4回が理想的。とくに睡眠中は、だ液の分泌量が減って歯周病菌やむし歯菌の活動が活発になるので、寝る前の歯みがきが大切です。

また、すべての歯をみがくには、10分程度必要。ゆっくり時間がとれる夜に、お風呂に入りながら、テレビを見ながらの「**ながらみがき**」を習慣にして、徹底的にプラークを落としましょう。

効果的な歯みがきの方法

歯並びがデコボコ
しているところ



歯ブラシを立てて1本
1本みがく。

奥歯の外側



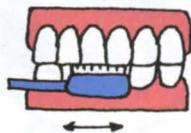
歯ブラシを確実に当
ててみがく。

奥歯の内側



歯ブラシを斜めに入
れてみがく。

下の前歯の外側



歯ブラシを横にして
歯並びに合わせてみ
がく。

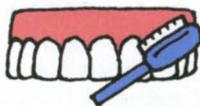


上の歯

上の前歯の内側

歯ブラシを横にすると毛
先が当たらないため、縦
に持ちかえ、中央部の毛
先を使う。

上の奥歯の外側



口を半分閉じて歯ブ
ラシを横にして歯の
形に合わせてみがく。

奥歯のいちばん後ろ

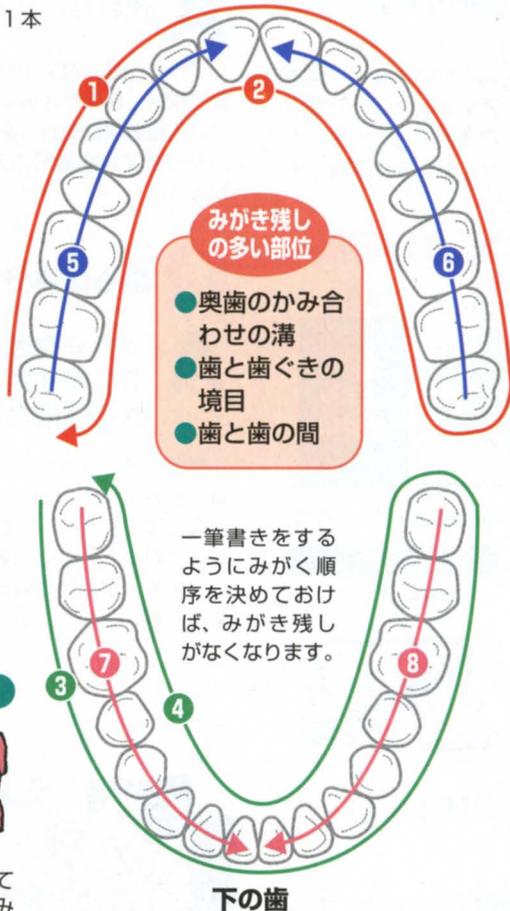


歯ブラシの毛中央部
を当ててみがく。

下の前歯の内側



歯ブラシを立てて、
中央部の毛先を使う。



みがき残し
の多い部位

- 奥歯のかみ合わせの溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯の間

一筆書きをする
ようにみがく順
序を決めておけ
ば、みがき残し
がなくなります。

終わったあと、舌で表面を触り、“ツルツル” になっていたなら終了。
“ザラザラ” しているところがあれば、そこはもう一度みがく。

歯みがきの 相談室



Q デンタルフロスや
歯間ブラシは必要？

A 歯周病やむし歯の予防に
効果大です。

歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラークは約60%しか取れません。デンタルフロスの併用で約80%、歯間ブラシの併用では85%のプラークを除去でき、歯周病やむし歯の予防に高い効果が得られます。

歯の間のプラーク除去効果



資料：日歯保存誌、48、272(2005)

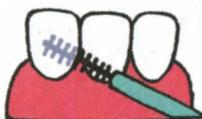
歯のすき間が狭い

デンタルフロス(糸ようじ)



歯のすき間が広い

歯間ブラシ



Q 電動歯ブラシは
効果がある？

A 短時間でみがけて便利です。

電動歯ブラシは、短時間で、効率よくみがけ、手が不自由な人にも便利です。しかし、使い方を誤ると、歯や歯ぐきを傷つけることがあります。歯科医院で使用法を教わりましょう。

