

歯と口の健康について



もくじ

-  歯と口の健康について
-  むし歯について
-  歯周病について
-  全身疾患との関連
-  口腔ケア
-  まとめ

歯と口の健康

☑ 歯と口の健康週間(6月4日-10日)

目的: 歯科疾患の予防や歯と口に関する知識の普及、適切な習慣の定着
早期発見早期治療により、歯の寿命を延ばし、
健康の保持・増進を図ること



☑ 8020(ハチ・マル・ニ・マル)運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保つ」という

運動であり、生涯にわたり、自分の歯で物をかむことを意味する

= 20本以上の歯があれば、硬い食品でもほぼ満足に食べられる



なぜ歯と口の健康が大切なの？

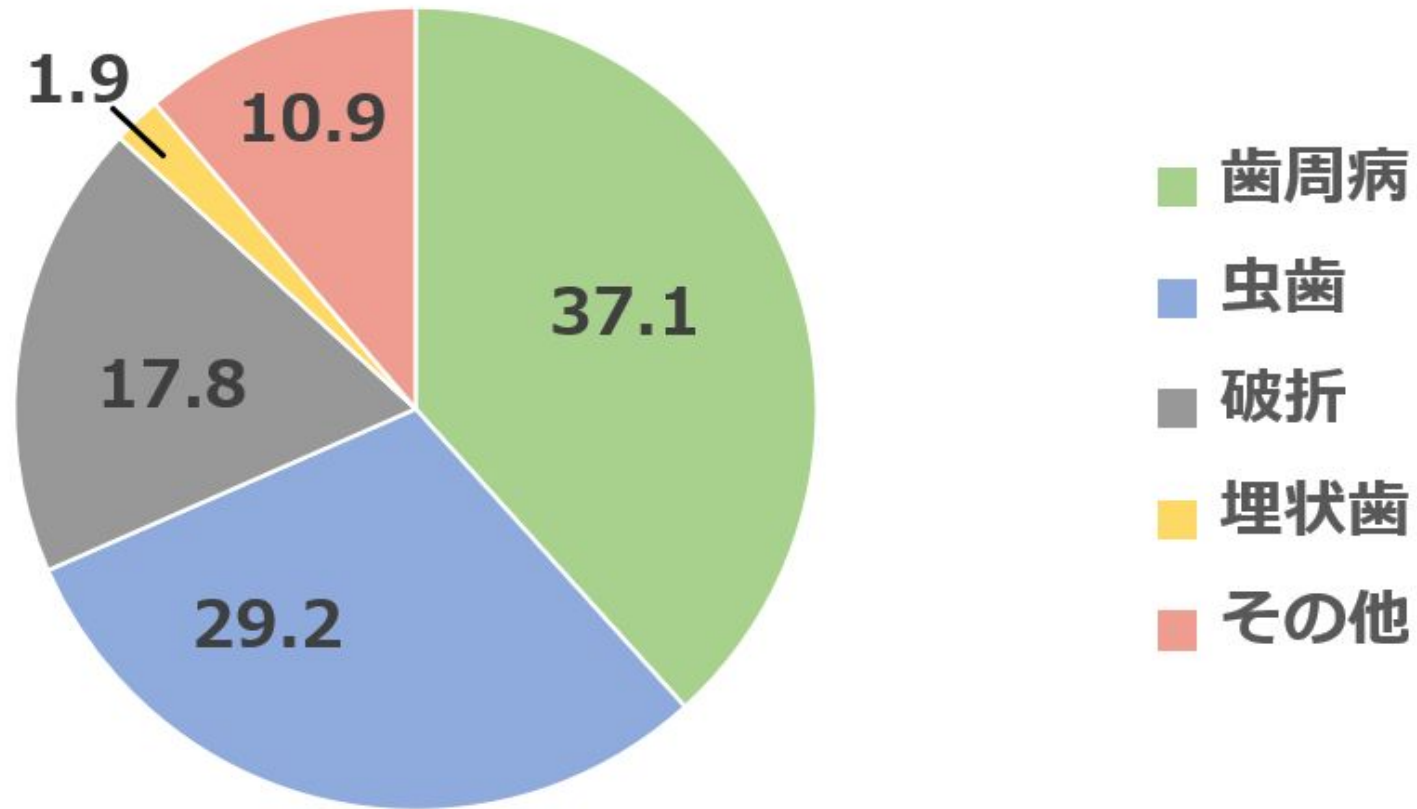


様々な役割

咀嚼	歯で食物を噛み、飲み込む、吸い込むといった動作 ⇒ 食物を嚥下しやすくし、消化が容易になる
味覚	舌にある味蕾(みらい)という組織で味覚情報を受け取る ⇒ 食物を味わい、楽しむ
唾液	咀嚼や嚥下の補助作用 味物質を溶かし、味蕾の受容体と反応させる溶媒作用 ⇒ 他、口腔の洗浄作用、歯や粘膜の保護作用なども併せ持つ
発音・発語	声や口元、顔の表情とともに発せられる言葉で会話をする ⇒ コミュニケーションをはかる

