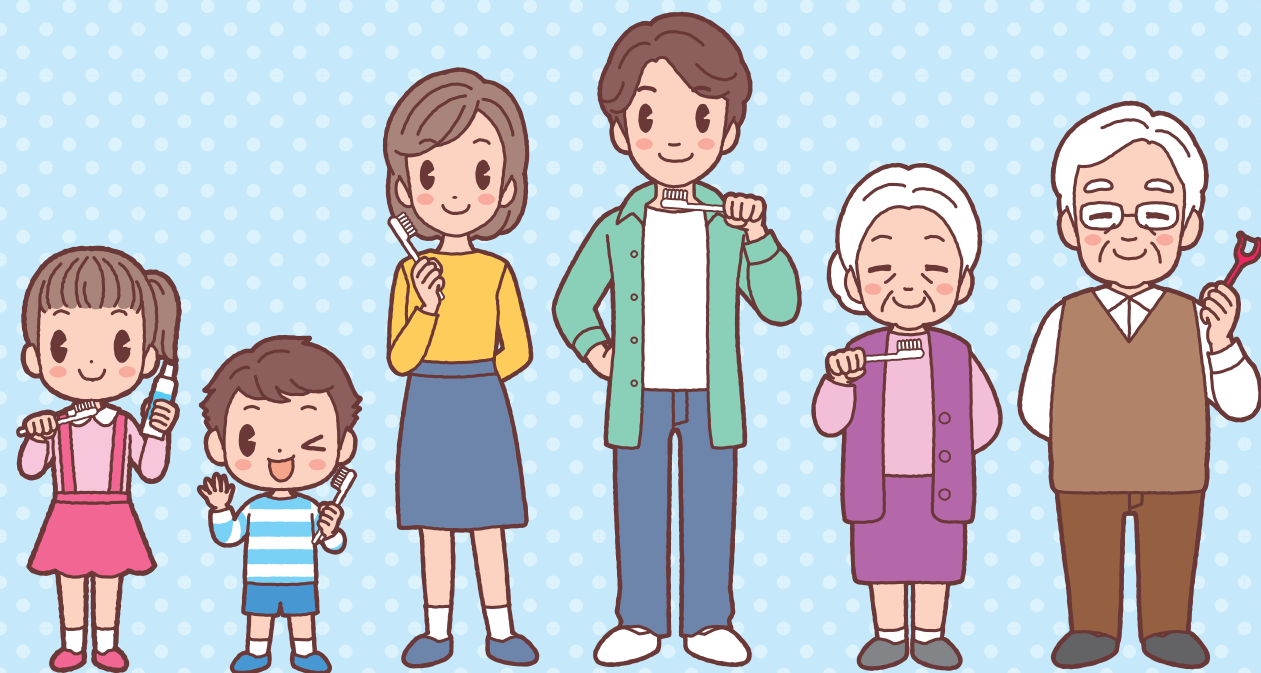


# 歯みがきで 心と体を 健やかに

お口のセルフケアハンドブック



 日本歯磨工業会

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町2-4 三報ビル7階  
TEL.03(3249)2511 FAX.03(3249)2513  
<http://www.hamigaki.gr.jp/>

印刷・製本 株式会社 創文

2023.7

編集 /  日本歯磨工業会

① お口の健康と全身の健康とのかかわり

- 1. 歯や歯ぐきの病気が身体の健康に与える影響 .....2
- 2. 老化と口腔機能の衰え(オーラルフレイル)の関係 .....4
- 3. 口腔機能の衰え(オーラルフレイル)を予防し、健康寿命を延ばすには .....5
- 4. ウイルス感染症と口腔ケアの関係 .....6

② 歯科疾患は予防できる病気

- 1. 歯科疾患は生活習慣病 .....8
- 2. 歯科疾患の原因と予防 .....10

③ セルフケアとプロフェッショナルケアで口腔の管理を

- 1. セルフケアの基礎知識 .....12
- 2. セルフケアの方法 .....14
- 3. 定期健診を受ける(プロフェッショナルケア) .....17

④ セルフケアの助っ人…保健剤としての「歯磨剤」の機能と効果

- 1. 歯磨剤の働き .....18
- 2. 歯磨剤の成分と種類 .....19
- 3. 歯磨剤の安全性と薬機法 .....19
- 4. 歯磨剤の効能効果 .....20

⑤ 効果的な口腔清掃のしかた…乳児から高齢者までの口腔清掃

- 胎児期 .....24
- 乳幼児期 .....25
- 学童期 .....26
- 思春期 .....27
- 成人期 .....28
- 壮年期 .....29
- 老年期 .....30

⑥ 歯みがきQ&A .....32

日本は2020年に65歳以上の人口が28%を超え、世界で最も高齢者の多い国となりました。健やかな長寿社会の実現に向け、一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」意識を持つことの重要性が増しています。

今日みられる疾病は、生活習慣に起因する、いわゆる生活習慣病が多く、その原因は、食べ過ぎや栄養のアンバランス、運動不足、ストレス、不摂生、過労などがあげられます。生活習慣病は自分自身で予防できるものばかりです。つまり、医師による治療以上に、自分でいかに予防するかが問われているのです。

このことは、むし歯や歯周病など、口腔内の疾患についても同じことがいえます。甘くやわらかい食物に偏った食生活を改善し、歯科専門家の指導のもと、適切な口腔清掃(歯みがき、プラークコントロール)をすることで、歯科疾患は予防できるのです。また、口腔内の疾患は全身の健康とも深くかかわっています。むし歯になると、発育を遅らせたり、顎や顔の発達に悪い影響を及ぼし、身体の他の

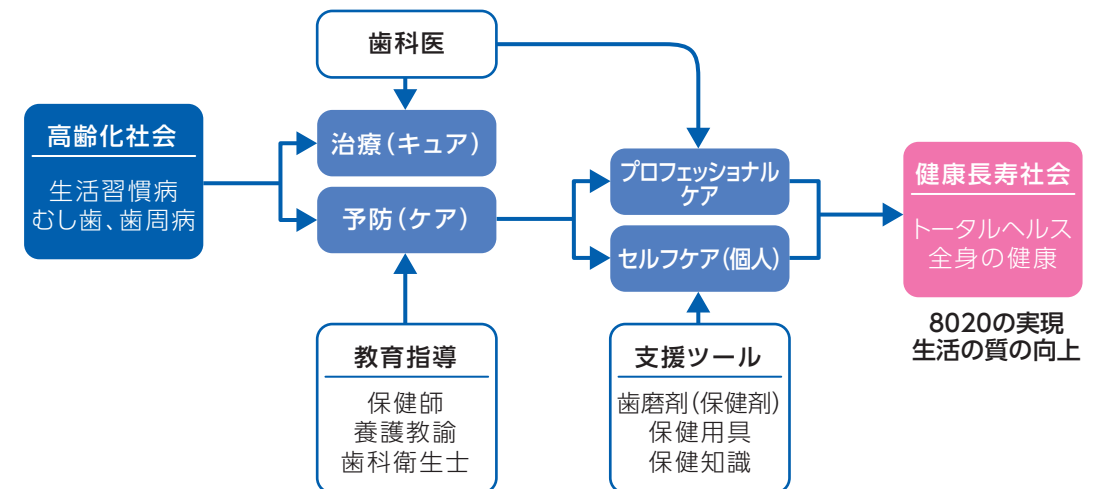
部分がむしばまれる場合もあります。また、「噛む」ということが適切な栄養摂取と全身の諸機能活性化を促し、子どもでは発育促進、大人では老化防止に役立つといわれています。

全身の健康は、お口の健康管理からといっても、決して過言ではありません。わが国の政策をみても、成人歯科保健の推進目標「8020運動」をはじめ、地域保健、学校保健、老年保健において、口腔保健の重要性が強調されています。

お口の健康を守るには、歯科専門家によるプロフェッショナルケアと、各自の日常生活におけるセルフケアが大切です。そしてそれを生活のなかで実践していくことが、健康長寿社会におけるトータルヘルス(全身の健康)につながり、「心と体を健やかに」してくれます。

この冊子は、全身の健康を保持する上での口腔保健の大切さ、そのありがたさを記したものです。日頃、口腔保健衛生のご指導にあられる皆様や、お口のセルフケアを实践したいと考えている生活者の皆様の参考の一助になれば幸いです。

◆健康長寿になるための口腔保健





# 1 お口の健康と全身の健康とのかかわり

## 1. 歯や歯ぐきの病気が身体の健康に与える影響

むし歯や歯周病など、歯や歯ぐきに病気があると、身体の他の部分がむしばまれることがあります。たとえば、むし歯を例にとってみても、放っておくと、身体や精神に悪影響を及ぼします。



### 歯や歯ぐきの病気と様々な身体の病気・トラブルの関わり

全身病  
●敗血症(感染抵抗力の弱い人)

むし歯  
歯周病

- いたみ(歯・歯ぐき)
- よく噛めない
- 口臭

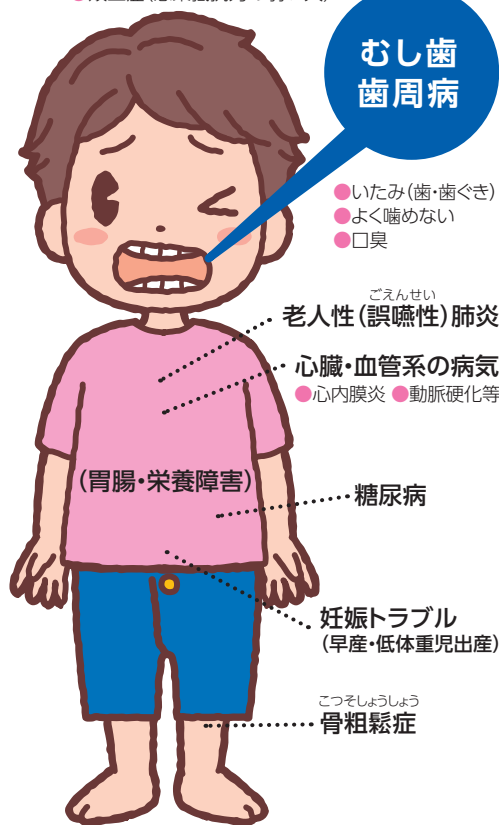
ごんせい  
老人性(誤嚥性)肺炎

心臓・血管系の病気  
●心内膜炎 ●動脈硬化等

(胃腸・栄養障害)  
糖尿病

妊娠トラブル  
(早産・低体重児出産)

こつそしょうしょう  
骨粗鬆症



### 1. むし歯と身体のかかわり

#### ● 発育が遅れる

むし歯があると食物をしっかりと噛み砕くことができません。その結果、不満足な食事がもとで栄養が充分にとれず、発育・発達が遅れたりします。また、むし歯が気になって、たえずその部分を舌でさわったり、集中力を失い、精神的に不安定になることがあります。

#### ● 顎や顔の発育に悪影響

むし歯のために十分な咀嚼ができないと、片側だけで噛み続けることになりかねません。その結果、顎の発達がいびつになったり、ゆがんだ顔になる場合があります。

#### ● 歯ならびが悪くなる

乳歯がむし歯になると、永久歯との生えかわりがうまくいきません。その結果、永久歯の歯ならびを悪くしたり(歯列不正)、不正咬合(ふせいこうごう:上下の噛み合せが整わない)の原因になります。