Q 洗口剤(デンタルリンス)は、
歯みがきの代わりになる？

A 代わりにはなりません。

プラークは、洗口剤だけでは除去できません。洗口剤は、歯みがき後に使えば、口の中に残っている歯周病菌やむし歯菌の繁殖を抑える効果があります。抗菌剤の入っている物を選びましょう。

Q 歯石は自分で取れる？

A プラークは歯みがきで
取れますが、
歯石は取れません。

プラークを放置しておくと、硬い「歯石」となり歯みがきでは取れません。

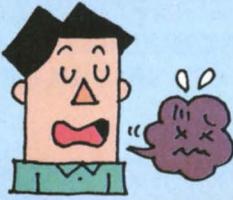
歯石は、ザラザラしているため、この上にプラークがつきやすく、歯周病が進行する原因になります。定期的に歯科医院でチェックして、取ってもらいましょう(P23)。



歯みがきと定期検診で「口臭」を防ぐ!!

口臭の定義は、「第三者にとって不快に感じられるもの」。気にしすぎないことが大切ですが、人づきあいのエチケットとして、口臭が生じる仕組みや予防法を知っておきましょう。

口臭の原因と対処法



口臭の2大原因は舌苔^{ぜつたい}と歯周病。舌苔は、口の中の汚れが舌の表面にたまり、白い苔ようになったもの。口臭の6割は、この舌苔から発生するガスが原因です。

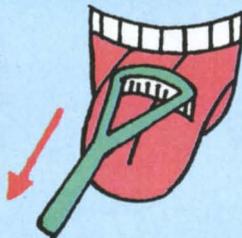
また、口臭の悩みが中高年に多いのは、この年代に歯周病の人が多く関係しています (P32)。歯みがきによるプラーク除去と定期的な歯科検診で、口臭を予防しましょう。

分類		原因	対処法	
(実際に口臭がある)	生理的口臭	朝起きたとき、空腹、疲労、緊張の持続	歯みがきやうがい、舌の清掃	
	病的口臭	舌苔	多量の舌苔	歯みがきやうがい、舌の清掃
		歯周病・むし歯	主に進行した歯周病	歯科医の治療と、毎日の歯みがきや生活改善
		だ液量の減少	だ液の洗浄・殺菌作用の低下	うがいや水分摂取など
	全身の病気	鼻、のど、呼吸器、消化器、糖尿病などの病気	原因となっている病気の治療	
仮性口臭症		口臭がないのに「口臭がある」と思い込んでいる	歯科医院で口臭測定、カウンセリング	
口臭恐怖症		真性口臭症、仮性口臭症の治療では訴えの改善が期待できないもの	歯科心身症外来、心療歯科、精神科、心療内科を受診	

舌苔を取る方法

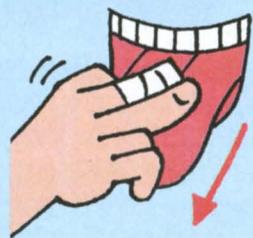
舌ブラシ

舌の奥から舌尖に向かって、軽いタッチでブラシを動かす。



ガーゼ

清潔なガーゼを人差し指に巻きつけ、舌の奥から舌尖に向かって優しくなでる。



かかりつけ 歯科医

歯と口の健康は、全身の健康状態にも影響を及ぼす重要なもの。信頼できる「かかりつけ歯科医」とチームを組んで、一生を通じた口と歯の健康づくりに取り組みましょう。

かかりつけ歯科医とは？

「かかりつけ歯科医」とは、治療はもちろん、予防のために定期的に通う歯科医院のこと。むし歯や歯周病は、一生ついてまわるもの。いつでも気軽に相談できて、頼れる歯医者さんをぜひ見つけましょう！

「かかりつけ歯科医」をつくと、こんなにいいことが！



1 あなたに合った治療や継続管理をしてもらえる

むし歯や歯周病の治療後も、定期的に「歯科検診」を受けに行きましょう。かかりつけ歯科医は、あなたの生活習慣や特性などを把握したうえで、あなたに合った治療の進め方と予防法をアドバイスしてくれます。