歯と口の機能

☑ 歯を失う主な原因割合(%)



むし歯について



むし歯とは

口の中にいる細菌が、私達が食べたり飲んだりする糖分を餌にして作りだした**酸によって歯が溶けた**状態。

→**歯に穴があく病気のこと**

むし歯の 発生ポイント



- ・**歯茎と接する部分**（歯のみぞ・歯と歯の間など）

みがき残しが発生しやすい

- ・**過去のむし歯の治療跡**（詰め物の裏側など）

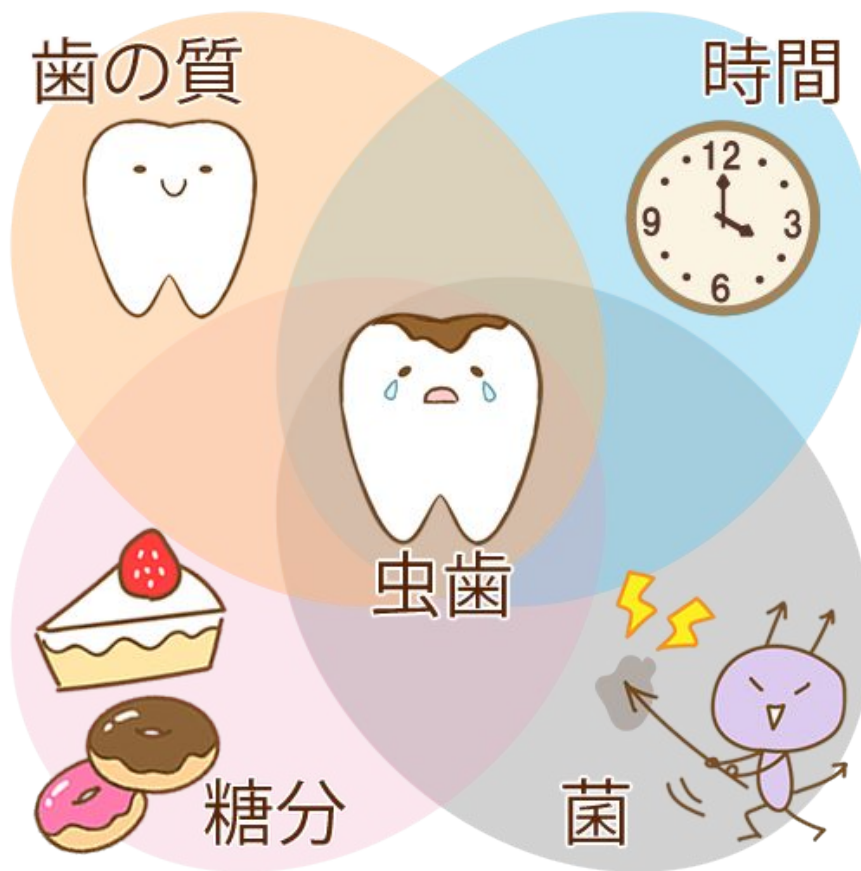
歯の奥深くに進行する可能性が高く、神経に達することも…

- ・**歯周病との併発**（歯根が露出した部分に発生）

唾液が減少した高齢者で多発しやすい

むし歯について

☑ むし歯の発生機序



歯の表面に**プラーク(歯垢)**が付着

↓
プラークに含まれる細菌が、
糖類を分解して**酸を算出**

↓
酸により歯を構成する**カルシウムや
ミネラル成分が溶ける**

↓
溶けだしたミネラルを再沈着させ
修復する(再石灰化)

↓
脱灰と再石灰化を繰り返す

↓
脱灰が優勢になり、**むし歯が発生**

参考文献: 厚生労働省 虫歯の予防法(総論)

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-02-005>

出典元: 歯科素材.com

歯周病について

☑ 歯周病とは

- ・歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が**歯ぐきに炎症**を引き起こし、**歯を支える骨を溶かし**、グラグラにさせてしまう状態
- ・**食べカスが原因**によって、
歯みがきが十分でないと**歯垢(プラーク)**が増える！