#### ● 他の病気を併発する

むし歯が歯髄(しずい:神経)まで進行すると、細菌や細菌の毒素が血管に侵入し体内の別な箇所でも病気を引き起こすこと(病巣感染)があります。また歯周病の場合も同様です。歯や歯ぐきの病気は、病巣感染を起こしやすい病気の一つです。

## 2. 歯周病と身体のかかわり

歯周病は歯肉炎と歯周炎の総称で、歯垢(プラーク)を原因とした病気ですが、生活習慣病やホルモンバランスなどの体の状態、喫煙やストレス・過労などの生活習慣・環境により、その発症・進行に大きな影響を受けることがわかってきています。

#### ● 全身疾患との関係

全身の病気が歯周病を悪化させるものとして、糖尿病があります。一方で歯周病は、糖尿病や心臓・血管系の病気を悪化させます。特に歯周病と糖尿病は、双方向の影響が指摘されています。

#### ● 女性特有のリスク

一般に妊娠すると歯肉炎にかかりやすくなるといわれています。これにはいくつかの女性ホルモンが大きく関わってくるといわれています。妊娠終期にはこれらのホルモンの量は月経時の10~30倍になるとされており、このため妊娠中期から後期にかけて妊娠性歯肉炎が起こりやすくなるのです。歯周病にかかった妊婦は、低体重児早産のリスクが高くなる事実も明らかになってきています。また、女性ホルモンと関係の深い骨粗鬆症(こつそしょうしょう)は、歯周病と関連があるといわれています。

#### ● 加齢に伴うリスク

年齢とともに嚥下(えんげ)機能と抵抗力が低下するために、口からものを飲み込むときに、歯周病の原因となる細菌をはじめとして、お口の中の菌が気づかないうちに気管から肺に流れ込むことで肺炎にかかる、誤嚥性(ごえんせい)肺炎の危険性が高まることわかってきています。さらに歯周病と認知症の関わりを示唆する研究結果も増加しています。

### 噛むことと唾液の効用

#### ● 消化を助け肥満の防止にも

食物をこまかく噛み砕くことにより唾液の分泌がよくなり、消化・吸収が向上し、血糖値を高め満腹感を感じさせるので、食事の量が少なくなります。また、胃への負担を減らします。

#### ● 顎の組織を強くし、顔形の正しい発育を促進

噛むことで、顎や頭部の骨・筋肉などの組織が強くなり、顎・顔形の正しい発育を促進します。

#### ● 老化防止

噛むことで血液循環がよくなり、脳神経が刺激され脳の働きが活発になるなど、老化防止に効果があるといわれています。

#### ● 味覚の発達

よく噛むことで、舌の味細胞を刺激、発達させ、脳の味覚中枢を刺激して食べ物をおいしく味わえます。

#### ● 口腔の自浄作用

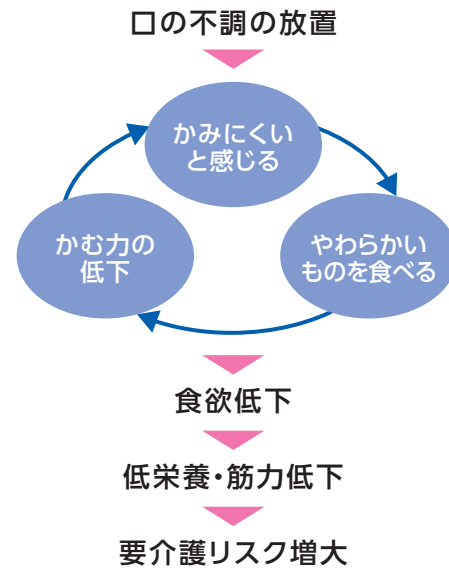
よく噛むことにより唾液の分泌量が増え、自浄作用で歯は汚れにくくなり、歯面の清掃が行われるので、むし歯や歯周病の予防につながります。

#### ● ガンの予防にも

唾液に含まれるペルオキシダーゼやカタラーゼなどの酵素が、発ガン物質の働きを抑制するといわれています。

## 2. 老化と口腔機能の衰え(オーラルフレイル)の関係

近年、日本では、自立して生活できる期間である健康寿命と平均寿命の間が10年前後あり、晩年を要介護状態で過ごす方が多いことが社会問題となっています。そして、加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へと進んでいく入口に、オーラルフレイル(口腔機能の衰え)という現象がみられることがわかってきました。「食事を食べこぼす」「お茶や汁物でむせる」「硬いものが食べにくくなる」「滑舌が悪くなる」といったささいな口腔トラブルを放置していると、噛む・飲み込むといった口の筋肉や機能が弱っていき、噛む・飲み込むといった口の筋肉や機能が弱っていき、そうすると食べにくいものを避けて柔らかいものを好んで食べるようになり、噛む・飲み込む機能(咀嚼機能)がさらに低下するという悪循環に陥り、全身のフレイル(虚弱)、要介護へとつながっていきます。



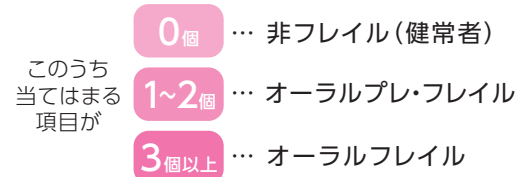
東京都健康長寿医療センター・平野浩彦 監修  
「口腔機能低下の悪循環モデル」

### ● オーラルフレイルは要介護や死亡リスクを高める要因に

東京大学高齢社会総合研究機構が千葉県柏市で65歳以上の高齢者2,011名に対し4年間にわたって行った大規模長期縦断追跡研究調査(柏スタディ)の結果、ささいな口腔の衰え6指標のうち、3指標以上で基準値を下回った人をオーラルフレイルとし、いずれの指標でも基準値を上回った非オーラルフレイルの人と比べてところ、オーラルフレイルの人は新たに要介護となるリスクが2.4倍、総死亡リスクが2.1倍高まることがわかりました。健やかで自立した暮らしを長く保つには、ささいな口腔トラブルを見逃さず、早期の段階で口腔機能の回復と維持に努める必要があるのです。

#### ◆ ささいな口の衰え6指標

- 1 自分の歯が20本未満
- 2 滑舌の低下
- 3 かむ力が弱い
- 4 舌の力が弱い
- 5 「半年前と比べて硬いものがかみにくくなった」と思う
- 6 「お茶や汁物でむせることがある」と思う



#### オーラルフレイルの人が抱えるリスク

新規発症  
要介護認定・・・**2.4倍**  
総死亡リスク・・・**2.1倍**

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年取や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

大規模長期縦断追跡健康調査(柏スタディ)  
Tanaka T et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2018;73:1661-1667  
より作表

## 3. 口腔機能の衰え(オーラルフレイル)を予防し、健康寿命を延ばすには

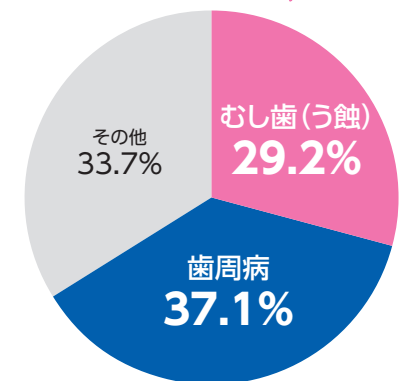
オーラルフレイルを予防することは、噛む・飲み込む機能を維持すること、つまりは食べられるお口を保つことです。そのためには、「噛める歯を残す」「口腔機能を保つ」の両輪で取り組む必要があります。

### 1. 「噛める歯を残す」-8020運動

1989年から厚生省(当時)と日本歯科医師会は、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、80歳で20本以上の歯を残すことを目標とした8020運動を推進してきました。これは20本の歯があれば食生活にほぼ満足できるという調査結果によるもので、当初は1割にも満たなかった8020達成者は、2016年には5割を超えるほど成果を挙げました。(平成28年歯科疾患実態調査による)

歯を失う2大要因は「歯周病」と「むし歯」です。1本の歯を失い入れ歯にただけで、噛む力は約10%落ち、総入れ歯では約70%落ちるといわれています。毎日の歯みがきや補助清掃具による清掃、さらに定期的な歯科受診でこれらの疾患を予防し、歯を残すことが重要です。

#### 歯を失う2大原因は 歯周病とむし歯



出典:平成30年 永久歯の抜歯原因調査報告書  
(公財)8020推進財団

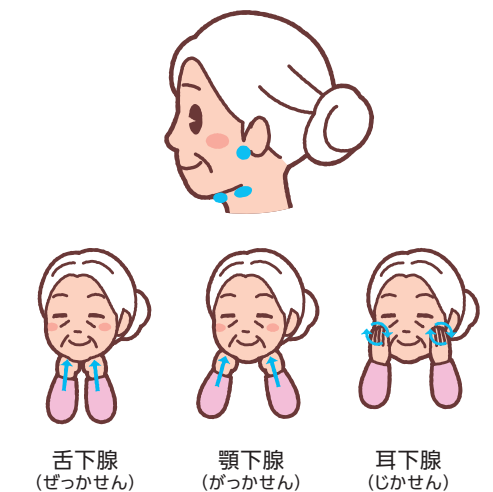
### 2. 「口腔機能を保つ」

歯を残すこととともに大事なのが「噛む」「飲み込む」といった口の筋肉や機能です。

「食事を食べこぼす」「お茶や汁物でむせる」「硬いものが食べにくくなる」「滑舌が悪くなる」といったささいな口腔トラブルに気づいたら、早期に対処することが大事です。歯みがきや歯科医院の受診はもちろん、セルフケアとして行えるその他の予防法としては、「唾液腺マッサージで唾液の分泌を促して食べ物を食道に送り込みやすくすること」や「口や舌を動かすトレーニング」、「パ・タ・カなどの音を繰り返して発声する滑舌改善トレーニング」などもあります。本の音読、カラオケなども効果的です。さらに、栄養バランスのよい食事、献立に噛みごたえのある食品を取り入れるのも大切です。

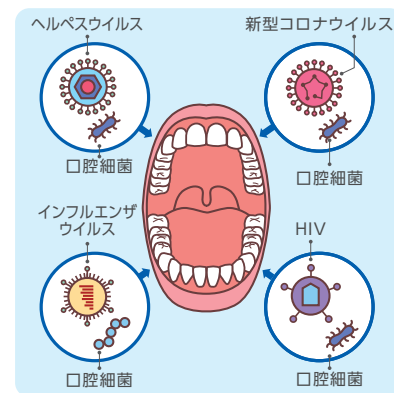
加齢とともに歯が抜けたり、硬いものが食べにくくなったりすることを老化現象だから仕方のないことと諦めず、意識的にケアすることで、いつまでもイキイキと元気に過ごしましょう。

#### ◆ 唾液が出やすくなるマッサージ



## 4. ウイルス感染症と口腔ケアの関係

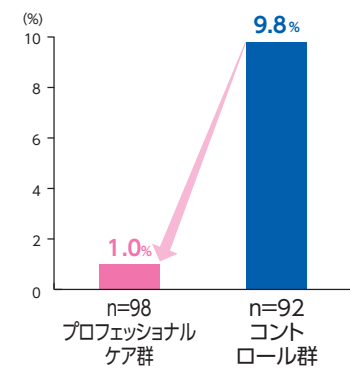
お口はウイルスのヒトへの感染の入口、潜伏の場であるだけでなく、炎症が起こる気管支や肺などへの入口でもあるためとても重要な場所です。近年、感染症においてウイルスと細菌の相互作用が注目されてきています。従来のお口と細菌にのみ着目した研究に加え、お口に存在するウイルスを交えてお口-細菌-ウイルスの関係を明らかにすることが感染症の新しい治療や予防となりうる可能性があります。



