

お口のケアが健康をまもる！

講師：豊橋保健所健康増進課 歯科衛生士 瀧澤元美様

口腔内の細菌と 2 大疾患

むし歯

口腔内の細菌の作り出す酸によって歯が壊される疾患



原因

歯石

(プラーク硬化)

生活習慣病です。

歯周病

歯を失う原因

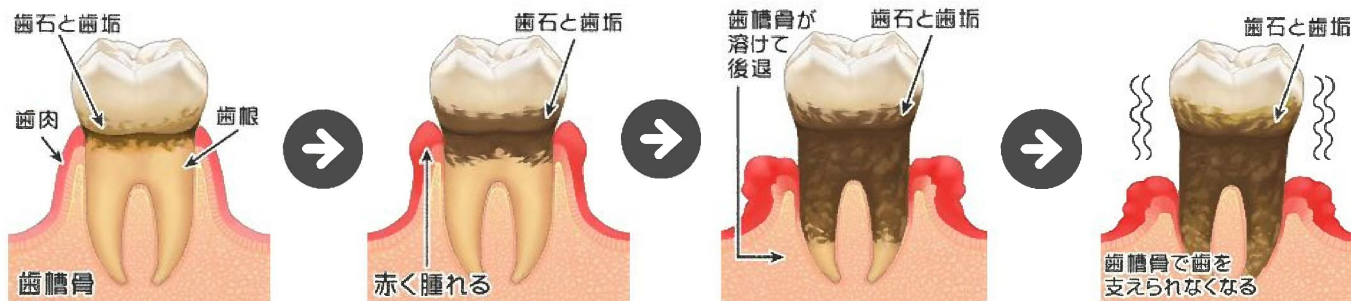
1 位

口腔内の細菌によって歯周組織（歯茎や歯を支える根元の骨）が壊される疾患

むし歯は治療で改善できる。もっとも怖いのは、歯周病です。

むし歯は痛みが出やすく、早期に気づいて治療に向かいやすいのに対し、歯周病は「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれるほど自覚症状が乏しく、気づいたときには重症化していることが多い。

歯周病の進行の仕方



歯周病が怖い理由

- ①歯を失う原因第1位！ 日本人の約8割が歯周病にかかっていると推測されています。
- ②痛みが少ないために、放置されやすい。気づいた時には歯がぐらぐらということも。

もっと怖い理由 口の中だけで終わらない！歯周病と全身との関り

歯周病菌が血管を通じて全身へめぐると、心筋梗塞や脳卒中、誤嚥性肺炎など命にかかわる病気の引き金になる可能性があります。また、動脈硬化や糖尿病、認知症との関連も指摘されていて、全身疾患との関係がとても深いです。

特に糖尿病との関連は、相互に悪影響を及ぼす負のスパイラルが存在するため、歯周病を治療することで、糖尿病の改善が見込めるほどです。

また、アルツハイマー型認知症との関連も示唆されており、脳に影響を与える可能性があるという研究も進んでいます。

むし歯や歯周病は生活習慣病

歯石までの過程と口腔ケアについて

プラーク(歯垢)が硬化(歯石)するまでの過程(時間)

①食後数時間以内

②約 24 時間～

③約 1～2 週間



*唾液の成分や磨き残しの多さによって石灰化のスピードが加速することがあるので、個人差があります。唾液の分泌が多いと歯石になりにくい?と思った方(私)。一見口の中が清潔になりやすく、歯石ができにくいと思いがちですが、実は一長一短。良い面では、唾液の自浄作用で食べかすを洗い流す働きがあり、抗菌成分も含まれることから、細菌の繁殖を押さええます。しかし、唾液にはカルシウムなどが含まれており、プラーク(歯垢)に付着すると石灰化作用を発動。歯石の形成を促します。なので、唾液腺近く(下の前歯の裏側や上の奥歯の外側)は歯石ができやすい部分となります。口腔全体の健康にはプラスだけど、歯石ができやすい場所がある。ということです。

24 時間のタイムリミット(毎日の歯磨きが超重要)

歯石になると歯ブラシでは除去できなくなります。さらに、歯石の表面はプラーク(歯垢)が付着しやすくなり、歯周病のリスクが一気に高まります。24 時間以内にしっかり汚れを落とすことが重要となります。

自分に合った歯ブラシを!

毛束は「2～3列」ほど

植毛部は「平ら」

毛の固さは「普通」

交換目安は1か月

歯磨き粉は少量でOK

(泡立ててきれいになった感はNGです)

特に念入りに磨いてほしい場所

- ①歯と歯の間
- ②歯と歯茎の境目
- ③奥歯のかみ合わせ面の溝

歯磨きお助けグッズについて
歯科医院で自分に合ったグッズを
教えてもらいましょう!

口腔機能回復ケア-唾液腺マッサージ-

高齢になると唾液は出にくくなります。が、人と話す機会が少なくなったりしても起こり得ます。口腔が乾燥しているなど感じたときには、口腔全体の健康の為に行ってみてください。口のうるおいは歌唱力にも関わります。発音や声の響きが安定するためです。また、口臭や味覚障害のリスクも低くなるので

① 耳下腺(じかせん)



耳たぶやや前方、上の奥歯当たりのほほに人差し指をあて、指全体で優しく押します。酸っぱい食べ物を創造するとスーッと唾液が出るところです。5～10回繰り返します。

② 顎下腺(がっかせん)



顎下腺は、あごの骨の内側の柔らかい部分です。指をあて、耳の下からあごの先まで優しく押します。5～10回繰り返します。

③ 舌下腺(ぜっかせん)



舌下腺は、あご先のとがった部分の内側、舌のつけ根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。5～10回繰り返します。