



歯と口の健康づくり小読本

は のこ
歯つけよい 残った
は ち ま る に い ま る
8 0 2 0

はじめに

はじめに

乳幼児期

学齢期

- ・自分の歯や口を観察してみましょう。
 現在、健康な歯が何本ありますか？
 歯を磨くと歯ぐきから血がでませんか？
 歯ぐきが腫れて（赤くふくれて）いませんか？
 歯ぐきに炎症があるとこのような症状がみられます。
- ・8020（はちまるにいます）運動をご存知でしょうか？
 「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。
- ・この冊子は、歯と口の健康づくりに役立つ情報を分かりやすくまとめたものです。
 皆さんの歯と口の健康づくりに、ぜひご活用ください。

成人期

高齢期

参考情報

Q & A

ライフステージ	歯と口の特徴	特に気をつけること	ページ
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・乳歯は全部生え揃うと20本 ・乳歯のむし歯が増えてきます 	 1
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・永久歯に生えかわりはじめます ・永久歯は全部生え揃うと28本（親しらずを除く） ・永久歯のむし歯が増えてきます ・歯肉炎も増えてきます 	 2
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病が増えてきます ・歯を失う人もみられます 	 4
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の根元のむし歯が増えてきます ・歯を失う人が増えてきます 	 7

参考情報

さらに詳しく知りたい方へ！

- Part 1 歯と口の機能の重要性 ……P 8
- Part 2 歯と口と食育の関係 ……P 9
- Part 3 歯と口の健康づくりのために ……P10～11

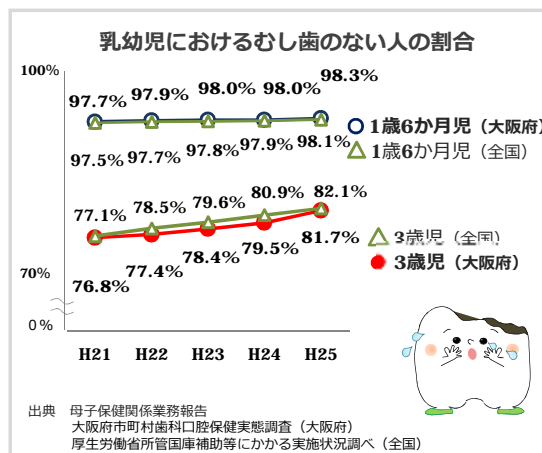


歯と口の特徴

子どもの歯(乳歯)は、一般的に生後7~9ヶ月頃に生えはじめます。保護者の方から見れば、体重の増加などと並んで子どもの成長が見てとれる嬉しい変化のひとつといえるでしょう。

ところが、乳歯には、多くの困難が待ち受けています。そのひとつに「むし歯」があります。

3歳でむし歯のない幼児の割合は、増加傾向にあるものの、大阪府の値は全国値を下回って推移しています。口腔機能の発達、さらには生涯にわたる歯と口の健康づくりのためにも、乳歯列が生え揃う時期である3歳児のむし歯予防は重要です。



むし歯の対策

初期のむし歯の場合、むし歯の状態が改善することもあります。「歯を弱らせる要素」を減らし、「歯を丈夫にする要素」を増やしましょう！

歯を弱らせる要素 むし歯菌



- ・「むし歯菌」が糖분을材料にネバネバした歯垢(プラーク)を作ります
- ・酸が作られ歯面にとどまります
- ・歯面からミネラルが溶け出し、さらに悪化してしまいます

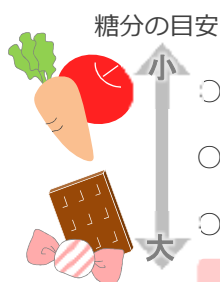
歯を丈夫にする要素 唾液 フッ化物



- ・唾液(つば)が幾分か酸を中和します
- ・唾液中のミネラル分で歯面が修復されます(再石灰化)
- ・身体に害を及ぼさない程度のフッ化物は、再石灰化を促進します