### ● インフルエンザウイルス

お口の細菌が作る酵素の中には、ヒトに感染して増殖したインフルエンザウイルスがさらに増殖するために、感染した細胞からウイルスが放出されるのを促進するものがあります (Kamio N et al. Cell Mol Life Sci 2015;72:357-366)。また、お口の歯周病菌が作る酵素がインフルエンザウイルスを活性化し、インフルエンザウイルスがヒトの細胞に侵入するのを促進している可能性があります。実際にデイケアサービスに通う高齢者において、週一回、歯科衛生士によるハブラシ、デンタルフロス、舌ブラシを用いたプロフェッショナルケアを実施した場合、お口の細菌の減少とともにインフルエンザの発症率が低下したとの報告があります (Abe S et al. Arch Gerontol Geriatr 2006;43:157-164)。

◆インフルエンザ発症率



### ● 新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)

新型コロナウイルスはお口の細胞に感染して増殖することや、増殖したウイルスが唾液中に放出されることがわかっています (Huang N et al. Nat med 2021;27:892-903)。唾液中の新型コロナウイルスは感染力を持っているため、飛沫やエアロゾル感染の原因となる場合があります。また、お口の細菌や口腔の不衛生と新型コロナウイルス感染症の関係もわかりつつあり、歯周病に罹患している方は新型コロナウイルス感染症の重症化や死亡率が高いことが報告されています (Marouf N et al. J Clin Periodontol 2021;48:483-491)。特に高齢者においては新型コロナウイルス感染後、誤嚥性肺炎で亡くなる方が多くなっています。これは疾病の発症によって発熱や基礎疾患が悪化するなどの影響で口腔ケアがおろそかになり、肺炎に関与する細菌を誤嚥する確率が高まるためと考えられています。

口腔ケアでお口の細菌を減らしてお口を清潔に保つことは、ウイルス感染の水際対策になる可能性があり、全身の健康を保持する第一歩です。ご自身でのセルフケアとともに、定期的な歯科医院におけるプロフェッショナルケアを組み合わせることで健康なお口を保ちましょう。

日本大学 歯学部 感染症免疫学講座 今井 健一 教授

## 災害時のお口のセルフケア

災害時の避難所では洗面所の不足や断水により、普段通りに歯をみがいたり、義歯を洗うことができないため、口内の汚れや細菌が増加し、口腔状態が悪化しやすくなります。悪化した口腔状態が長期間続くと、むし歯や歯周病、口内炎などのトラブル増加に加えて、誤嚥性(ごえんせい)肺炎になるリスクが高まります。足立らの報告(日本口腔感染症学会誌 19:2, 2012.)によると、1995年の阪神・淡路大震災では、災害関連死(地震が直接原因ではない死)の24%は肺炎で、その多くは誤嚥性肺炎といわれています。2004年の新潟県中越地震では、お口のケア活動が実施され、災害関連死における肺炎の割合は15%にとどまったとされており、お口を清潔に保つことは誤嚥性肺炎予防としても重要です。また、避難所生活は普段の生活習慣や食生活とは異なるため、意識的にお口のセルフケアをしないとむし歯の発生に拍車をかけることになりかねません。このように、災害時は口腔衛生の維持が大変重要です。以下に、災害時のお口のセルフケア方法をご紹介します。

### 水が不足している場合、歯ブラシがない場合のお口のセルフケア方法

#### ● すすぎに使える水も歯ブラシもない場合

- ・ハンカチ、ティッシュ、タオルなどを指に巻きつけ、歯を拭き、汚れを取りましょう。
- ・唾液にはお口の中の汚れを洗い流す効果(自浄作用)があります。食事をよく噛んで食べる、ガムを噛む、唾液腺マッサージや口・舌を動かす体操を行うことにより、唾液の分泌を促し、お口の自浄作用を高めましょう。

#### ● すすぎに使える水はないが歯ブラシがある場合

- ・歯ブラシで歯をみがき、口に入れられるお茶などが入手できる場合は、少量のお茶などですすぎましょう。歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取りましょう。
- ・液体歯磨、洗口液がある時は、あわせて使うとより効果的です。



### 備えておきたいお口のセルフケア用品

災害時の避難生活に備えて、災害備蓄品類の中に家族構成に適したお口のセルフケア用品も入れておきましょう。歯磨剤、液体歯磨、洗口液は製造から約3年が使用期限なので備蓄品は定期的に見直しましょう。

#### ● お口のセルフケア用品(例)

- ・歯ブラシ(大人用・子ども用)、コップ、歯磨剤
- ・歯間ブラシ、デンタルフロス、歯磨きシート
- ・液体歯磨、洗口液(ノンアルコールが好ましい)
- ・シュガーレスガム
- ・(義歯などを使用している方) 義歯の洗浄剤、安定剤、ケース、義歯用ブラシ



# 2

## 歯科疾患は予防できる病気

### 1. 歯科疾患は生活習慣病

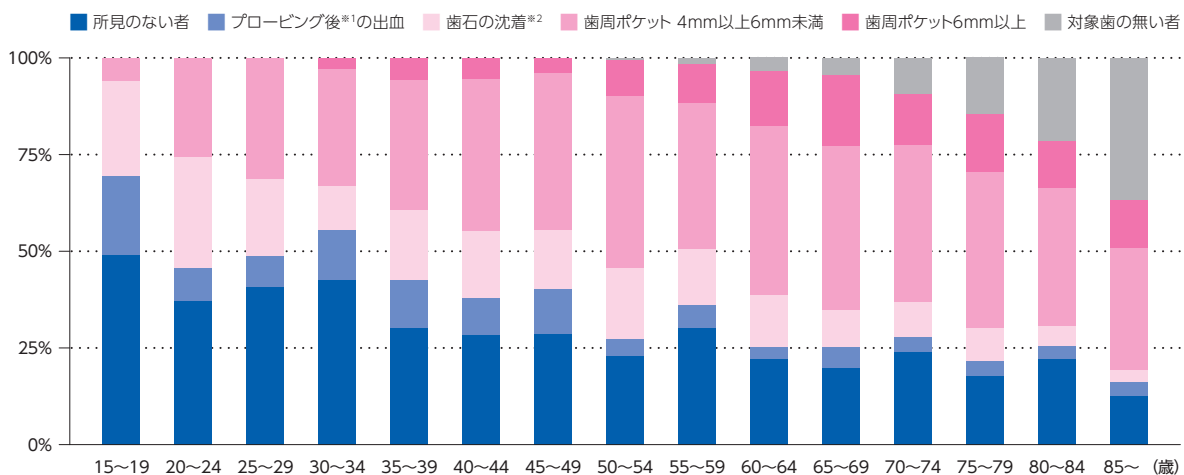
むし歯や歯周病といった歯と歯ぐきの病気(=歯科疾患)は、突然できるわけではありません。間食が多い、寝る前に飲食をする、歯みがきをしないなど、不適切な生活習慣が長い間つかさなつた結果つくられるのです。つまり歯科疾患には生活習慣が大きくかかっているといえます。

たとえば、1945年ころの日本では、子どものむし歯が少なくなりました。これは、戦争の影響で糖分の摂取が制限された結果です。ところがその後の経済成長に伴って、食生活をはじめとする生活習慣が大きく変化した結果、むし歯や歯周病が増加を続けてきました。

そして現在では、19歳以下の若年層では永久歯のむし歯は大きく減少しているものの、25歳以上から84歳まででは8割以上の人にむし歯があります。また、多くの人の歯肉では疾患が認められます。ところが、歯科疾患では高熱が出て寝込んだり入院したりといった重い症状が引き起こされることがほとんどありません。そのためか、悪くなれば歯科医院へ行けばいいなどと安易に考えている人が多いようです。

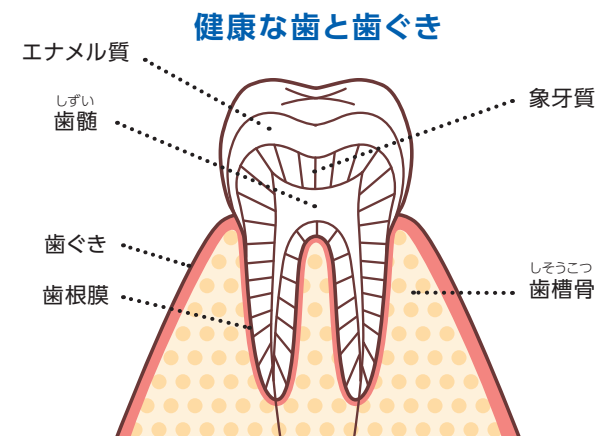
しかし、むし歯も歯周病も病気です。治療よりも、まず予防が肝心です。さいわい、こうした歯科疾患は他の病気とくらべて原因がはっきりしています。毎日の手入れしだいできかなり予防することができるのです。

#### ◆歯肉の所見の有無(15歳以上・永久歯：歯周組織に所見ある場合を歯周病とする)

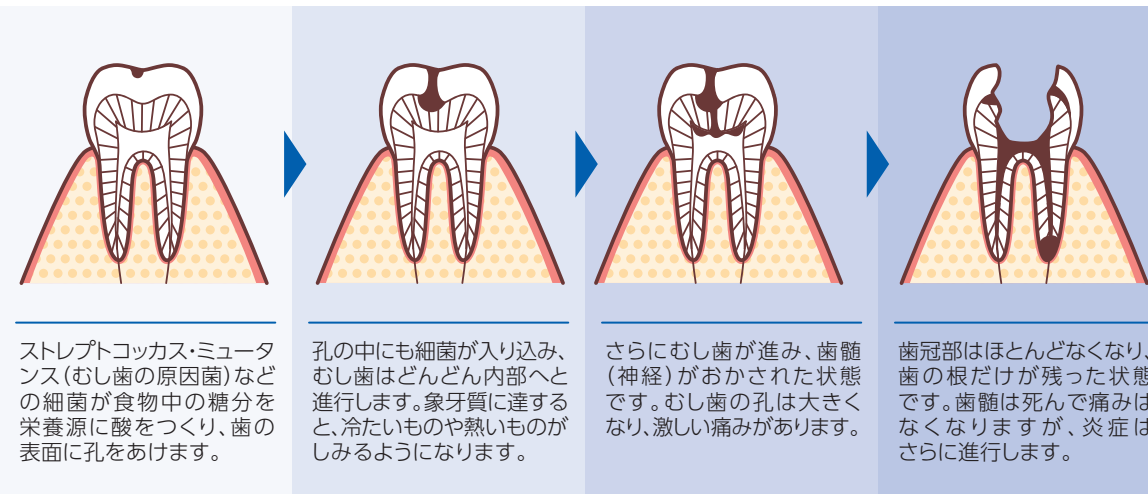


<sup>\*1</sup> プロービング:歯周ポケットの深さを専門の器具で測ること。  
<sup>\*2</sup> 歯石の沈着の項には、歯周ポケットが4mm以上の者は含まない。  
 (厚生労働省 平成28年 歯科疾患実態調査報告より)

