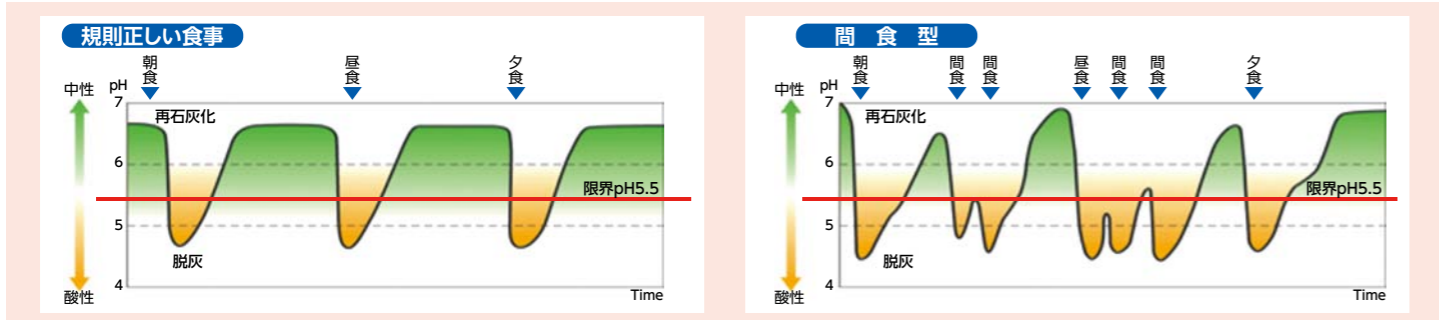


# むし歯・歯周病予防の基本は清潔に保つこと

口の中はもともと中性 (pH7) に保たれています。糖分を含んだ食べ物を食べると口の中は酸性になります。口にもものが入った状態が続くと、歯のエナメル質が酸で溶けはじめ (脱灰) てしまいます。でも、口の中を空っぽにしておけば、だ液が酸を解消してくれ溶けはじめた歯をもとどおり再石灰化してくれます。



## CHECK ① 口内環境

※朝食、昼食、夕食、間食、糖分を含んだ飲み物、歯みがきについて書きましょう。

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

## CHECK ② 歯周病

1 朝起きたとき口の中がネバネバする。	チェック数 0 これからきちんと歯みがきと歯科検診をしましょう。
2 歯みがきすると出血する。	チェック数 1~2 歯周病の可能性がります。歯みがきの指導を歯科で受けましょう。
3 口臭が気になる。	
4 歯肉がむずがゆかったり、痛みがある。	チェック数 3以上 初期あるいは中等度歯周炎以上に進行しているおそれがあります。受診しましょう。
5 歯肉が赤く腫れている。	
6 硬いものがかみにくい。	
7 歯と歯の間に物がはさまる。	
8 前歯が出たり、歯にすき間ができた。	

## 口の中を

### 知っておきたいフッ素の利用

フッ素は口の中にイオンとして微量存在することで、脱灰を抑え再石灰化を促進する作用があります。フッ素は、低濃度のフッ化物を日常的に家庭で応用すると高い効果をもたらします。フッ素入り歯磨剤を使用した後は、うがいは15ml (大さじ1杯) の水で最小限にし、歯みがき後1~2時間は飲食しないことで定着します。



## CHECK ③ 身につけておきたい習慣

### 1 セルフケアとプロフェッショナル (プロ) ケアの習慣

- 朝食後、就寝前の歯みがきをしている (セルフケア)
- かかりつけの歯科医院で歯石除去や歯の検診を定期的に行っている

### 2 正しい歯みがきの習慣

- 歯みがきで歯がつるつるにできている
- フッ素入り歯磨剤やフロスを使っている
- 自分の歯並びにあった歯みがき方法を知っている

### 3 正しい食習慣

- 朝食をきちんと食べている
- 夕食が不規則でない
- 間食や夜食が多くなっていない
- 間食は時間と量を決めている
- 水分補給は糖分のないものに行っている

歯と口の健康づくりはセルフケアだけでは、完全ではありません。プロのケアで歯周病になりにくい口内環境を整え、引き続き毎日のセルフケアで維持することが重要です。

プロケアとは???