※歯科検診はかかりつけ歯科医のほか、自治体の保健所・保健センター、指定医療機関などでも受けられます。

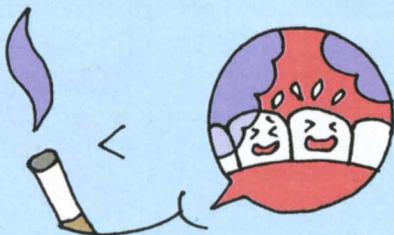


2 歯みがき(セルフケア)の正しい方法を教えてもらえる

むし歯や歯周病は生活習慣病。そのため、治療以上に生活習慣の見直しと予防が大切です。かかりつけ歯科医のもとでは、国家資格を持った予防のプロである歯科衛生士が、歯みがき指導、フッ素塗布のほか、食生活や生活習慣全般についてなど、歯と口の病気を予防するためのアドバイスをくれます。

歯科医院が「禁煙」のお手伝い

喫煙習慣は、歯周病を悪化させ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯科医院は、禁煙に役立つ知識や実践的な方法のアドバイスはもちろん、禁煙の計画作りを手伝ってくれます。必要に応じて、「禁煙外来」も紹介してくれます (P26)。

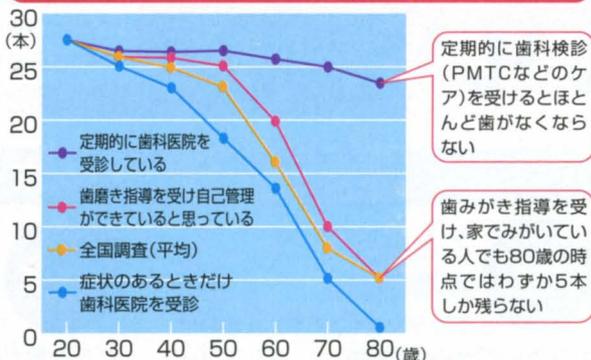


3

プラークや歯石を除去してもらえ

歯科医師や歯科衛生士が、専用の器具を使って、歯みがきで落とせない歯石やみがき残したプラークを除去してくれます。さらに、歯の研磨、フッ素塗布などもあわせて行われることが多いようです。専門用語で、PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) と呼ばれる予防治療です。むし歯や歯周病などの予防として有効なことが実証されています。

年代別・歯科医院のかかり方と残存歯数



長崎大・新庄教授らの調査(1989年)と厚生省歯科疾患実態調査(1987年)より

4

むし歯や歯周病以外のことも相談できる

色素沈着、あごの痛み、飲み込みづらい、要介護者のお口のケアの方法など、歯と口の悩みは何でも気軽に相談してみましょう。



5

必要に応じ、往診してもらえ

寝たきりなどの状況で歯科医院に行けないときは、往診 (訪問歯科診療) を相談してみましょう。

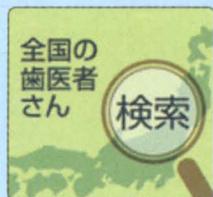
※すべての歯科医が往診をするわけではありません。また、寝たきりの程度や患者さんの全身状態などによって往診ができない場合もあります。



最寄りの歯科医院を探そう!

日本歯科医師会のホームページ上にある「全国の歯医者さん検索」で、あなたの自宅や勤務地の近くにある歯科医院を検索することができます。いずれも日本歯科医師会会員の歯科医院なので、安心して治療を受けることができます。

(PC) <http://www.jda.or.jp/search/index.html>



歯や口だけでなく全身の健康をつくる！

歯と口に いい習慣

どんなに歯みがきを丁寧にしている、乱れた生活習慣では効果は半減します。食事やよくない習慣を見直し、好ましいものに変えることは、歯や口だけでなく、全身の健康づくりにも必要なことです。