歯と口の健康づくりのために

- ・正しい磨き方で、歯垢(プラーク)の付着を防ぎましょう。
- ・フッ化物歯面塗布も予防のひとつです。かかりつけ歯科医にご相談ください。
- ・歯を弱らせる要素を減らすため「おやつ」の選び方と与え方に注意しましょう。



- 糖分の目安
- 砂糖分が少なく、食べかすも残りにくいもの
 - 原材料に砂糖分を含むが、口の中に長時間とどまらないもの
 - 砂糖分が多く歯にくっつきやすかったり、口の中に長時間とどまるもの

おやつの回数が多く、ダラダラと食べる習慣を続けているとむし歯になりやすいので、食事とおやつの時間を決め、規則正しい食生活にしましょう。

歯医者さんからのお役立ち情報

歯磨きは、むし歯予防に有効ですが、正しい食習慣も大切です。

まだ胃や腸が十分発達していない幼児にとって「おやつ」は大切な栄養補給にもなっています。歯や骨を丈夫にするカルシウムなどを含む食品を組み合わせると良いでしょう。また、幼児期の味覚や嗜好は、その人の一生の味の基準になるとも言われています。食生活・食習慣の第一歩ともいえるでしょう。

はじめてに

乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

参考情報

Q & A

学齢期 (幼稚園・小学生) のために

はじめに

歯と口の特徴

歯の生えかわりの時期です。生えたばかりの歯はむし歯になりやすく、生えかわりの影響で歯ぐきに炎症が起こりやすい時期でもあります。

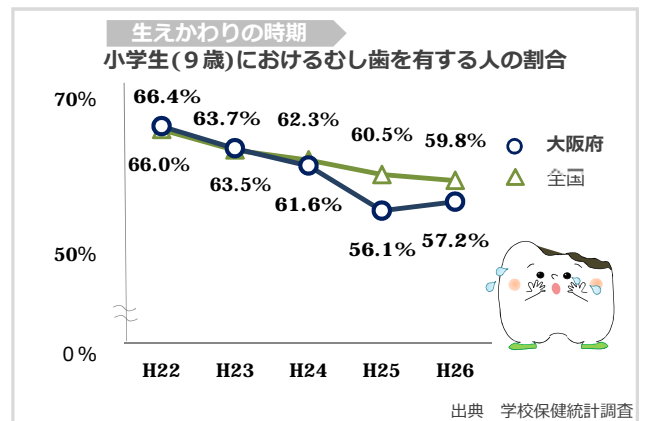
また、府内の小学生(9歳)における、むし歯を有する人の割合は平成26年度は57.2%であり、全国値と同様に減少傾向にあります。

乳幼児期

むし歯の対策

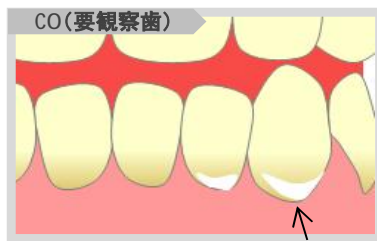
C^{シー} (治療が必要なむし歯) やCO^{シーオー} (観察が必要な歯) があれば歯科医院でさらに検査してもらうなど相談すると良いでしょう。CO^{シーオー}とされる要観察歯は下図イラストの矢印のように白くみえることがあります。このような歯は対策を講じるとむし歯にならずに予防できる可能性があります。詳しくは、下の「**歯と口の健康づくりのために**」を参考にしてください。

歯ぐきの状態によっては、G^{ジー} (歯肉炎) やGO^{ジーオー} (歯肉炎の要観察) と診断されることがあります。歯垢(プラーク)が多いと歯ぐきは炎症を起こしやすいので、毎日の歯磨きで丁寧に歯垢の付着を防ぐことが大切です。歯科医院での専門家によるお口の清掃も効果がありますので相談しましょう。