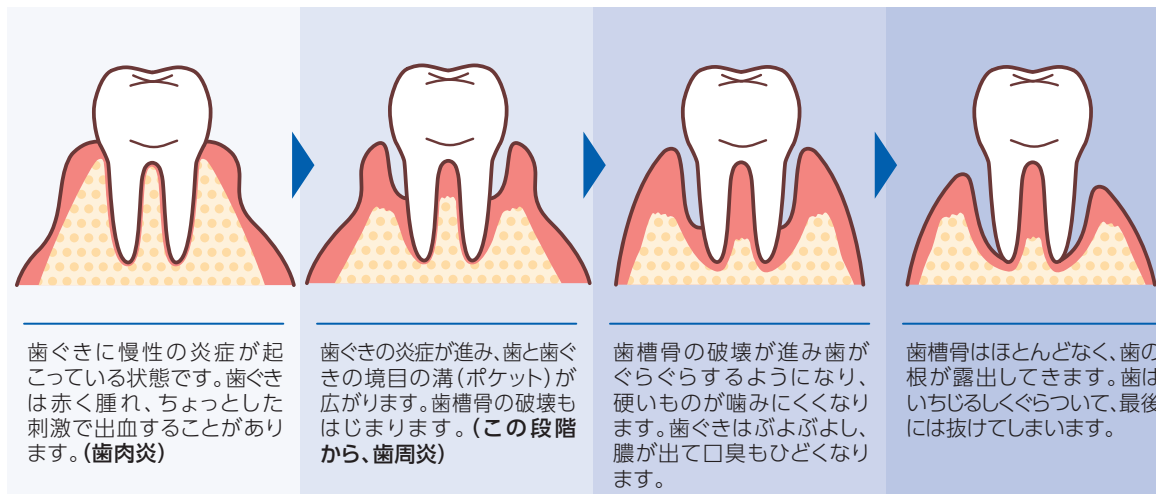
#### ◆歯科疾患のメカニズム



#### むし歯の進み方



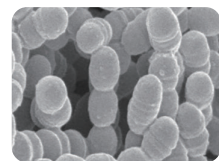
#### 歯周病の進み方



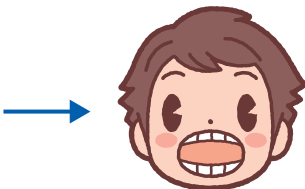
## 2. 歯科疾患の原因と予防

むし歯も歯周病も、歯垢(プラーク)によって引き起こされます。歯垢とは歯の表面につくネバネバとした物質で、細菌のかたまりです。1ミリグラム中に、1億もの細菌がすんでいるといわれています。この中にいる細菌がつくる酸や毒素によってむし歯や歯周病がつけられるのです。

### ◆むし歯と歯周病の原因は歯垢



出典:(株)サング中央研究所  
口中にいる  
ストレプトコッカス・  
ミュータンス



ストレプトコッカス・ミュータンスが糖分を分解してデキストランを主成分とするネバネバした物質をつくり、これが歯にこびりつく。



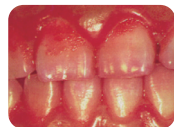
食物中の糖分



デキストランを  
主成分とする多糖

#### 歯垢(赤く染め出されたところ)

食後3時間ぐらいたつとデキストランを主成分とする多糖や細菌などで歯垢が形成される。



#### 歯垢、歯石の付着

歯垢が歯と歯ぐきの境目に付着

歯垢が歯の表面に付着



#### 歯肉炎

歯垢、歯石が歯ぐきを刺激して炎症を起こす。



#### 歯周炎

歯と歯ぐきの境目(歯周ポケット)が深くなり、歯肉上皮、歯根膜や歯槽骨(しそうこつ)の破壊が進む。



#### 酸(主に乳酸)

歯垢中のストレプトコッカス・ミュータンスなどが糖分を分解して酸をつくる。

#### 脱灰

歯の表面が酸によって溶かされる。



むし歯

歯垢の形成

むし歯と歯周病の発生

### ●むし歯予防の考え方

むし歯を引き起こす直接の原因は、歯垢(プラーク)です。しかし、その背景には食生活をはじめ、生活習慣や家庭・地域社会のありかたなどが深くかかわっています。ですから、予防について多面的に考え、対処する必要があります。

#### ① おやつ(甘い飲食物)に注意

むし歯の発生は、砂糖のとりかたと密接にかかわっています。最近の加工食品には砂糖が多用されているので、注意が必要です。さらに、どう食べるかも問題です。特に「だらだら食い」はむし歯の危険性を増大させます。汚れた口の中は常に酸性に傾いているために、とてもむし歯になりやすいのです。乳児が寝るときに甘い飲物が入ったほ乳びんをくわえているためにできる「ほ乳びんむし歯」はその一例です。なにを食べるか、どう食べるから、歯みがきまでを含めた、基本的な生活習慣を形成することが、むし歯の予防には大切です。

子どもは、胃が小さいので間食は必要ですが、間食は甘いおやつに限らず、一日の全体の食事バランスを考えて与えましょう。時間をきめて、食べたあとは歯みがきを忘れずに。

#### ② 食べ物の好き嫌いをなくす

繊維質の食品や歯ごたえのあるものは顎を鍛え、口腔内を清掃する働きをします。現代の食生活はこうした食品を避ける傾向にあり、偏食はこれを助長します。

#### ③ いつも歯はきれいな状態に

むし歯は、常に歯垢が付着している部分から起こります。ですから、むし歯菌の活動を断ち切る意味で、歯垢を落とし、口中を清潔にしておくことが肝要です。



### ●歯周病予防の考え方

歯周病の予防も、考え方は基本的にはむし歯の予防と同じです。口中を清潔に保つこと、食生活をはじめとして正しい生活習慣を維持することが大切です。

また、歯周病は全身的影響を受けやすいので、健康を自己管理していくことが肝要です。

#### ① 歯を常に清潔に保つ

歯周病の場合、歯と歯ぐきの境目や歯間についた歯垢が問題となります。歯磨剤や歯ブラシ、補助清掃具等を用い、歯垢をきれいに取り除く方法を身につけることが大切です。

#### ② 食事のとり方と内容に注意

不規則な食事や間食は、口中を清潔に保つうえでマイナスです。また、歯にくっつきやすい柔らかいもの、甘いものにかたよらず、繊維質のもの、噛みごたえあるものをとり入れて、しっかり噛んで食べるようにしましょう。

#### ③ 歯ぐきの状態は自分でチェック

歯ぐきの炎症は、軽症なら適切な歯みがきによって健康な歯ぐきにもどすことも可能です。歯ぐきの健康状態を見極め、異常があれば歯科医に診てもらうとともに、口中の清掃に加えて、歯ぐきを歯ブラシや指でマッサージすると効果的です。

#### ④ 規則正しい生活習慣を

疲れや病気などで生活リズムが乱れると、歯ぐきにトラブルがあらわれることがあります。全身的な健康管理を心がけましょう。



# セルフケアと プロフェッショナルケアで 口腔の管理を

## 1. セルフケアの基礎知識

### 1. 口腔清掃の目的

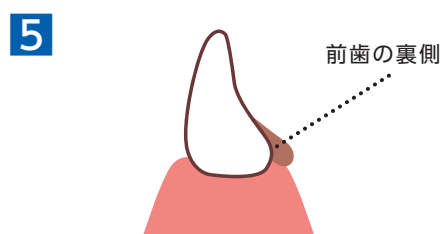
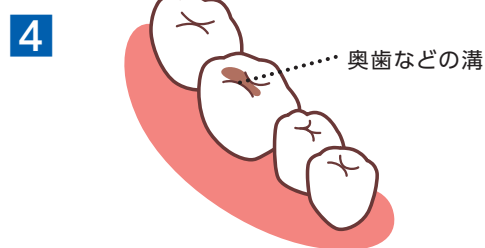
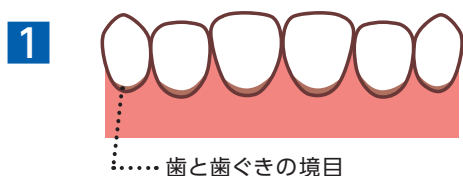
口腔清掃の最大の目的は、歯の表面や歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目から歯垢(プラーク)を取り除くこと。歯垢さえなければ、そのために引き起こされるむし歯も歯周病も防ぐことができるというわけです。いいかえれば、どんなに「歯をみがいて」も、歯垢が落ちていなければ「みがけた」ことにはなりません。日常の自分で行なう適切な口腔清掃が歯や歯ぐきを健康に保つ基本です。

### 2. 歯垢のたまりやすい場所

歯垢は、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、歯の小さな溝やすきま、凹部にたまりやすくなります。特に下のイラストの部分はみがいているつもりでも、歯ブラシが届いていない場合が多いので、注意が必要です。

歯垢染め出し剤で、みがき残しやすい部分をチェックし、歯ブラシの当てかたを工夫するとよいでしょう。

#### ◆歯垢のたまりやすい場所



## 3. 早期発見のためのチェックポイント

### ✓ むし歯のチェックポイント

むし歯を早期発見するには、毎日鏡の前で口の中の状態をチェックすることが有効です。



### むし歯のチェックリスト

CHECK!

- 歯面が白色や褐色に変色している  
(\*歯のエナメル質は透明感があります)
- 歯と充填物の間にすき間がある
- 歯が欠けたままになっている
- 食べ物がよくはさまる
- 冷たい物や熱い物がしみる
- 何もしなくてもズキズキ痛む
- 物を噛むと痛い
- 歯ブラシが当たるとピリッとする

出典: 日本口腔保健協会

### ✓ 歯ぐきのチェックポイント

歯周病はあまり痛みも感じないまま、症状が進行し、やがては歯が抜けてしまう病気。予防を心がけることが何よりですが、万一なってしまった場合でも、早期に発見して処置することで歯は守れます。



### 歯周病のチェックリスト

CHECK!

歯周病は、下記のような症状が複合してあらわれるので、日常生活の中でチェックできます。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 口臭がなんとなく気になる
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯ぐきから膿が出たことがある
- 歯と歯の間に物がつまりやすい
- 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
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている

出典: 8020推進財団

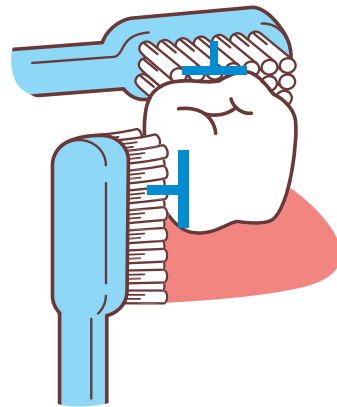


## 2. セルフケアの方法

### 1. ブラッシングの基本

#### 〈歯ブラシの当て方〉

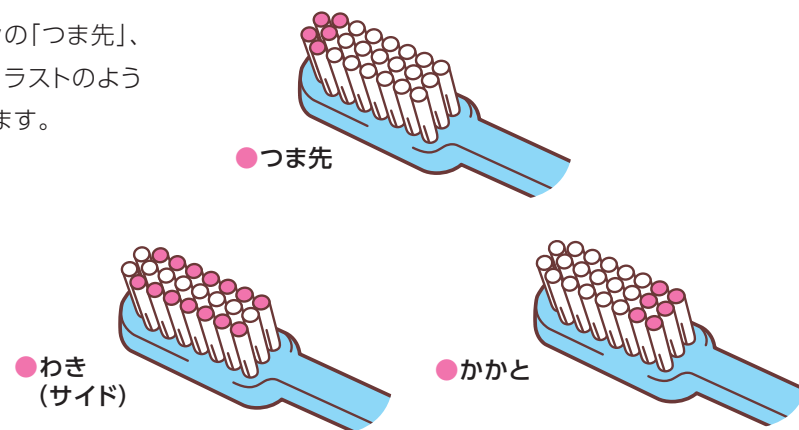
歯は1枚の板ではありません。歯は立体的で1本ずつ形がちがひ、歯のならびかたも人によりちがいます。歯の表面だけでなく、谷間(溝)までいねいにみがく(清掃する)ようにしましょう。鏡を見ながら、自分で歯ブラシの当て方を工夫してみることも大切です。