- 検診や処置の内容
  - ・歯肉、むし歯のチェック
  - ・歯石除去、クリーニング
  - ・歯みがき指導

※年に3~4回のプロケアをおすすめします。

# 歯・口の健康づくり

社会に出て、人と話す時、歯がきれいだと好感度もあがります。また、全身の健康を保ち、おいしく食べるためには、「歯」は欠くことのできないものです。高校生では歯がなくなる心配をしている人はいないかもしれませんが、歯がなくなる原因第1位の歯周病に、10代の7割が気付かないうちにかかっています。高校生のうちから、歯と口のケアを身につけ生涯自分の歯で食べられるようにしましょう。

**か 噛むことの8大効用**

- 言葉の発音がきれいになり 顔の表情も豊かになります
- 脳の働きを活発にします
- 味覚の発達を促します
- 歯の病気を防ぎ 口臭を少なくします
- 肥満を防止 生活習慣病を予防します
- 元気が湧き ストレス解消につながります
- がんを防ぎます
- 胃腸の働きを促進します

## かみごたえのある食品を選んで食べよう!

100回	70回	40回	20回
フランスパン 108	たくあん巻 84	野菜炒め 52	卵焼き 30
たこの刺身 220	刻みキャベツ 82	サンマの塩焼 60	グラタン 32
ガム 550	かりんとう 98	ごぼう煮 60	すき焼き 34
	きのこコンテ 75	焼き鳥 50	カレーライス 23
	りんご(皮つき) 82	チャーハン 47	焼きなす 25
			ピザ 29

新藤 滋、柳沢幸江「料理別咀嚼回数ガイド」より抜粋

**8020 (ハチマルニイマル) 運動**  
「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動

**噛ミング30(カミングサンマル)運動**  
「ひとくち30回以上噛むこと」を目標とし、より健康な生活を目指そうという運動

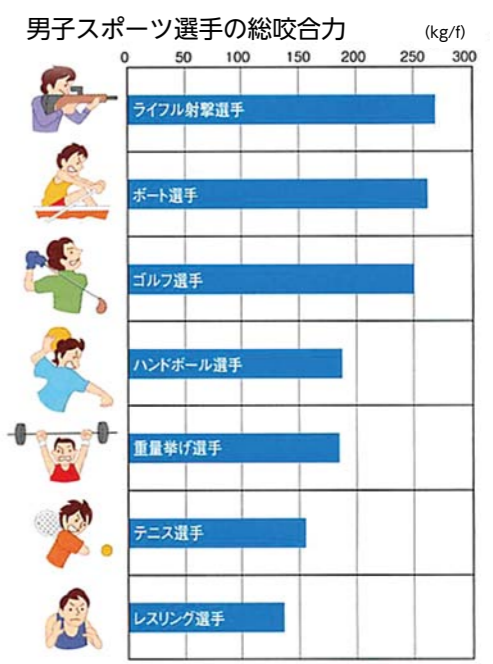
## スポーツは歯が命!

**からだと歯**  
体に栄養を取り入れるためには、よく噛んで食べることが基本です。歯と口の健康は、全身の健康のために大切ですが、体を動かすためにも噛み合わせが重要であることがわかってきています。

**スポーツと歯の関係**

○噛む力とパワーには深い関係がある!  
プロ野球選手が試合中にガムを噛んでいるのは、脳への血流を活発にして集中力を高め、より瞬発力を発揮できるようにするためもあるようです。スポーツをする時は、しっかり奥歯を噛みしめるとよりパワーが出ると言われています。

○噛み合わせがよいとバランスが安定する!  
噛み合わせは、体のバランス感覚にも大切なことがわかってきます。これは、歯と歯がきちんと噛み合うことで、頭の位置が固定され、腰の位置も安定するからです。