学齢期

成人期



高齢期

歯と口の健康づくりのために

自分では磨けていると思っていても、磨き残しがあるかもしれません。家庭での歯磨きチェックと仕上げ磨きは、小学3・4年生ぐらいまで行うようにしましょう。

参考情報



歯医者さんからのお役立ち情報

一般的に、小学1年生から6年生までの間に乳歯は永久歯に生えかわります。お子様の成長とともに、口の中も日々変化しています。

生えたばかりの歯はむし歯ができやすく、また、歯ぐきも炎症を起こしやすい時期でもあります。乳歯のむし歯が、永久歯や将来の歯並びに影響を及ぼすことも少なくありません。

ただし、歯並びについては、必ずしもすぐに治療(歯科矯正)が必要とは限りません。子どもの顎の成長や他の歯が続いて生えてくることによって、歯が正常に並ぶこともあるからです。

治療が必要かどうかの見極めや具体的な予防方法などは歯科医師による詳しい検査が必要です。



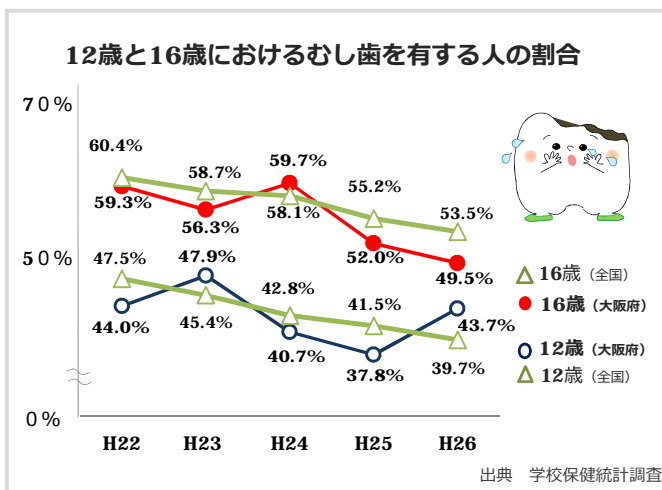
定期的な歯科健診を受けましょう

Q & A

歯と口の特徴

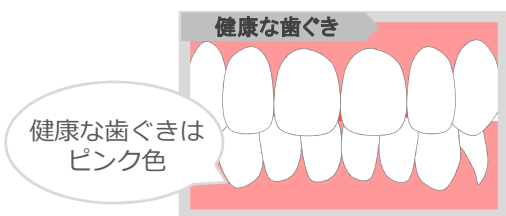
思春期はホルモンバランスや生活の変化によって歯肉炎しにくえんが起きやすい時期です。歯肉炎は、むし歯と異なり痛みなどの自覚症状がないだけに注意が必要です。

また、中学生から高校生にかけてむし歯を有する人の割合は増加し、高校生（16歳）では、半数近くにむし歯がみられます。



歯ぐきの炎症の対策

お口の中を観察してみましょう



こんな状態がひとつでもあれば、歯肉炎に注意！



正しい磨き方を身につけましょう

定期的に歯科医師や歯科衛生士にチェックしてもらうことをおすすめします

歯と口の健康づくりのために

毎日の歯磨きを見直してみましょう。1本1本磨けていますか？歯科医師や歯科衛生士に自分の口の状態にあった歯磨きの方法を教えてもらいましょう。また、かかりつけ歯科医に定期的にチェックしてもらい歯石や汚れを取り除いてもらうと良いでしょう。

歯医者さんからのお役立ち情報

一般的に、中学生・高校生になると、歯の生えかわりが完了し、永久歯列が完成します。この時期は、部活動や勉強も忙しくなり生活のリズムも乱れがちですので、むし歯や歯周病に気をつけるようにしましょう。永久歯列が完成するこの時期に、正しいブラッシング方法を理解し習得することは、生涯を通じた歯と口の健康づくりの上で大変重要です。また、日常の歯磨きにはフッ化物入り歯磨き剤を使うようにしましょう。