●歯ブラシの毛先を歯面に直角に当て ●軽い力(ブラッシング圧/約200g)で ●小さざみにこすったとき、ブラッシングの効果は最も大きくなり、歯垢を確実にしかも簡単に落とすことができます。 ●歯磨剤の適量は、歯ブラシに1g(練歯磨なら1cm程度)を使用します。

#### 〈毛先を上手に使う〉

みがく場所に合わせて、歯ブラシの「つま先」、「わき」、「かかと」の3つの部分をイラストのように使い分けると効果的に清掃できます。



### 手入れのポイント

●毛先をしっかり当て、力を入れすぎずに、ゆっくりとこすりながら清掃する。

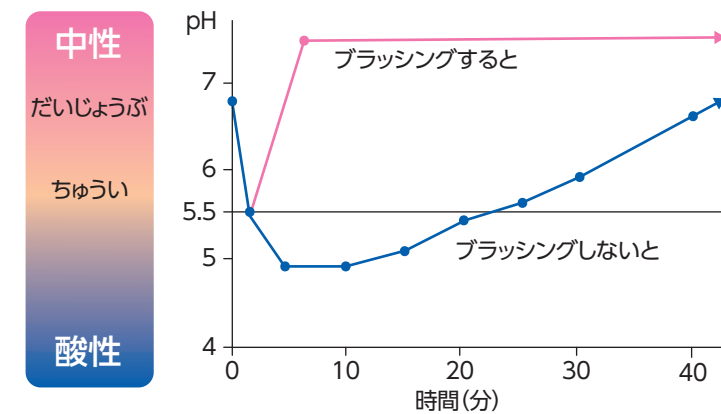


※「小学校 歯の保健指導の手引き(改訂版)」(文部省(現文部科学省)、1992)を引用

### 2. 歯をみがくタイミング

口中に糖分が入ると歯垢(プラーク)の菌の活動は活発になり、酸をつくりだします。この状態は食後すぐに始まり、中性に戻るのに40分ほどかかります。

この時間を少しでも短くすることが、歯と歯ぐきの健康を守るうえで重要です。「食べたら、みがく(清掃する)」が効果的なのです。



安静時プラークpH(出典:唾液 歯と口腔の健康 第3版(医歯薬出版(株)))に、ブラッシングした場合の挙動をイメージとして追加

### 3. 歯ブラシの選び方

毛先を上手に使って歯のすみずみまでしっかりとみがくためには、使う人の口のサイズや状態に合わせた歯ブラシを選ぶことが大切。

歯のならびかたや、歯ぐきの状態に合わせて、毛のかたさ、植毛の具合など、2~3種類の歯ブラシを使い分けるのもよいでしょう。

## 4.補助清掃具

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の歯垢は6割程度しか取り除けません。デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助清掃具を活用しましょう。

### デンタルフロス

デンタルフロスは弾力性のある細いナイロンの繊維を束ね糸状に作られています。この繊維が歯と歯の間に広がり、歯垢を捕らえて取り除きます。歯と歯のすき間が狭い部分に使用します。

※歯ブラシ+デンタルフロスの歯垢除去率 86% 山本他日本歯周病誌1975より引用



ロールタイプ



ホルダータイプ



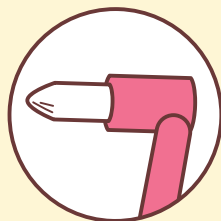
奥歯に使いやすいタイプ



前歯に使いやすいタイプ

### タフトブラシ

毛束が1つでできているヘッドの小さい歯ブラシです。「歯ならびが悪いところ」や「親知らず」、「矯正装置のまわり」など、歯ブラシの毛先が届きにくいところの清掃に適しています。歯ブラシと一緒に使用し、口中の細かな部分を効率よくケアできます。



タフトブラシ

## 5.その他のセルフケアアイテム

### ● 洗口液

適量を口に含み20～30秒ほど洗口することにより、口臭を防ぎ、口中を浄化するのが洗口液です。

薬用成分が入っているものは、その働きに応じて、口臭予防だけでなく、むし歯予防や歯肉炎予防等

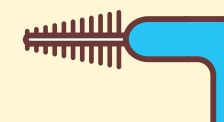
に効果があるものもあります。通常の歯みがきに加えて、外出先や昼食後、歯みがきできない時や寝る前に口中を清潔にリフレッシュしたい時に取り入れましょう。

### 歯間ブラシ

歯間ブラシは、ナイロンの毛を金属ワイヤーでねじりつけたブラシを、プラスチックのホルダーに取り付けた小さなブラシです。シリコン製などのノンワイヤータイプもあります。

歯と歯のすき間が広い部分に使用します。

歯間ブラシにはブラシ部分の太さにサイズがありますので、歯と歯の間の大きさにフィットするか少しゆるめのものを使用します。



L字型



ストレート型

※歯ブラシ+歯間ブラシの歯垢除去率 95% 山本他日本歯周病誌1975より引用

### 舌ブラシ

舌の表面の汚れを落とすためのブラシです。舌表面に、舌苔(ぜったい)と呼ばれる食べカスや細菌、たんぱく質が付着したものと、口臭の原因となります。口臭予防に、舌を清掃しましょう。

ただし、舌はやわらかい組織で、味を感じる味蕾(みらい)と呼ばれる器官があります。舌を傷つけないため、強くこすらないでください。汚れをかき出す部分がゴムで作られたものなど、様々な形状の舌ブラシがあります。



舌ブラシ

## 3. 定期健診を受ける(プロフェッショナルケア)

日常の口腔衛生管理は、自分で行なうのが基本ですが、セルフケアでは、どうしても行き届かない部分があります。むし歯のできやすい子ども(幼児期～学童期)では3～4か月に1度、大人では半年に1度は、歯科医院での健康診断を受け、歯石除去などのケア

をしてもらう必要があります。その折りに、口腔清掃の不備な点が指摘され、もし歯科疾患になっていても早い段階で処置できます。

セルフケアとプロフェッショナルケアの両方によって、お口の健康が適切に維持されるのです。



# 4 セルフケアの助っ人 保健剤としての「歯磨剤」の機能と効果

## 1. 歯磨剤の働き

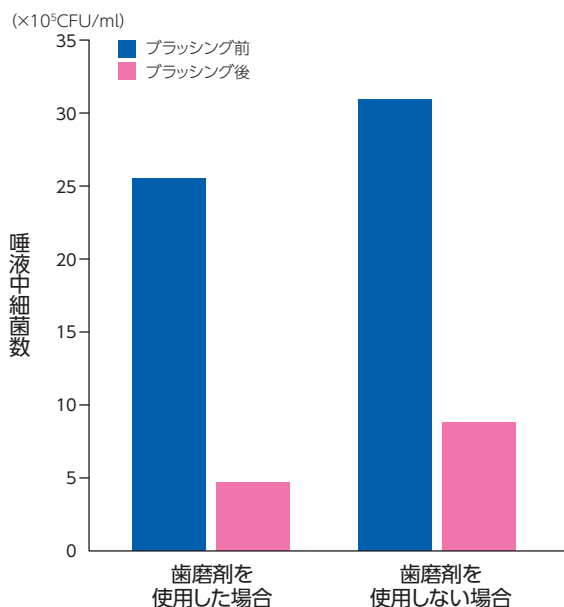
歯につく汚れは、大きく分けて2種類あります。ひとつは歯科疾患の原因となる歯垢(プラーク)。もうひとつが食べかすや茶しぶなど飲食やタバコのやに由来する着色汚れ(ステイン)です。

特に歯垢はネバネバと歯の表面にこびりつき、うがいくらいでは落とすことができません。しかし歯磨剤を使ってブラッシングすることで、歯垢の除去効果を高めることができます。また、歯ブラシだけでは落とせない茶しぶなどの着色汚れも、歯磨剤を使うことで落とすことができます。歯磨剤にはさまざまな

成分が含まれており、歯の表面を傷つけることなく汚れを落とすと同時に、口臭予防、歯を白くするなどの働きがあります。さらに薬用成分を配合し、むし歯や歯周病の予防効果などを高めています。



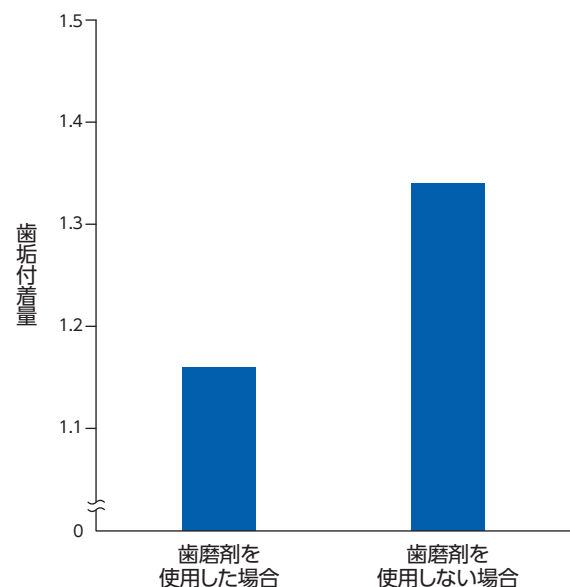
### ◆歯磨剤の抗菌効果



歯磨剤(発泡剤配合)を使用、または使用しないで1週間ブラッシングした場合の唾液中の細菌数を比較すると、歯磨剤を使用した場合は、使用しない場合に比べブラッシング前の細菌数が減少する傾向がみられ、ブラッシング直後の細菌数も有意に減少しました。(p<0.05)

出典:三畑光代ほか:発泡剤配合の有無および歯磨剤使用の有無が歯垢の付着と唾液中細菌数に及ぼす影響について. 口腔衛生会誌 48:588, 1998.