「食習慣」の改善ポイント

かむ

ことを意識して、
だ液を出す

だ液が十分に分泌されるのはかみ始めてから30秒後。だ液のパワーを最大限に活用しましょう！

だ液の効用

歯・口

- 歯の汚れを洗い流す
- 歯のエナメル質保護や再石灰化促進
- 細菌の発育を抑える

全身

- 酵素で食べ物を消化する
- 食道や胃の粘膜を保護する
- 免疫力を強化する
- 食物の発がん性を減らす
- 活性酸素の除去
- 成長を促すホルモンを分泌する

間食

を控える

飲食の回数が多いと、口の中が汚れた時間が多くなり、むし歯や歯周病を招きます。

飲み物

の砂糖にご用心

ジュースや缶コーヒー、スポーツドリンク、栄養ドリンクにも糖分が含まれています。コーヒーや紅茶に砂糖を入れる習慣も控えましょう。

就寝前

は飲食しない

睡眠中はだ液の量が減るため、細菌の活動が活発になります。寝る前の飲食は避けましょう。

栄養

のバランスよく食べて、歯を強くする

カルシウム



歯や骨の形成に欠かせない主成分。

ビタミンD



カルシウムの代謝や石灰化を助けます。

たんぱく質



歯の土台となる部分を形成します。

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。

ビタミンC



歯の象牙質の土台形成を助けます。

「生活習慣」の改善ポイント

リズム

のある生活習慣
を身につける

夜ふかしや不規則な生活をする、歯みがきも忘れがちに。これが、むし歯や歯周病を進行させます。

規則正しい生活は、生活習慣病も予防します。



みがく

タイミングは毎食後＋寝る前
の計4回が理想的

歯周病やむし歯を防ぐには、ブラーク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。

また、睡眠中はだ液の量が減り、細菌の活動が活発になるため、寝る前はとくに丁寧にみがきましょう。

くせ

にも要注意

片側ばかりでのかみぐせ、歯ぎしり・食いしばりがあると、歯周病や顎関節症かたくめんせつしょうの引き金になることがあります。

免疫力

を活性化する

免疫力は、病気から自分の体を守る力。病原体(細菌)を除去し、傷ついた細胞を修復・再生します。免疫力を高めると、むし歯や歯周病の予防・治療効果がアップするだけでなく、がんをはじめとした全身の病気も防げます。

ストレスをためない

ストレスは免疫力だけでなく、だ液の分泌量も低下させます。自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



ぐっすり眠る

睡眠中に分泌される成長ホルモンが、免疫力を増強します。



禁煙する

たばこは免疫力を低下させる大きな要因。歯周病の発症・進行と深い関係にあります(P26)。



体を動かす

適度な運動を定期的に行うと、ストレス解消になり免疫力が上がります。ウォーキングなどの軽めの有酸素運動がおすすめです。



たばことお口の健康

たばこの煙の中には、約4,000種類の化学物質があり、この中には250種類以上の有害物質、50種類以上の発がん性物質が含まれています。



タールで茶褐色になっている!

たばこの3大有害物質

ニコチン

- 血管が収縮して血行が悪くなり、酸素と栄養が不足し、さらに白血球の動きを弱め、歯周病菌に対する防御力(免疫力)を低下させる。
- 傷口をふさぐ細胞の動きを弱め、治療の効果を低下させる。
- 傷ついた歯ぐきを回復させる作用のあるビタミンCを破壊する。

タール

「ヤニ」として歯の表面にこびりつき、ざらざらしてプラークが付着しやすくなる。

一酸化炭素

血液中のヘモグロビンを一酸化炭素ヘモグロビンに変えるため、歯ぐきへの酸素の供給がさらに不十分になり、歯ぐきの細胞が酸欠状態になって弱る。

歯周病はたばこ病のひとつ

1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



受動喫煙(他の人が吸ったたばこの煙を吸わされること)が歯周病に及ぼす影響



資料: 財団法人 8020推進財団
「歯周病と生活習慣病の関係」(平成17年)

禁煙は、歯周病の予防・治療の もっとも有効な対策のひとつです!

たばこの影響は、喫煙者はもちろん、周囲の非喫煙者の全身の健康にも悪影響を及ぼすことがわかっています。

お口の健康の面からも、喫煙は歯周病にかかりやすくし、また悪化させ、さらに口腔がんなどを引き起こす、歯を失う大きな原因です。

なかなか禁煙できないという人は、全国の医療機関の「禁煙外来」で禁煙治療を受けたり、歯科医院の「禁煙サポート」を利用するのが、最速かつ確実な方法です。お医者さんに相談してみましよう!!