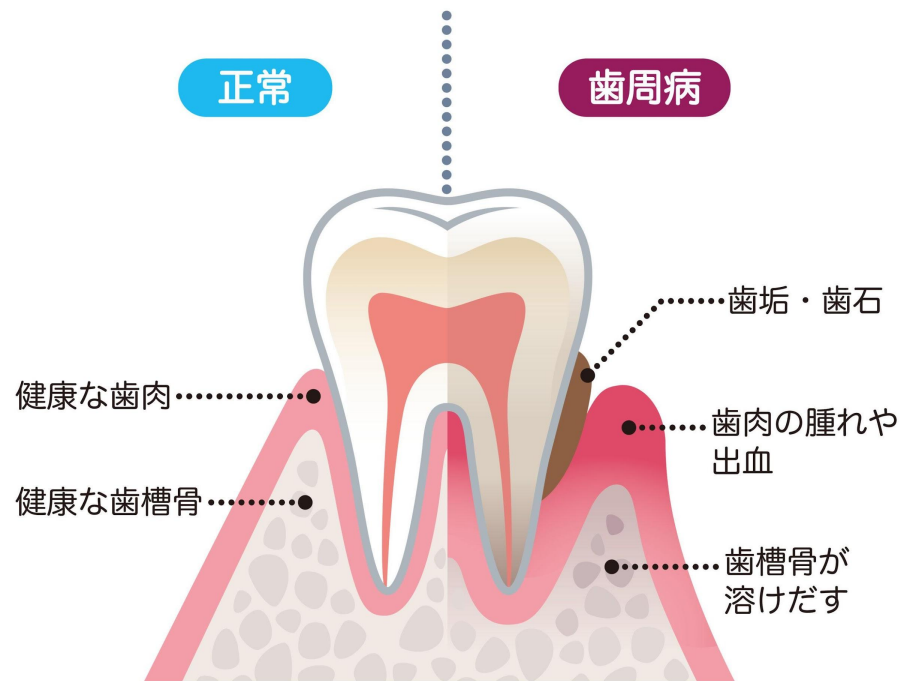


プラークの中には、1mgあたり
1億個以上もの細菌が含まれる

- ・日本人では40歳以上の**約8割**が歯周病といわれている

歯周病について

☑ 歯周病の発生機序



不十分な歯磨きにより**プラーク**がたまる



プラークに含まれる細菌が**毒素**を生産



毒素により歯肉に**炎症**が生じる(歯肉炎)



炎症が進行すると**歯周ポケット**ができる



歯周ポケット内に侵入した細菌が
歯槽骨などの**歯周組織**を溶かす(歯周炎)



歯周病

歯周病について



セルフチェック

- ☐ 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- ☐ 歯みがきのときに出血する。
- ☐ 硬いものが噛みにくい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がときどき腫れる。
- ☐ 歯肉が下がって、
歯と歯の間にすきまができてきた。
- ☐ 歯がグラグラする。

特に下記に該当する方は
しっかりセルフチェック
しましょう！

リスクの 高い方

45歳以上の方

喫煙者

妊娠中

糖尿病の方

歯磨きの仕方が悪い方

全身疾患との関連

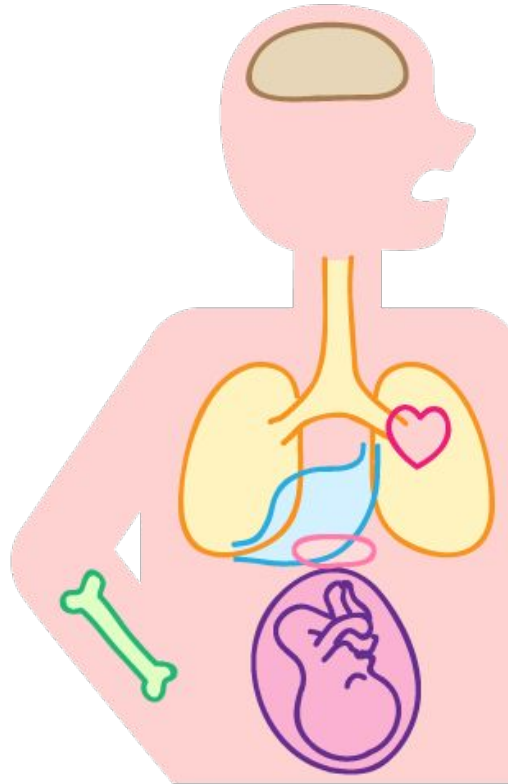
歯周病の炎症やその原因となる菌が、**全身の健康に大きな影響**を及ぼすことがあります。



