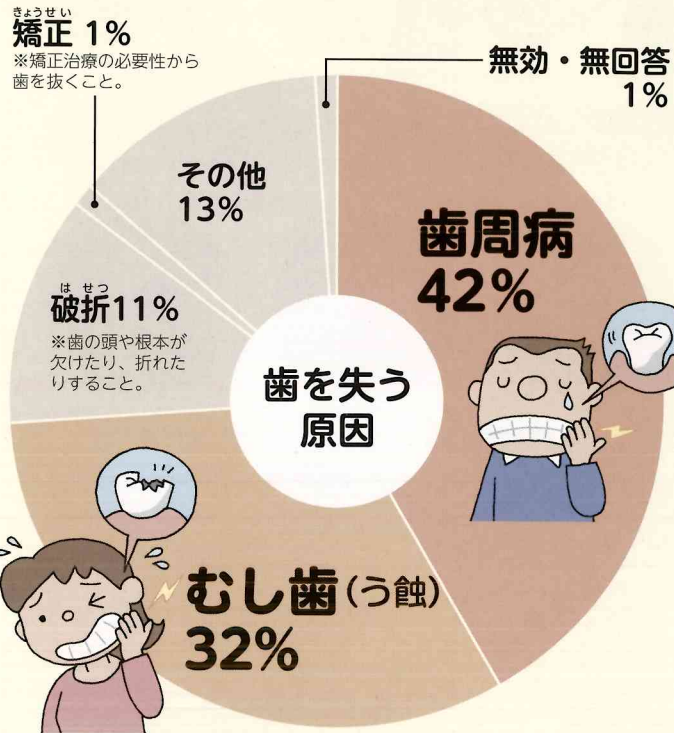


歯を失う原因は 歯周病、むし歯で約7割



資料：公益財団法人8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成17年)

しっかりとかめる歯は、健康に欠かせません。歯周病やむし歯から歯を守ることが大切です。

自分の歯を大切に

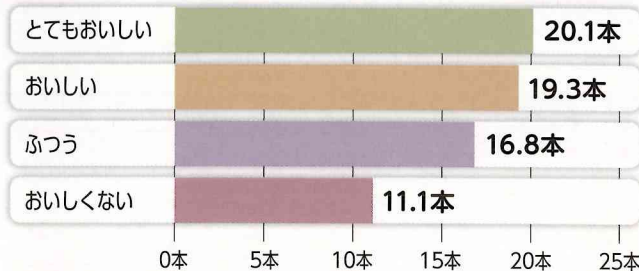
おいしく食べ、健康な生活を送るには、歯は20本以上あることが理想的*。厚生労働省と日本歯科医師会は、歯を80歳で20本以上維持しようという「8020運動」を提唱しています。

※永久歯の場合



歯を多く維持している人ほど、おいしく食べている

食事のおいしさの感じ方別に見た、歯の平均本数
調査人数：1,518人(55~75歳)



資料：公益財団法人8020推進財団 指定研究事業報告2007

一生、自分の歯を守っていくには？

中面をチェック！

表紙のクイズのこたえ

人：成人 28本(永久歯) ※親知らずを含むと32本
子ども 20本(乳歯)
動物：犬 42本 猫・ライオン 30本 カバ 40本 ネズミ 16本

セルフケアと健診でよい歯は一生の宝もの 歯と口の健康づくり

監修：沼部幸博 日本歯科大学 生命歯学部 歯周病学講座 教授



QUIZ

人と動物たち、歯の本数はそれぞれ何本？(こたえはウラ表紙に)

環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用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
HE153850-R16

歯周病、むし歯は 歯垢からはじまる!

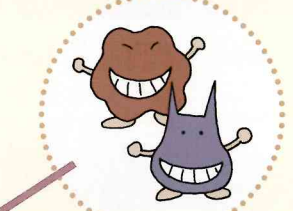
歯周病、むし歯は感染症です

歯周病、むし歯の原因は、歯にたまった歯垢（プラーク）^{しこう}です。歯垢は白色や黄白色のネバネバとした歯の付着物ですが、食べかすではありません。その正体は、むし歯菌、歯周病菌などの細菌が増殖して集まったものです。



食べ物(主にショ糖*)

歯周病菌・むし歯菌



口中



むし歯菌、歯周病菌などの細菌はもともと口中に存在している。

グリコカリックス

むし歯菌が、ショ糖を使ってネバネバとしたもの(グリコカリックス)をつくりだして歯にこびりつく。そこを細菌がすみかとする。

歯垢ができる

歯垢1ミリグラムには、300種類、1億個もの細菌が! いや〜な口臭の原因にも。



写真上: プラーク染色剤で赤く染まった歯垢

*糖の一種であり、砂糖の主成分。

歯の表面に付着したまま放っておくと → むし歯の原因に!

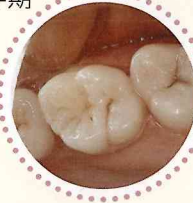


歯垢の中のむし歯菌はさらに増殖。酸を出し歯の表面を溶かしていく(脱灰)。

初期



中期



後期



末期



⚠ 溶けた部分は、一部だ液の作用で修復されるが(再石灰化)、その働きが追いつかなくなるとむし歯に進行する

歯ぐき(歯肉)に接したまま放っておくと → 歯周病の原因に!