Part 3

ライフステージ別 歯と口の健康づくり

ライフステージ（人生における年代別の段階）ごとに、歯と口の健康管理のポイントは違うため、ライフステージに応じた口腔ケアが大切です。

高齢期



食べる、話す、呼吸する、表情を表すなどの機能を担う歯や口の健康を維持することが、豊かで快適な生活につながります。歯や口、入れ歯の状態を歯科医院で定期的にチェックしましょう。

成人期



歯周病が多くなる時期です。定期検診を受けて、歯と歯ぐきを健康に保ちましょう。

→ P32

学童期・思春期



永久歯のむし歯ができやすく、歯肉炎にもなりやすい時期です。「自分の歯は自分で守る」ための知識を身につけましょう。

→ P30

乳幼児期



歯みがきの習慣をつける時期です。乳歯のむし歯は進行が早いので、食生活に気をつけ、検診を受けましょう。

→ P28

乳幼児期



歯と口を守るポイント

1. 「よくかむ」ことを教えよう
2. 乳歯をむし歯にしない
3. 規則正しい生活を身につけさせよう

1

かむことで
あごや歯が
正常に発達する

かみごたえのある
物を与える

乳歯が奥歯まで生えそろったら、かみごたえのある物をしっかりかんで食べさせましょう。あごの発達を促し、正しい歯並びやかみ合わせにつながります。

しっかりかめるように、食事のときは足元を安定させることが大切です。



よくかむことは
最強のむし歯予防法

よくかむとだ液が出て、口の中の汚れを洗い流してくれます。

また、だ液にはむし歯菌を殺菌し、初期のむし歯を修復する力があります。

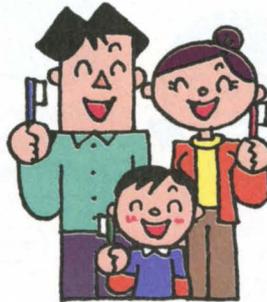
2

大人のケアで、
乳歯を
むし歯から守る

家族から
むし歯菌を移さない

むし歯菌はだ液から感染するため、離乳食のとき、家族からの食べ物の口移しやスプーンの共有などに注意します。

家族全員が毎日の歯みがきを徹底し、むし歯の予防と治療を心がけましょう。



歯みがきで
むし歯菌の数を減らす

むし歯菌に感染しやすいのは、乳歯が生えそろった1歳半～2歳半頃。大人が丁寧に仕上げみがきを行い、むし歯菌の定着を防ぎます。

3

乳幼児期の食事・
生活習慣が将来の
健康を左右する

規則正しい生活で
むし歯を予防する

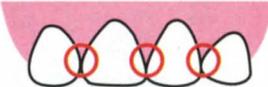
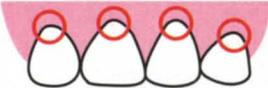
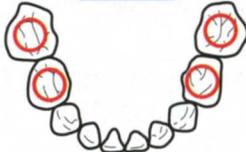
むし歯は飲食の回数に比例します。食事や間食は時間を決めて、だらだら食べる習慣はなくしましょう。

食事・間食には
糖分の少ないものを

早くから甘い味に慣らさないようにしましょう。偏食やむし歯、肥満の原因になります。

また、1回の食事量が少ない子どもにとって、間食は栄養を補う大切な「食事」。おにぎりやいも類、乳製品、果物、野菜スティックなどがおすすめです。水分は、糖分のない水やお茶を与えます。



	乳歯の生える順序	ケアの方法	むし歯になりやすいところ
0 ～ 1歳	<p>生後7、8か月ごろから前歯が生え始め、1歳ごろに上下4本ずつ生えそろう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食後に、指に巻いたガーゼで歯をふく。 ● ファースト歯ブラシを持たせて慣れさせる。 	<p>上の前歯と前歯の間</p>  <p>歯のつけ根</p>  
1 ～ 2歳	<p>乳歯の奥歯が生えてくる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● ひざの上に寝かせて、1日1回の仕上げみがきを始める。 ● 1本ずつやさしくみがく（1本5秒くらい）。 ● 上手にできたらほめてあげよう！ <p>1歳6か月歯科検診</p>	<p>奥歯の溝</p>  
2 ～ 3歳	<p>乳歯が生えそろう（20本）、かむ力がアップ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● なんでも「自分で！」と言い出す時期。思いどおりにみがかせ、大人が仕上げみがきを。 ● 歯みがきやおやつあとのブクブクうがいの練習を始める。 <p>3歳児歯科検診</p>	<p>奥歯の溝</p> <p>奥歯と奥歯の間</p> 
3 ～ 5歳	<p>あごが大きくなり、歯の間にすき間が出てくる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で上手にみがく練習を始めよう。 ● デンタルフロス、フッ素入り歯みがき剤の使用をスタート。 ● 仕上げみがきは小学校の中学年ぐらゐまで続けよう。 <p>就学時歯科検診</p>	<p>奥歯の溝</p> <p>奥歯と奥歯の間</p>  