出典「8020推進財団」

自立した大人になるために

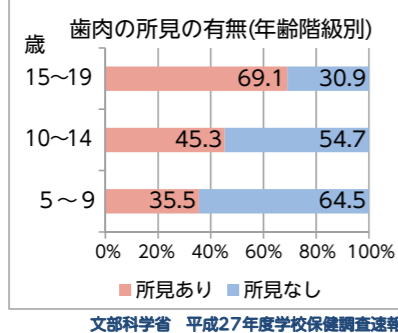
# 「お口のエチケット」 身につけていますか？

## ～思春期の歯と口の課題～

10代から

### 課題1 歯肉炎・歯周病が増える

○歯を失う原因である歯周病は、年齢があがると割合が増えます。思春期になると歯石沈着のみられる人や深い歯周ポケット(4～6mm)がある人も増え、歯周炎につながる所見も増えています。

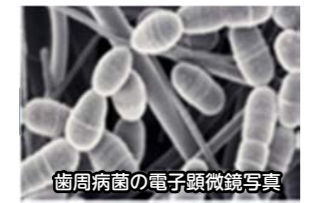


#### 歯周病は自覚症状がないまま進行する感染症

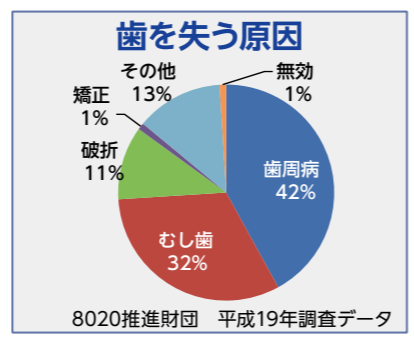


**歯肉炎の歯肉**

- 色：赤い
- 形：丸くて腫れている
- 固さ：ぶよぶよしている
- 出血：あり



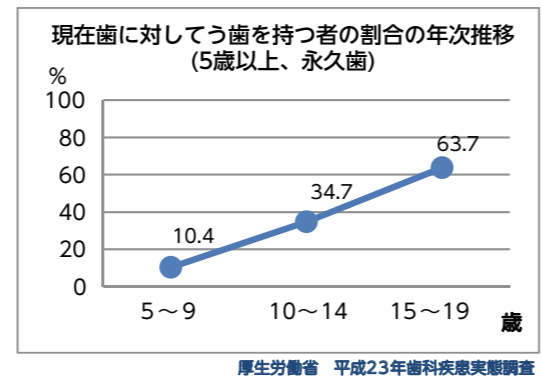
歯周病は最終的に歯を支える骨に影響し、歯を失う重大な病気です。



### 課題2 むし歯が増える

○思春期のむし歯の本数は減少傾向ですが、むし歯にかかる率は高くなっています。

○高校生では、日中でも清涼飲料水やお菓子の摂取は自由となり、いわゆる「ちょこちょこ食べ」が増えることからむし歯もかかりやすくなります。



#### 歯垢を染出してみると



きれいに見えても 歯垢が残っています

毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とすことが大切です。特に細菌の増えやすい就寝前のていねいな歯みがきがおすすです。

### 課題3 不正咬合・顎関節症が増える

○永久歯への交換により歯列・咬合の問題が生じやすくなります。

○遺伝的要因に加えて顎骨と歯の大きさの不調和による歯列不正も起こりやすくなります。

○ほおづえや睡眠中の歯ぎしり、偏ったかみ癖などの生活習慣、精神的ストレスで顎関節症(痛みや雑音)が増えます。

# 口からはじまる全身の健康



## ～歯周病が及ぼす全身への悪影響～

歯周病菌が体のさまざまな病気に影響していることが分かってきています。特に注目を集めているのが生活習慣病との関係です。歯周病予防をこころがけることが、全身の健康にもつながります。

#### 脳卒中・認知症

歯周病菌が動脈硬化を促進するので、歯周病を防ぐことは、脳卒中や認知症のリスクを減らすことになります。

#### 誤嚥性肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることがあります。高齢者や寝たきりの人など、飲み込む力が衰えている人に多く起こります。

#### 早産・胎児の低体重

妊娠中はつわりなどで、歯みがきが難しくなりがちです。そのため、歯周病になる人が多くなります。妊婦さんが歯周病になるとおなかの赤ちゃんが小さく産まれたり、早産となるリスクが高まることが知られています。