肺炎



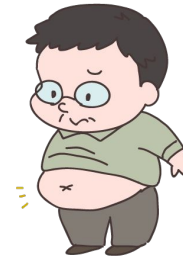
骨粗しょう症



心血管疾患



早産・
低体重児出産



糖尿病

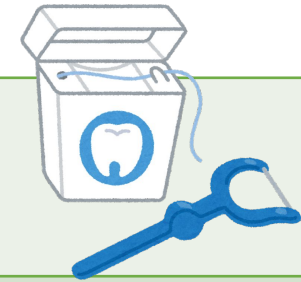
口腔ケア

☑ ポイント

対策

口腔ケアをしっかりと行う

- ・デンタルフロスや歯間ブラシの活用



歯質の改善・強化

- ・フッ化物が配合された歯磨き粉・マウスウォッシュ



食生活の見直し

- ・間食の頻度、砂糖の摂取量など

間食が増えると歯の表面が酸性になる機会が増える

- ・だらだらと食べ続けることは重要

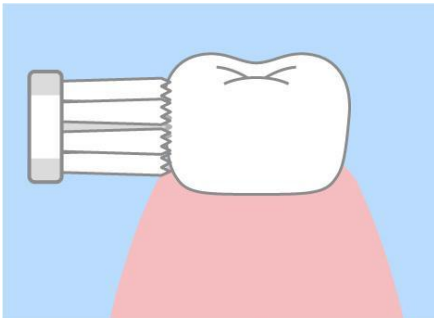


口腔ケア

☑ 歯磨きの3つの基本

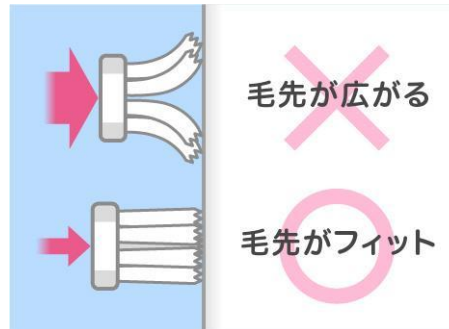
歯面にきちんとあてる

ハブラシの毛先を歯面、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる。



軽い力でみがく

ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、ハブラシを動かす。



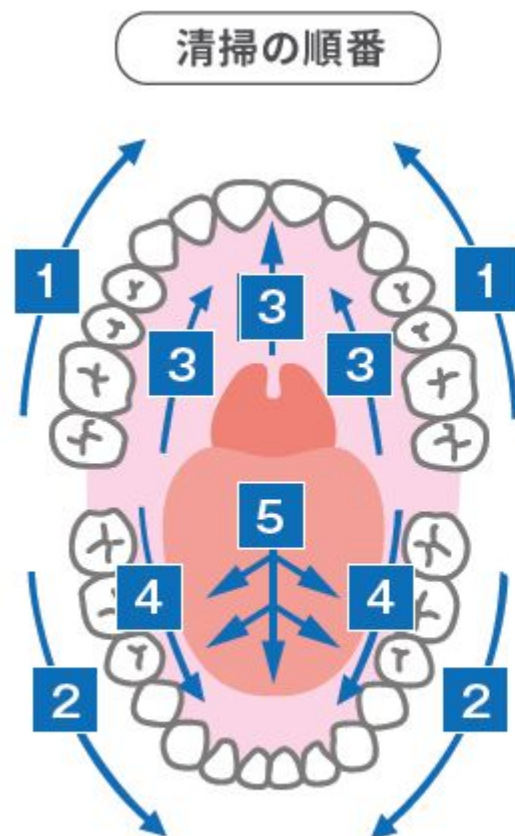
小刻みに動かす

小刻み(5～10mmぐらいの幅を目安)に動かし、1～2本ずつみがく。



1カ所あたり、**20回程度を目安** に丁寧にみがきましょう

口腔ケア



1 上あごの歯と唇の間



2 下あごの歯と唇の間



3 上あご



4 下あごの歯の内側



5 舌



まとめ

- ① 歯や口にまつわる自覚症状を抱えている方は多く、
永久歯の喪失理由の多くはむし歯と歯周病が占めている
- ② むし歯は歯の質・細菌・食物の三要素が望ましくない状態の時に発生する
- ③ 口腔ケアの方法や生活習慣を見直す必要がある
- ④ 歯周病菌は全身疾患の原因といわれ、糖尿病をはじめ様々な疾患の発症を招く
- ⑤ 放置することで悪化のリスクがあるため早期発見・早期治療が大切