大人が、子どもの歯を守る意識を持ちましょう！

学童期・思春期



歯と口を守るポイント

1. 生え始めの永久歯を大切にしよう
2. 矯正治療の時期を見極めよう
3. 口呼吸にならないようにしよう

1

6歳臼歯を むし歯にしない

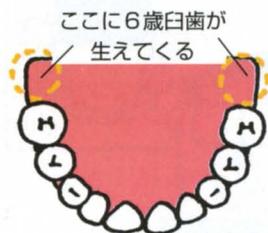
生え始めの永久歯は むし歯になりやすい

6歳頃から永久歯が生え始めます。生え始めの歯は柔らかく、むし歯になりやすいので注意が必要です。

また、乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にもむし歯菌がうつる危険があります。

6歳臼歯の歯みがきは 念入りに

6歳臼歯はかむ力が最大で、歯並びやかみ合わせの基本となる重要な歯。汚れがたまりやすく、みがきにくい位置にあるので、とくに丁寧に歯みがきしましょう。



2

悪い歯並びが 子どもの健康や 心理面に悪影響 を及ぼす場合も

乳歯だからと 油断は禁物

乳歯だからといって油断をしてはいけません。

歯並びやかみ合わせが悪いと、①よくかんで飲み込むというあごの機能がうまく育たない、②むし歯になりやすい、③発音が不明確になりやすい、などの悪影響があります。

矯正治療の開始時期 を歯科医に相談する

中学生以降になると、見た目の悪さから引っ込み思案になってしまう、発音がうまくいかない、食事を食べるのが遅いなどが劣等感につながってしまう場合があります。

気になる場合は、あごの骨の成長期(12歳ごろまで)に治療を始めた方がいいと言われています。歯科医に相談しましょう。

3

口呼吸は早めに 鼻呼吸に改善

口呼吸は 歯並びを悪くする

口呼吸になると、舌の運動が阻害されてあごへの刺激が不足します。その結果、上下のあごの成長が妨げられて、歯並びが悪くなります。

鼻呼吸に改善するため、食事の際は姿勢を正して口を閉じ、一口30回ほど両側でかんで食べます。鼻呼吸促進グッズ(鼻孔拡張テープなどの活用もおすすめ。



口呼吸はむし歯や 口臭のリスクを高める

口呼吸で口の中が乾燥するとだ液が減るために、だ液が汚れを洗い流す働きが低下します。その結果、むし歯になる危険が高まり、口臭も出やすくなってしまいます。

「自分の歯は自分で守る力」を身につけよう

かかりつけの歯科医院で定期的に歯科検診を受け、自分の歯や口の特徴（歯並びやかみ合わせなど）に合った歯みがきを実践することは、歯や口の健康を守るだけでなく、生涯を通じた体の病気予防にもつながる大切な習慣です。「自分の歯は自分で守る力」（自己管理の力）を養うため、大人が意識して導いていきましょう。

 口呼吸チェック

1つでも当てはまれば口呼吸の可能性が！
3つ以上は要注意！！

- 無意識のうちに口が半開きになる
- よく口が渴く
- 朝起きたとき、のどがヒリヒリ痛む
- 口内炎がでやすい
- 歯並びが悪い
- 受け口である
- いびきをかく
- あお向けに寝られない
- クチャクチャと音を立てて食べる
- 片側の歯でかむくせがある



染め出し剤を塗ると汚れが赤く染まります。みがき残しが確認できて、歯みがきに対するやる気がアップ！

思春期の歯肉炎はホルモンや生活リズムの乱れが原因に

永久歯が生えそろう中学生くらいになると、歯肉炎（思春期性歯肉炎）にかかる人が多くなってきます。女の子はとくに女性ホルモンのバランスの変化、また男女ともに生活リズムや食生活の乱れなどが原因となります。

「歯みがき中に血が出る」など気になること（P7）があれば、歯科医院を受診しましょう。


乳歯や生えたとばかりの永久歯をむし歯から守る予防治療

シーラント


シーラント

奥歯の溝を、むし歯になる前にプラスチックでふさぐ方法。とくに、汚れがたまりやすい6歳臼歯に効果的です。取れたり、欠けたりすることがあるので、定期的なチェックが必要です。