歯垢や歯石がたまり、歯周病菌は歯肉に侵入する。

⚠ 歯垢を放置するとだ液中のミネラル成分と結びつき、硬い石のようになって歯にこびりつく。これが歯石。表面がザラザラして歯垢がたまりやすく、歯肉の炎症を悪化させる。自分ではとれないので歯科で除去を。

歯肉炎



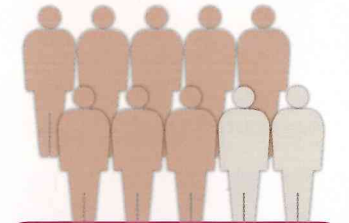
歯肉が炎症を起こして赤く腫れ、歯肉ポケットができる。

歯周炎



歯肉ポケットが深くなり、歯周ポケットになる。歯周病菌が歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしていく。歯肉から血やうみが出る。

歯がぐらつき、やがて抜けてしまう!



日本の成人10人中、7~8人が歯周病!

歯周病が及ぼす全身への悪影響

歯周病を放置する危険は、口の中だけにとどまりません。たとえば歯周病菌や歯周病でできた炎症物質は、歯肉の毛細血管から血液中に入り込み、全身をめぐる。その結果、体のあちこちで命に関わる深刻な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。



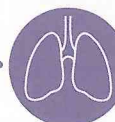
血管への悪影響

全身の動脈硬化を進行させる。また、インスリンを効きにくくして血糖コントロール不良を招き糖尿病を悪化させる。



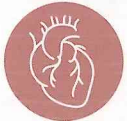
脳への悪影響

脳の血管の動脈硬化は、脳梗塞、認知症の原因に。



肺への悪影響

高齢期に多い誤嚥性肺炎は、歯周病菌が食べ物やだ液とともに気管支から肺に入って感染するもの。



心臓への悪影響

心臓の動脈硬化は狭心症や心筋梗塞を招く。また、心臓の弁膜に歯周病菌が感染すると細菌性の心内膜炎に。



子宮への悪影響

歯周病がある妊婦の低体重児出産や早産のリスクは、そうでない人の7倍以上という報告も。

手足への悪影響

関節リウマチ：歯周病にかかると発症の危険を高める。
バージャー病：手足の先の動脈がつまる病気。過度の喫煙や歯周病との関連があるといわれている。

かむ力でのばす健康寿命

“かむ”という行為は、全身の健康と深い関連性があります。よくかんで食べる習慣をもつと、生涯を通じたトータルな健康づくりになります。

よくかんで食べよう



期待できる効果

- だ液の分泌 → 歯周病・むし歯、口臭の予防、消化促進
- あごの骨を強くし、歯並びが整う → 美しい発音・表情に
- 脳の働きが活性化 → 認知症の予防
- 活性酸素の抑制 → 老化を防ぐ
- 肥満防止 → 生活習慣病の予防

歯周病、むし歯から歯を守る3か条

1 正しい歯みがき

基本の動作

- 歯ブラシは、鉛筆をもつようにして軽く握る
- みがきたいところに毛先を正しくあてる
- 軽い力で、細かく「振動させる」ように動かす

みがき残しやすい場所とみがき方



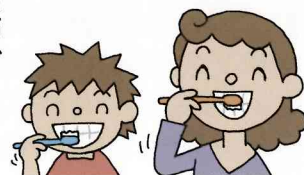
歯と歯の間 毛先を歯と歯の間に直角にあてて、小刻みに動かす

奥歯の噛み合わせ面の溝 毛先を水平にあて、歯の溝に沿ってやや強めに動かす

歯と歯肉の境目 歯と歯肉の境目に直角または45度の角度で毛先をあて、小刻みに動かす

このほか、歯並びの悪いところ、抜けた歯の周りなども丁寧にみがきましょう。

ポイントは、原因となる歯垢(プラーク)を取りのぞく歯みがきなどのセルフケアに加えて、健診を受けることです。



2 よい生活習慣

歯によくない生活習慣(右記参照)を改善し、食事、運動、睡眠の3要素を柱に心身を健やかに保ちます。また、歯の再石灰化を促す唾液をしっかりと分泌させるため、よくかんで食べることが大切です。

3 歯科による定期的な健診

歯科で定期的に健診を受けるとトラブルを未然に防げます。歯科では歯石の除去などの治療はもちろん、フロによる口腔清掃、歯みがき指導、歯科相談なども行っています。かかりつけの歯科をもつと安心です。

歯みがき×7イブ

歯ブラシだけで歯周病・むし歯は防げる?

歯ブラシだけで汚れを落とすのは難しい。デンタルフロスや歯間ブラシなどの併用がおすすめ。フッ化物を配合した歯みがき剤や洗口剤などを活用するのも効果的。

口呼吸は歯周病、むし歯のもと?

口の中が乾燥するので、歯垢がたまりやすくなる。

歯みがき回数は多いほどよい?

回数ではなく1回1回どれだけきちんとみがけているかが大切。みがき残しのない歯みがき法を覚える。

こんな生活習慣は見直しを!

歯周病、むし歯の発症には不健康な生活習慣も深く関係しています。歯周病、むし歯から歯を守るためには生活習慣を見直すことも大切です。

不規則で偏った食生活

不規則なダラダラ食べ、糖分の多い食べ物は口の中の歯垢を増やします。また、栄養バランスが偏っていると病気への抵抗力が低下し、歯周病のリスクを高めます。



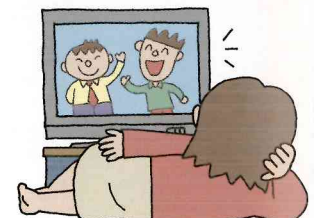
睡眠不足・ストレス

心身の疲れは、体の抵抗力・免疫力の低下をもたらす歯周病に悪影響。



運動不足

適度な運動をすると血流が促され、病気に対する抵抗力が高まります。運動不足は万病の元です。



喫煙

たばこの成分が免疫力を低下させ、また、歯肉の血行不良から歯周病を誘発・悪化させます。