#### 肥満・メタボリックシンドローム

しっかり噛むと、だ液がよく出て口の中をきれいにし、歯周病を防ぎます。また、噛むことが肥満を防ぐメカニズムも分かっています。脳内にある神経ヒスタミンという物質が食欲を抑え、エネルギーを消費させる働きをもっています。

お口から器官を通して肺に

血管の病気に

心臓の病気に

骨に

糖尿病に

低体重児出産に

肺の病気に

血管を通して全身に

#### 心臓病・動脈硬化

歯周病が悪化して、歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着すると、心臓病(心内膜炎)を引き起こすことがあります。歯周病菌が動脈硬化を起こしている血管に付着すると血管を狭める作用を促進すると考えられています。

#### 骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、女性の閉経後に骨の密度が減ってすかすかになり、骨折しやすくなる病気です。歯周病になると、歯を支える歯槽骨が急にやせ、さらに歯周病で歯を失うと噛む力も弱くなり、カルシウム不足が進行、悪循環となります。

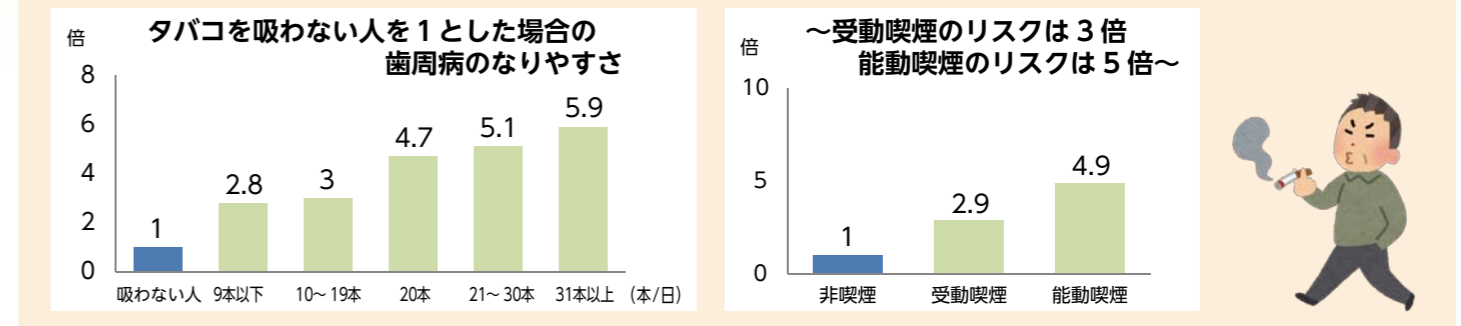
#### 糖尿病

血糖値が高い状態が続いて起こります。ひどくなるとさまざまな合併症をもたらす、歯周病もその一つです。さらに、歯周病がひどくなると炎症性サイトカインがインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げ、糖尿病を悪くするとされています。

出典「8020推進財団」

## ～歯周病と喫煙の危険な関係～

タバコががんや心臓病、脳血管の病気など、命にかかわる病気の原因になることはすでによく知られています。タバコを吸うとまず直撃されるのが口の中です。歯と歯肉にニコチンなどの有害物質が悪影響を与えます。また、タールが歯にこびりつくと歯みがきでは簡単にとれず、歯垢が付きやすい環境になってしまいます。



## ～歯周ポケットケアのための歯みがき～

#### ハブラシの持ち方

鉛筆のように持つ

歯垢をきちんと落とすためハブラシを歯面に90°の角度であて小刻みに動かす

歯と歯茎の境目にあてることを意識して、軽い力で小刻みに動かすと歯周ポケットケアに効果的

歯と歯の間の歯垢を取り除くにはデンタルフロスが効果的

デンタルフロス ロールタイプ

ホルダー付きタイプ