### ◆歯磨剤の歯垢除去・再付着抑制効果



歯磨剤(発泡剤配合)を使用、または使用しないで1週間ブラッシングした場合の歯垢付着量を比較すると、歯磨剤を使用した場合は、使用しない場合に比べ歯垢付着量が優位に減少した(p<0.05)ほか、歯磨剤の使用量が多いほど歯垢付着量が少ない相関がみられました。

## 2. 歯磨剤の成分と種類

歯磨剤はさまざまな成分からつくられています。そして各々の作用により、歯垢(プラーク)をはじめとして汚れを効率よく除去します。また、歯磨剤の中には各々の目的にあわせた薬用成分を配合しています。

	働き	主な成分名	
基本成分	歯の表面を傷つけずに、歯垢やステインなどの歯の表面の汚れを落とす。また、歯や口中の汚れを除去する。	リン酸水素カルシウム 水酸化アルミニウム シリカ(無水ケイ酸・含水ケイ酸) 炭酸カルシウム	
	歯磨剤に適度の湿り気を与え、可塑性(クリーム状の形)を与える。	グリセリン ソルビトール	
	口中に歯磨剤を拡散させ、口腔内を洗浄し、汚れの除去を助ける。	ラウリル硫酸ナトリウム	
	粉体と液体成分とを結合させ、保型性を与えたり、適度の粘性を与える。	カルボキシメチルセルロースナトリウム アルギン酸ナトリウム カラギーナン	
	香味の調和を図る。爽快感と香りをつけ、歯磨剤を使いやすくし、口中をさっぱりさせる。	サッカリンナトリウム メントール ミント類 香料	
変質を防ぐ。	安息香酸ナトリウム		
薬用成分	むし歯を予防する。	モノフルオロリン酸ナトリウム フッ化ナトリウム 薬用ハイドロキシアパタイト	
	歯肉炎を予防する。	塩化セチルピリジニウム 塩化ベンザルコニウム イソプロピルメチルフェノール	
	歯周病(歯肉炎・歯周炎)を予防する。	塩化クロルヘキシジン トラネキサム酸 グリチルリチン酸ジカリウム β-グリチルレチン酸 ビタミンE 塩化ナトリウム	トウキ軟エキス オウバクエキス ヒノキチオール
	歯垢を分解する。	デキストラナーゼ	
	歯石の沈着を防ぐ。	ポリリン酸ナトリウム ゼオライト リン酸塩	
	歯がしみるのを防ぐ。	乳酸アルミニウム 硝酸カリウム	
	タバコのやにとる。	ポリエチレングリコール	

## 3. 歯磨剤の安全性と薬機法\*

\*医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律

歯磨剤は毎日人の口の中で使われるものですから、実用上の安全性が十分確認された成分や量を使用しています。薬機法上の分類では、歯磨剤は上の表に記した基本成分だけで構成される化粧品と、これに薬用成分を配合した医薬部外品(いわゆる薬用歯磨剤)に分けられます。歯磨剤の製品化にあたっては、企業や

大学などの研究機関で調査・確認をし、製造販売に当たっては、医薬部外品の場合は名称、成分、効果や安全性など薬機法に基づく審査を受けて承認を得ることが義務づけられています。また化粧品の場合も、企業の自己責任で効果や安全性などが保証されたものを製造販売しています。

## 4. 歯磨剤の効能効果

歯磨剤には、配合されている各種成分の総合された働きとして、下の表のような効能・効果があります。

### 歯垢(プラーク)を除去する

歯垢とは歯の表面につくネバネバした汚れで、その正体は細菌のかたまりです。歯垢はむし歯や歯周病の原因となるばかりでなく、口臭や歯石の沈着にもつながります。歯と歯ぐきのトラブルを防ぐには、歯垢の除去が第一。歯磨剤を使ってブラッシングすることで歯垢が効果的に除去でき、再付着しにくくなります。また、液体歯磨や洗口液も、歯垢の抑制、歯垢の付着予防に役立ちます。



### むし歯を防ぐ

むし歯とは、歯垢の中の細菌がつくる酸により歯が溶かされる病気です。むし歯を防ぐには、歯垢を取り除くことがなによりも大切です。歯磨剤を使えば、歯垢の除去や付着防止などに効果があります。また、細菌の繁殖を抑制する薬用成分配合の歯磨剤や、歯の再石灰化の促進、耐酸性の向上といった働きのある歯磨剤もあります。



### 歯石の沈着を防ぐ

歯石とは、歯垢が唾液中のカルシウムやリンによって石灰化してできるかたい物質。歯ぐきを刺激して、腫れや出血を引き起こす原因になります。歯石を防ぐには、歯石の原因となる歯垢をまず取り除くこと。歯磨剤を使ってブラッシングすることで、この歯垢を効果的に除去できます。

また、石灰化をおさえる成分によって歯石の沈着を防ぐ歯磨剤もあります。すでにできてしまった歯石は、歯科医院で除去してもらいましょう。



### 歯周病(歯肉炎・歯周炎)を防ぐ

歯ぐきが炎症を起こし、最後に歯が抜けてしまうという歯周病は、歯垢や歯石の沈着が原因です。歯周病を防ぐには、歯と歯ぐきの境目や歯間の歯垢を取り除くことが大切です。さらに、歯周病の原因となる細菌の増殖抑制、炎症の抑制、止血、血行促進などの働きを持つ各種薬用成分(殺菌剤、抗炎症剤、止血剤、血行促進剤など)を配合し、歯周病を予防する歯磨剤もあります。



### 口臭を防ぐ

口臭の90%以上は、口の中の汚れ(歯垢や舌苔など)が原因です。ですから歯垢や食べかすを取り除き、口中を清潔にすることで、口臭はある程度予防できます。歯磨剤にはハッカ(ペパーミントやスペアミントなど)をベースにした香料が配合されているので、独特の爽快感があり、口臭を防ぐと同時に口中を爽快にします。さらに、殺菌剤を配合し、細菌の繁殖を抑制する薬用成分配合の歯磨剤もあります。



### 歯を白くする

歯磨剤を使わず歯の清掃を続けていると、歯が黄色ないし褐色してくることがあります。この汚れはステインと呼ばれ、飲食物中の色素やタバコのやなどによってつくられます。歯磨剤を使ってブラッシングすることで、ステインを取り除き、歯本来の色を取り戻すことができます。もちろん「歯を白くする」といっても漂白や歯を削ることはありません。



### 歯がしみるのを防ぐ

象牙質知覚過敏症は種々の原因で歯肉が退縮し、露出した象牙質表面にある象牙細管を通して、冷水・冷気などの温度刺激やブラッシングなどの圧力が歯髄(しずい)神経に伝わることによる一過性の痛みです。象牙細管を封鎖する作用がある乳酸アルミニウム及び神経の鈍麻作用がある硝酸カリウムを配合した歯磨剤があります。

### ●「高濃度フッ化物」配合歯磨剤について

フッ素(F)は自然界にある元素のひとつで、お茶や海藻類、魚介類など多くの食品に含まれています。むし歯予防にも高い効果を発揮しています。

国際標準に合わせたフッ素含有量の歯磨剤の販売が認められるようになったため、フッ素の含有量が増えた市販品が発売されました。予防歯科先進国のスウェーデンをはじめとした欧米諸国および国際標準(ISO)は、フッ素の上限濃度を1,500ppmと設定しています。日本では2017年3月に、国際標準と同様にフッ素が1,500ppmを上限として配合された歯磨剤の販売が認められました。

フッ素が多く含まれる食品



※6歳未満の小さなお子さまには1,000ppm以下の歯磨剤をお使いください。

# 5

## 効果的な口腔清掃のしかた 乳児から高齢者までの口腔清掃

下図は歯科疾患の傾向と各人が留意するポイントを年齢ごとに示したお口の健康カルテです。むし歯や歯周病のない健康な口腔機能を維持することは、何よりも食生活を豊かにし、快適な人生を送るうえで大切なことです。そのためにも正しい歯みがきは欠かせません。ここでは胎児・乳幼児期から老年期までの各ライフステージにおける効果的な口腔清掃を紹介します。



年齢		誕生	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80 (歳)	
年齢		胎児期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	成人期	壮年期	壮年期	老年期	老年期	老年期	
栄養		強い歯をつくる: バランスのとれた栄養の摂取											
特に注意する疾患傾向	むし歯		むし歯の発病		治療歯にむし歯の再発					歯の根元にむし歯の発病			
	歯周病			歯肉炎の発症			歯周炎(歯槽膿漏)の発症				歯周病による喪失歯の増加		
義歯										義歯(入れ歯)の装着			
留意するポイント		<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯の形成期</li> <li>◎つよい歯をつくるのはお母さんの役目</li> <li>◎栄養摂取とお母さん自身の口腔清掃をしっかりと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳歯のむし歯</li> <li>◎歯みがきの習慣づけ</li> <li>◎仕上げみがきが肝心</li> <li>◎8020運動のスタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯の交換期</li> <li>●永久歯のむし歯の多発期</li> <li>●治療歯にむし歯の再発</li> <li>●歯肉炎の発症期</li> <li>◎歯列に合わせた歯みがき</li> <li>◎デンタルフロス併用による清掃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯周炎の発症期</li> <li>◎妊娠中の歯と歯肉の健康</li> <li>◎歯と歯ぐきの境目の重点的な清掃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯の喪失開始時期</li> <li>●歯の根元にむし歯発病期</li> <li>●歯周炎の急増期</li> <li>●義歯(入れ歯)の装着</li> <li>◎歯間ブラシなど補助清掃具併用による歯と歯の間の清掃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯の喪失急増期</li> <li>◎義歯と現存歯の手入れ</li> <li>◎8020運動のゴール</li> </ul>						

## 胎児期

### 1. 歯の形成期

生後6ヵ月頃から生え始める乳歯も、また、6歳頃から生え始める永久歯も、すでにこの胎児期から形成が始まっています。

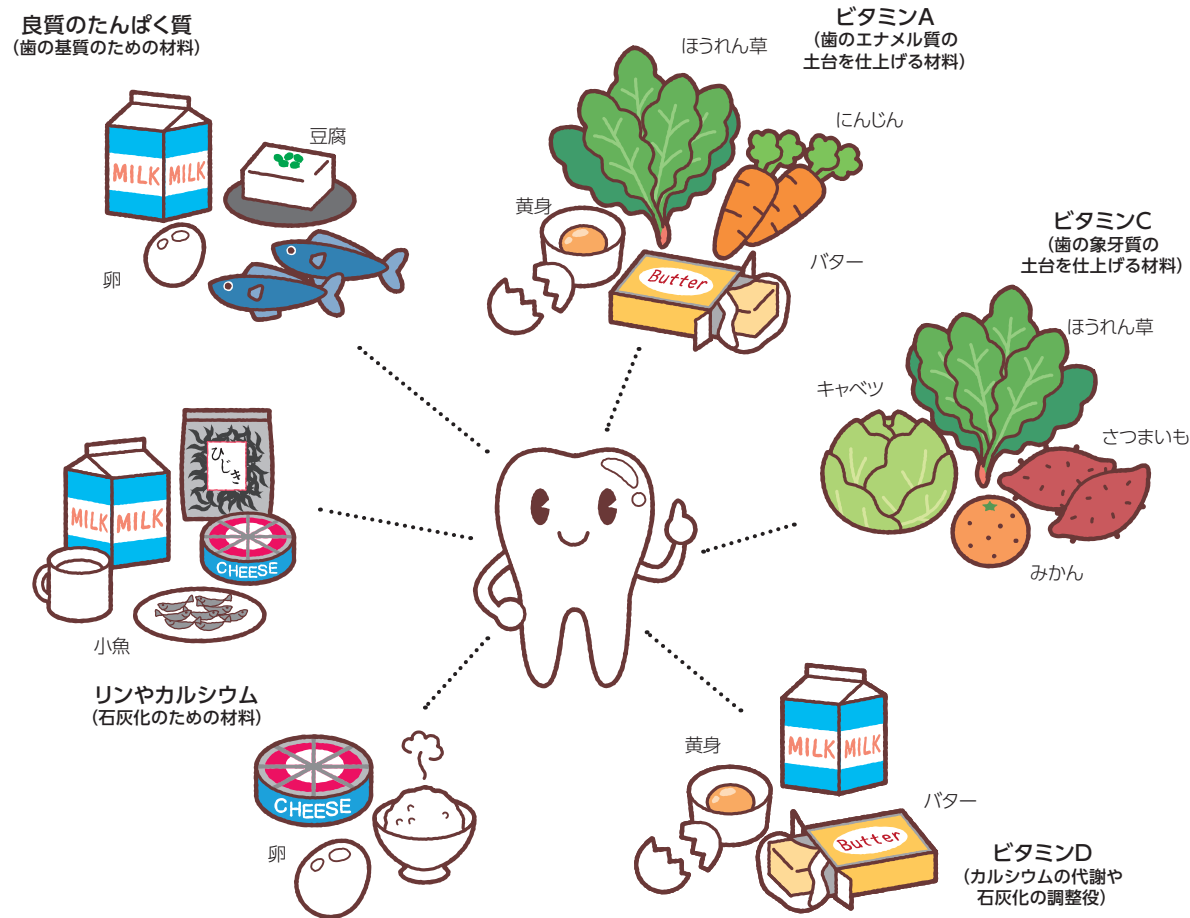
乳歯のもとになる芽(歯胚(しはい))は胎生7週目頃からつられ、お母さんのお腹の中でほぼ完成します。また、永久歯の歯胚も胎生14週目頃からつられます。