フッ素塗布

フッ素を歯に塗ると、歯質を強化することができます。定期的に（3か月～半年に1回）行います。フッ素塗布をしているからといって、歯みがきを怠らないようにしましょう。

成人期



歯と口を守るポイント

1. 大人が歯を失う最大の原因「歯周病」に注意
2. 成人期にはむし歯対策も忘れずに
3. 定期検診と早期治療が守り札

1

成人の80%以上が歯周病

とくに中高年は歯周病への対策が必要

厚生労働省の調査によると、30～50歳代の80%以上が歯周病でした。

歯を抜く原因は、20～30歳代はむし歯が多いですが、50歳代になると、歯周病が原因のケースが増えます。そのため、中高年以降になると、歯を守るために歯周病の予防がとくに大切になります。

2

大人になっても90%以上の方がむし歯になっている

大人も子どもと一緒にむし歯予防

近年、子どものむし歯が減る一方、大人のむし歯が増加しています。

予防法は、子どもと同じ。フッ素の利用(P12)や、就寝前に糖分を含んだ物を飲食しない、歯みがきをしっかりと行うことです。家族全員でむし歯予防に取り組みましょう。

3

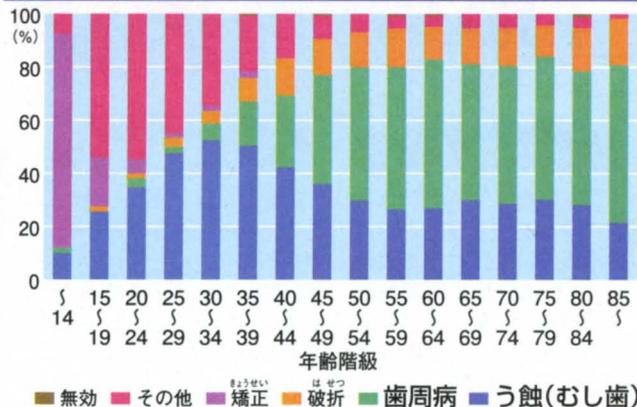
予防の決め手は定期検診

年2～3回の歯科検診で歯を守る!

「毎日きちんと歯みがきをしている」という人でも、みがき残しが出てしまいます。

歯石を除去する処置は健康保険が使えます。また、早期に治療すれば、健康な状態を取り戻すことができます。年2～3回の歯科検診を習慣づけましょう(P22)。

年代別 抜歯の原因



資料：8020財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成17年)

20～30歳代はむし歯、40歳代以上は歯周病に注意が必要です。



若いからと油断は禁物！ 歯周病は20代から増え始める

歯周病が中高年の病気と考えるのは間違いです。厚生労働省の「歯科疾患実態調査」（平成17年）では、**25～29歳で18.4%**もいます。35～39歳で23.7%、45～49歳で42.8%と年齢が上がるにつれ、右肩上がりに増えています。

また、左ページのグラフによると、20歳代から歯周病で歯を失う人が徐々に増え、50歳代以上で急増します。若いときからの歯周病の予防と治療の重要性がわかります。

大人は治療済みの歯のむし歯に注意

大人の場合、もっとも注意したいのが「**2次^{しゅう}う蝕**」。これは、治療済みの歯の詰め物やかぶせ物の境目から入り込んでいくむし歯です。見た目では気づきにくく、気づいたときにはかなり深くまで進行している場合が多いという特徴があります。健康な歯以上に丁寧に歯みがきしましょう。

また、歯周病で歯ぐき下がったり、加齢で歯ぐきが縮んでむき出しになった歯根部はむし歯になりやすく、油断はできません（**根面^{こんめん}う蝕**）。「やわらかめ」の歯ブラシでやさしく歯みがきしましょう。



歯と口にいい生活で、歯周病・むし歯を予防し、メタボも解消!!