### 2. 歯と食物(栄養)

母体の健康を保つことはもちろん、胎児への栄養補給としてバランスのとれた食生活が大切です。

特に強い歯をつくるために、タンパク質、カルシウムとリンは十分に。

#### ◆強い歯をつくる食べ物



## 乳幼児期

### 1. 乳歯のむし歯

乳歯は生後6ヵ月頃から生え始め2歳半頃に生えそろう。厚生労働省の平成28年歯科疾患実態調査報告によると、2歳で7.4%の子どもがむし歯になり、5歳で39.0%と5倍以上に増えています。その後生えかわる永久歯がむし歯にならないようにするためにも、乳幼児期に十分に注意することが大切です。3ヵ月に1回、少なくとも半年に1回は

定期健診を受けたほうがよいでしょう。また予防処置としてフッ化物の歯面塗布や予防充填(シーラント:奥歯の溝を埋める)をしてもらうと効果的です。

また、おやつは時間と量を決め、食べ物を選んで与えること。そして歯がきちんとみがけるようになるまでは、甘いお菓子などを控え、むし歯予防に心がけることです。

### 2. 歯みがきの習慣づけ

歯が生え始めた時からむし歯予防は始まります。はじめは清潔なガーゼで歯の周りを拭き取るように。そして、歯ブラシに慣れさせ、歯みがきをいやがらないようにするためにも、早いうちから歯ブラシを使って歯をみがく習慣をつけるようにすることが肝心です。

### 3. 保護者の仕上げみがき

歯ブラシに慣れてくると子どもは自分でみがきたがりますが、まだひとりで上手にみがくことはできません。むし歯を防ぐうえで、保護者の仕上げみがきが必要です。

#### 🦷 手入れのポイント

- 1歳** “保護者みがき(全体的にみがいてあげる)”  
☆ 歯みがきの習慣づけ
- 2歳** 奥歯の噛み合わせ部分には溝があり、むし歯になりやすいので、一番奥の歯までしっかり清掃することが大切です。  
☆ 歯みがき練習開始
- 3~5歳** “仕上げみがき(保護者みがきに加えて子どもへの歯みがき指導)”  
子どもは練習することにより、歯みがきができるようになります。しかし、上手にできるまでは“仕上げみがき”をしてあげましょう。



# 学童期

## 1. 生えかわりの時期

5歳から6歳にかけて最初の永久歯(第一大臼歯(だいきゅうし))が乳歯列の一番奥に生えてきます。そして12歳頃までに、乳歯は永久歯へと生えかわります。

状態が続きます。その間にむし歯になる率が高いのです。この第一大臼歯は生涯の咀嚼の中心になる歯です。この時期のむし歯を防ぐことがその後の歯の運命を決めるといっても過言ではありません。また、初期の歯肉炎は、学童期から始まり年齢とともに増加しています。歯ぐきにも注意が必要です。

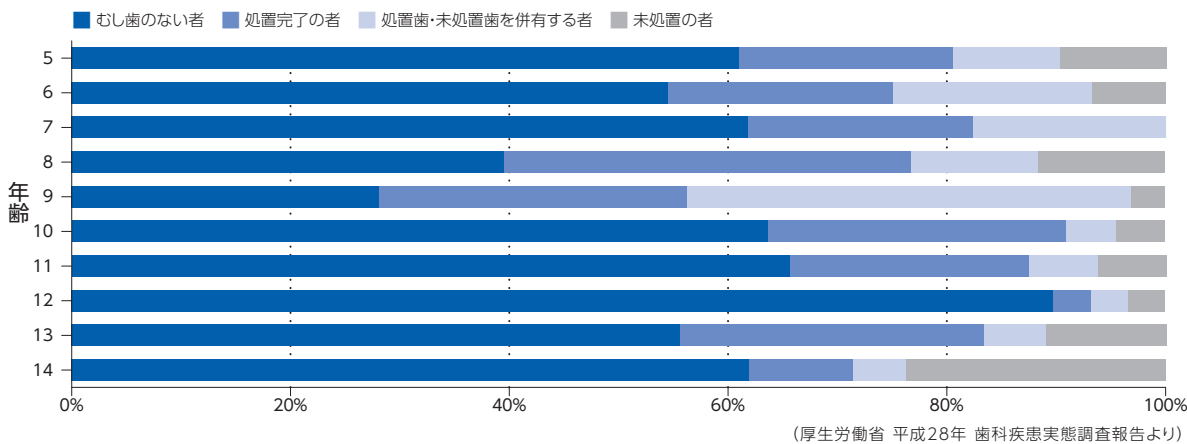
## 2. 生え始めに多い永久歯のむし歯

生えて間もない永久歯は、むし歯になることが多いようです。永久歯とはいえ、生えたばかりで歯質そのものがまだ未熟で、むし歯菌に対する抵抗力も弱いのです。とくに第一大臼歯などは生えきるまでに1年~1年半ほどもかかるため、歯ブラシが届きにくい

## 3. 歯みがき方法は歯ならびにあわせて

生えかわり時期は常にどこかの歯が抜けたり生えたりしているために歯ならびが凸凹になります。こうした場所は歯ブラシが届きにくくみがき残しをつくりがち。歯ブラシの当て方に工夫が必要です。

### ◆乳歯および永久歯のむし歯有病者率

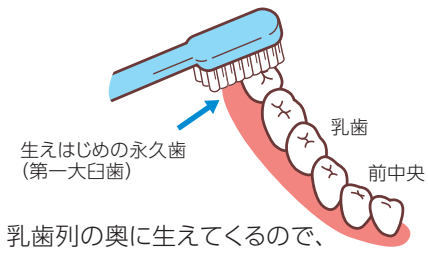


### 手入れのポイント

**第一大臼歯** だいきゅうし 噛み合わせの溝の汚れをかき出すように清掃しましょう。



- 前後を動かすだけではよく清掃できません。
- 歯列に対し45度ななめから歯ブラシを入れて清掃します。



乳歯列の奥に生えてくるので、見落としのないように。前から数えて6番目(5番目までが乳歯)

# 思春期

## 1. 歯肉炎の発症期

この時期、歯ぐきの腫れや出血が多くみられることがあります。歯ぐきのトラブルの初期段階である歯肉炎の始まりです。歯肉炎初期は痛みもなく、症状も小さいために見逃しやすいもの。放って

おくと、さらに進んで歯周炎になることもあります。歯みがきの時に歯ぐきをチェックし、異常を早期に発見することが大切です。

## 2. 歯垢(プラーク)のたまりやすい場所に注意したブラッシングを

歯ぐきのトラブルと並び、奥歯のむし歯もこの時期は依然多くみられます。どちらもその原因は歯垢です。特にたまりやすいポイントに注意してていねいに清掃することが大切です。

### 健康な歯ぐき

- 歯ぐきの色: 薄いピンク
- 歯ぐきの形・感触: 歯間部にしっかりと入り込んで弾力性に富み、引き締まっている。

### 歯肉炎(歯ぐきのみ炎症が起きた場合)

- 歯ぐきの色: 赤みを帯びる。
- 歯ぐきの形・感触: 歯間部の歯ぐきは、先端部(歯間乳頭)が丸みをもちふくらんでくる。
- その他: 歯みがき程度の軽い刺激でも出血しやすい。

### 手入れのポイント

この時期からデンタルフロスを併用することが大切です。:27頁参照

#### 歯と歯ぐきの境目

歯ブラシの毛先(わき)を歯と歯ぐきの境目に当て、細かく振動させて清掃する。

#### 奥歯の噛み合わせ

噛み合わせ面に直角に歯ブラシをあて、細かく前後に動かして清掃する。

#### 奥歯の後ろ側

歯ブラシの毛先を奥歯の後ろ側にあて、細かく前後・左右に動かして清掃する。

## 成人期

### 1. 歯周炎の発症期

これまでの生活習慣やお口のケア不足が原因で、歯肉炎はさらに増加し、処置せずに放っておくと、歯槽骨(しそうこつ)や歯根膜にまで炎症が進行した歯周炎もみられるようになります。歯周炎は、成人期以降に歯を失う主因。また、特にこの時期から注意

したいのは脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病です。薬によっては唾液分泌を抑制するものがあります。唾液が少なくなると歯の周りが汚れやすくなり、歯周病の原因にもなります。日頃の口腔清掃が欠かせません。

### 2. 歯ぐきを守るブラッシング

歯ぐきのトラブルはブラッシングを上手にすることで改善することが可能です。そのためには、歯と歯ぐきの境目の歯垢(プラーク)除去が肝心です。歯根や歯ぐきをていねいに清掃することがポイントです。

同時に、歯ぐきのマッサージをして、歯ぐきの血行をよくすることも忘れずに。

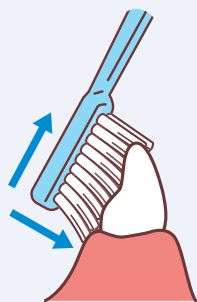


### 手入れのポイント

#### 〈歯石のたまりやすい場所〉

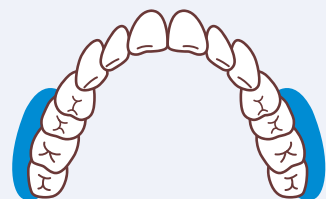
歯石は歯ぐきを刺激して、炎症を引き起こす原因となります。また表面がざらざらしているために歯垢がさらにたまりやすくなります。ブラッシングで歯垢をしっかり除去しておけば歯石はできません。

#### 前歯の裏側



下顎の前歯の裏側は歯垢や歯石がたまりやすい部分。毛先をしっかり届かせて清掃すること。

#### 奥歯の表(ほお)側



とくに上顎の奥歯はブラシが動かしにくいところ。口を指1本分くらい開ける程度にするとみがきやすくなります。

#### 利き腕側の上あごの奥歯



とくに裏(舌)側は力が入りにくいので、ゆっくりていねいに。首を利き腕側に軽く傾けるとみがきやすくなります。

## 壮年期

### 1. 歯の喪失が始まる

40歳代以降、歯周病などによって歯を失う人が増えてきます。働き盛りで、歯科医院へ通う時間がつくりにくいなどの理由が考えられますが、歯は失ったら二度と元には戻らないのです。年2回の定期健診を受け、予防と早期発見を心がけたいものです。

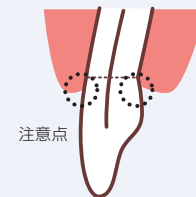
### 2. 大人むし歯

加齢や歯周病により、歯ぐきが下がってくる人が増え、歯の根元が露出しやすくなります。歯の根元は、エナメル質で覆われておらず象牙質が露出しているため、むし歯(根面う蝕)になりやすく、進行も早い。治療が難しい場合もあります。また、むし歯を治療した後の詰め物やかぶせ物のまわりのミクロなすき間にむし歯菌が入り込んで再発するむし歯(二次う蝕)も増えます。これらのむし歯は、痛みを感じにくく、歯の奥深くに進行しやすい傾向があります。

### 手入れのポイント

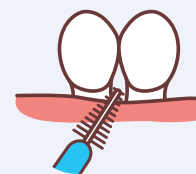
#### さし歯や詰め物のある歯

さし歯=つぎ足したところ、とくに歯ぐきとの境目に気をつけて清掃します。  
詰め物のある歯=詰め物の周りがむし歯になりやすいので、毛先を到達させて小刻みに動かして清掃します。



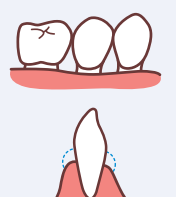
#### 歯間ブラシ

- 歯間部が広い場合の清掃に。
- 歯ぐきを傷つけないよう、ゆっくりゆすりながら挿入します。
- ブラシを水平にし、ゆっくりと前後に2~3回動かし清掃します。



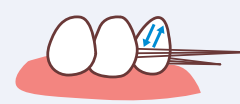
#### 歯の根元がでてるところ

歯の根元は歯垢が付きやすく、エナメル質より軟らかいのでむし歯になりやすい部分です。歯と歯の間も広くなるので、毛先をきちんと当て、小刻みに動かし、1本ずつ清掃します。また、歯間ブラシを使うと清掃しやすいでしょう。

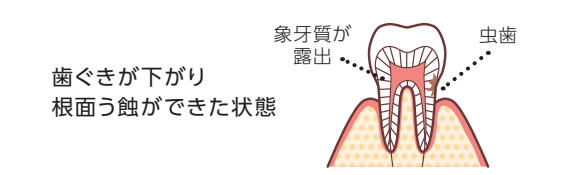
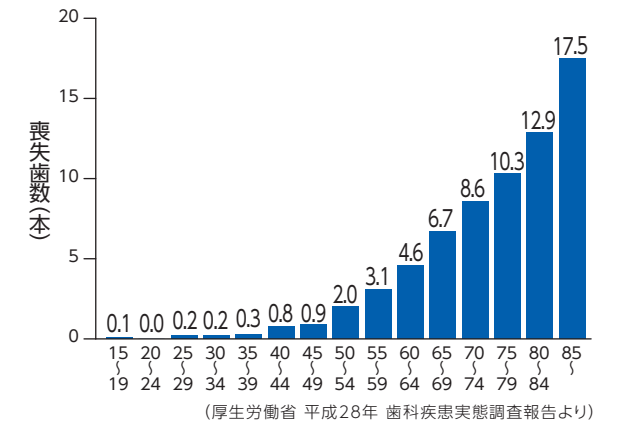


#### デンタルフロス

- 歯ブラシが届かない歯間部の清掃に使います。
- 歯と歯の間に歯面に沿ってゆっくり挿入します。
- 歯の側面をこすりながら2~3回上下します。



### ◆年齢別の1人当たり喪失歯数





# 老年期

## 1. 喪失歯の増加

この年齢になると、これまでのケア不足の結果として、歯を失うケースがふえています。70歳以上では、部分入れ歯の装着率は41%、総入れ歯の装着率は24%となっているのが現状です。(厚生労働省平成28年度 歯科疾患実態調査に基づき算出)最近の入れ歯はとても精巧につくられています、自分の

歯のようにはいきません。食べ物も噛みにくくなります。1本でも多く自分の歯を残すよう努力することが肝心です。また、腎疾患、糖尿病、心疾患、高血圧などの病気のある人が歯科の治療を受ける場合、自分の病気で服用している薬のことを必ず歯科医師に伝えるようにしましょう。

## 2. 義歯と現存歯の手入れ

部分入れ歯(局部義歯)、総入れ歯(総義歯)ともに細菌が付着して不潔になりやすいものです。そのままにしておくと、歯ぐきに炎症を起こす原因にもなるので、手入れのポイントを参考に清掃を。一方、

現存歯、特に入れ歯に接している歯は汚れがたまりやすく、むし歯になりやすいので、注意深くていねいに清掃する必要があります。また、入れ歯と接している歯ぐきのマッサージも忘れずに。

## 3. 病気にかかった場合の歯の手入れ

総入れ歯の人が入院した場合、すぐに入れ歯をはずされることがあるようです。使わない組織は機能が衰え、3日も使わない、噛まないでいると、入れ歯が合いにくくなります。その結果、食物が食べづらくなり、食欲も減って、全身の衰弱を助長し、さらに、噛まなくなり、食べなくなると、生きる意欲も減退し、認知症にもつながってきます。

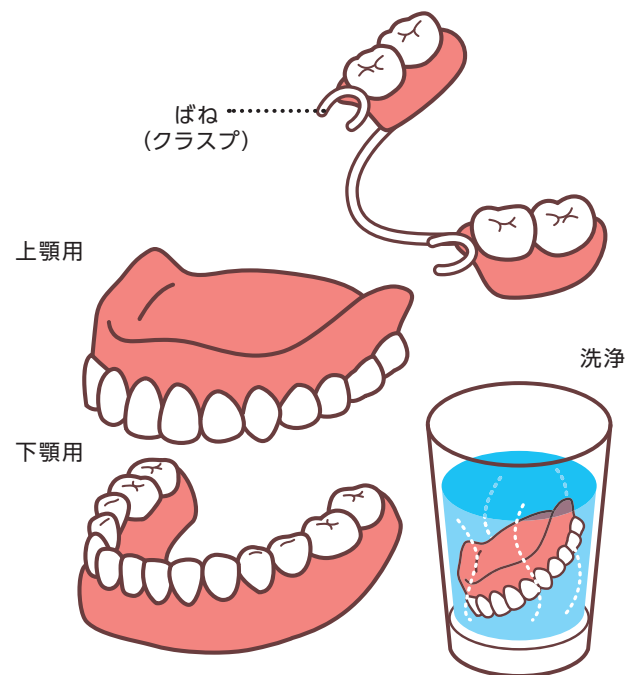
重篤な病気の場合は別ですが、症状がおさまれば早い段階で全身のリハビリをすることが大切といわれるように、口も同様で、自分で食べることが大切です。口腔の清掃をこまめにし、入れ歯を合うように直して噛めるようになった場合、食欲が戻り、元気が出て、起き上げられるようになり、再び歩けるまでに回復した例もあるのです。

また、点滴などで食事をしない場合でも、口の中は汚れています。これを放っておくとむし歯や歯周病が進み、口腔内粘膜にも各種の病変(白板症、口腔カンジダ症など)が起きることがあります。

これらを防ぐには、顔や身体を清潔にするように、口の中を清掃して、常に清潔に保つことが大切です。施設に入居している高齢者や入院患者に対して口腔清掃をこまめに行ったところ、発熱頻度が下がった、肺炎の予防につながったという報告が頻繁に見受けられます。

従来、口腔衛生は身体の中でも最も軽視されてきた傾向があります。しかし、口も身体の一部です。とくに歯科疾患は、全身の健康と密接な関係があるのです。

### 手入れのポイント



- 義歯は必ずはずしてから、歯ブラシや義歯洗浄剤などで清掃します。
- 義歯の材質は合成樹脂や金属など、ほんとうの歯よりもやわらかいので、強みがきすぎると傷がつくので注意してください。
- 部分入れ歯(局部義歯)のばね(クラスプ)の部分は、小さな歯ブラシを用いてていねいに清掃します。また、ばねをかける歯も注意して清掃します。
- タバコのやにや茶シブがついた場合は、義歯洗浄剤を使うと効果があります。また、義歯には細菌などがしみ込む場合があります。入れ歯特有のニオイの原因になります。義歯洗浄剤には、この菌を除菌するとともに、ニオイの発生を防ぐ効果もあります。





## 6 歯みがきQ&A

### Q1 歯みがきすることで、歯を摩耗するのでは？

歯磨剤は家庭で手軽に、かつ安価にできる口腔保健の有用なセルフケア剤であることから、国際規格(ISO)などで、その安全性には十分な配慮がなされています。従来から行われている多くの試験結果

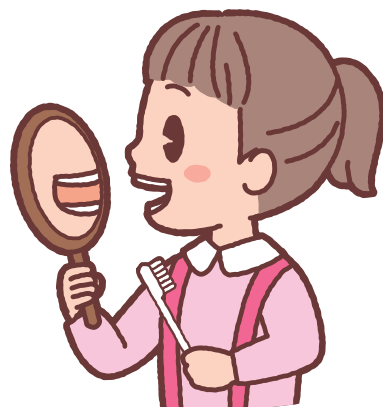
から判断しますと、歯磨剤を用いて通常の軽い力(ブラッシング圧/約200g程度)で適切にブラッシングしていれば、歯の磨耗については実質的に問題ないと考えられます。

#### 歯の磨耗に関して

歯のエナメル質への磨耗試験の一例を紹介すると、炭酸カルシウムを研磨剤とする市販歯磨剤を50年使用しても、実際上は問題にすべき範囲のものではないという考察がなされています。象牙質を使った磨耗の研究は、いろいろな角度から検討されていますが、実験的に得られた磨耗性に差があっても口腔内では検出されないという結果もあります。また、歯磨剤の研磨性がくさび状欠損(象牙質の磨耗)に与える影響は小さく、ブラッシング圧や歯ブラシの硬さの影響

が大きいこと等が報告されています。

1995年、ISO(International Organization for Standardization)で「歯磨剤の物性と安全性」に関する国際規格が設定されています。歯磨剤の処方、「象牙磨耗が実質的に問題のない範囲に機能効果を高めるもの」という見地から、歯磨剤の研磨性については、RDA(Radioactive Dentine Abrasion)法による研磨力が250以下とされました。現在市販されている歯磨剤は、この国際規格を十分に満たしています。



### Q2 歯磨剤の甘味剤、およびむし歯への影響は？

歯磨剤の甘さの成分はサッカリンナトリウムやキシリトール等が代表的なものであり、砂糖は全く含まれていません。

この他歯磨剤成分のうち、グリセリン、ソルビトール、ある種の香料等もそれぞれ自身甘みを持っています。

これらの甘味成分は使用原料の苦み、渋味等を緩和して味を整え、毎日の快適な歯磨剤の使用を助ける(歯の清掃の意欲を持続させる)ためのものなので、むし歯の原因となることはありません。

### Q3 歯磨剤を誤って飲み込んでも大丈夫か？

歯磨剤を使用時に誤って一部飲み込んだときの安全性については、各種の安全性試験により十分に検討され、健康には影響のないことが確認されています。

なお、本来歯磨剤は使用後に吐き出されるべきものですから、子どもの場合には上手に吐き出せるように、また口を十分すすげるように、大人が指導していくことが大切なことです。

歯磨剤は薬機法上の分類により、薬用成分を含む医薬部外品と、薬用成分を配合しない化粧品とに分けられますが、医薬部外品の歯磨剤は、各企業の責任において安全性を確認し、更に成分・分量、用法・用量などについて、承認を得たものが販売されています。また化粧品の歯磨剤は、各企業の自己責任で安全性が確認されたものが販売されています。