好ましくない食事・生活習慣が原因で、メタボリックシンドローム（メタボ）などさまざまな病気・症状が出始めるのがこの時期です。歯周病もそのひとつ。「規則正しい生活」「間食を減らす」「よくかむ」ことをはじめとして、地道に食事・生活習慣を改善していきましょう（P24）。

	規則正しい生活をして、間食を減らす	よくかむ
歯周病・むし歯予防	●プラークのつく機会が減る	●だ液がよく出て口の中をきれいにする ●だ液が初期のむし歯を修復する
メタボ予防 (肥満予防)	●摂取エネルギー量が減る	●満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



高齢期



歯と口を守るポイント

1. 歯と口の健康を守って高齢期をいきいきと過ごす
2. 誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを予防する
3. 入れ歯や健口体操けんこうたいそうで口の機能を回復させる

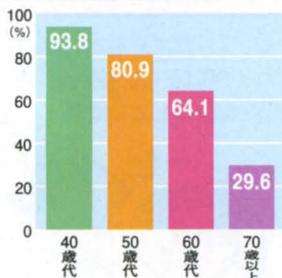
1

歯と口の健康は全身の健康に関係する

80歳で自分の歯を20本持つ

自分の歯が20本あれば、何でも食べられるため健康が保たれ、豊かに楽しく生活することが可能です。しかし、70歳以上で20本以上ある人は、約3割しかいません。

歯を20本以上持つ人の割合



資料：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査報告」

歯みがきで残った歯を守る

高齢期には、舌の動きが悪くなり、だ液の量が減るため口の中が汚れやすくなります。

歯みがきでプラークをしっかり取りましょう(P18)。

2

誤嚥性肺炎は死につながる怖い病気

口の中の細菌が誤嚥性肺炎を引き起こす

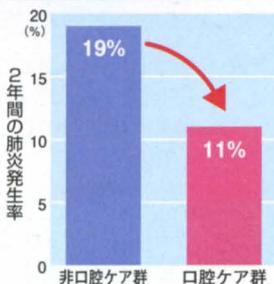
歯周病菌などの細菌が付着した食べかすやだ液が気管に入って(誤嚥)、肺炎を引き起こします。

65歳以上の肺炎による死亡の多くが、誤嚥性肺炎が原因と言われています。

口腔ケアで発症率が半減!

口の中の細菌の繁殖を防ぐには、歯みがきのほか、舌(舌苔)も清掃します(P21)。入れ歯も毎日清掃します。

口腔ケアと誤嚥性肺炎の発症率



資料：8020 推進財団ホームページより

3

歯が抜けてもかむ力を維持する

入れ歯でかむ力を回復する

歯を抜けたままにしておくと、上下のかみ合わせが悪くなり、どんどんかむ力が弱まってしまいます。

入れ歯でかみ合わせ機能が回復すれば、食べることや話すことが楽しくなり、認知症予防や転倒・骨折予防にもつながります。

健口体操で口の機能の衰えを予防する

口の周囲の筋肉を動かし神経を刺激することで、舌がよく動くようになり、だ液の分泌が促されます。

「健口体操」(右ページ)を行うと、かむ力、飲み込む力、発音などの機能の衰えを防ぐとともに、脳への適度な刺激となり、顔の表情も豊かになります。いつまでも食事をおいしく食べることができるよう、毎日続けてみましょう。

「かめる」人ほど元気で長生き

最近の調査では、食べ物を十分にかめる人とかめない人とは、栄養摂取や脳の機能の維持、転倒・骨折の頻度に大きな差が出ることがわかってきました。歯の少ない人は、全身の老化のスピードがアップしてしまうのです。



低栄養状態

歯の状態が悪い（失った歯がある、かみ合わせが悪い）と、十分に栄養を摂取できないため、体力・免疫力が落ちて病気にかかりやすくなる。



認知症

口の機能（かむ、飲み込む、話す）が衰えると口を動かす機会が減り、脳への血流が悪くなるため、脳の認知機能の低下につながる。



転倒・骨折

かみ合わせが悪い（失った歯がある、入れ歯が合っていない）と、体のバランスが崩れ、踏ん張れないため、転倒・骨折する危険性が高くなる。



口の機能を鍛える「健口体操」



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、舌を出したり引っ込めたりする



舌を出して上下左右に動かす



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす

入れ歯の注意点

① 入れ歯を清掃しないと、プラークが付いて口臭の原因になったり、部分入れ歯の場合は残っている歯がむし歯や歯周病になりやすくなります。

② 入れ歯専用ブラシを使い、流水で洗います。部分入れ歯は歯間ブラシも併用し、バネの部分も丁寧に洗います。つけおき用の入れ歯洗浄剤の使用で、さらに清掃効果が高まります。





さいたま市



この冊子は環境に配慮し、古紙配合率70%の再生紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版
HE153130-M13

この冊子は、51,000部作成し、1部当たりの印刷経費は80円です。