フッ化物はむし歯抑制効果や、生えた直後の歯への取り込み量が多く、その後、数年間、取り込みが期待できることが報告されています。このため、フッ化物歯面塗布については、永久歯列が完成した後、数年間まで続ける方が良いでしょう。なお、歯の生えかわりには個人差がありますので、フッ化物塗布にあたっては、かかりつけ歯科医に相談するようにしましょう。



はじめに

乳幼児期

学齡期

成人期

高齢期

参考情報

Q & A

成人期のために

はじめに

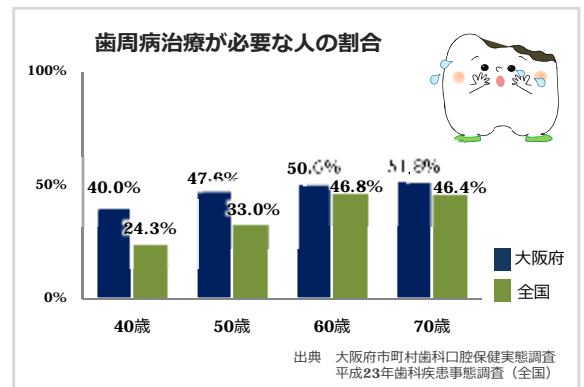
歯と口の特徴

成人期以降に歯を失う主な原因は、**歯周病**です。**歯周病**は、歯の周りの組織や骨に炎症が起こる病気で、むし歯に比べて痛みなどの自覚症状が出にくいのが特徴です。

歯周病が重症化すると、歯を失ったり、歯の根元にむし歯ができやすくなります。口の健康状態は、生活習慣や全身疾患にも関連があることが示されていますので、心身の健康とともに口の健康にも気を配りましょう。

府内の**歯周病治療**が必要な人の割合は年齢とともに高くなっています。

また、**歯周病治療**が必要な人の割合については、全国調査データ(平成23年歯科疾患実態調査)を参考に比較すると、大阪府は、全国よりすべての年齢階級で高くなっています。

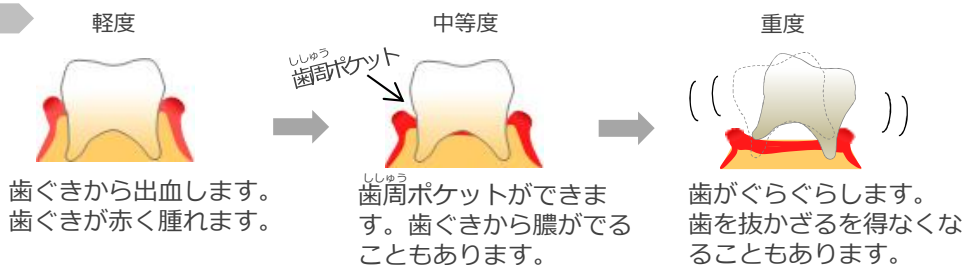


乳幼児期

学齢期

成人期

歯周病の進行過程



むし歯と歯ぐきの炎症の対策

○口の中の歯垢(プラーク)を増やさないようにして、口の中を清潔に保ちましょう

歯と歯ぐきの境目の清掃は**歯周病**を防ぐのに効果的です。自覚症状に乏しい**歯周病**は気づかぬうちに進行してしまうおそれがありますので、日頃から丁寧なセルフケアを心がけましょう。ブラッシング方法と補助用具の使い方は11ページで紹介しています。

また、セルフチェックに加えて歯科医師や歯科衛生士による定期的なチェックも大切です。

○定期的に歯科健診を受けましょう

自分では気づいていなかったむし歯や**歯周病**が早期発見され必要な対策がとられれば、重症化を予防することができます。特にたばこを吸う人は、**歯周病**の初期症状が現れにくいので注意が必要です。

○妊娠期もできる限り口を清潔にしましょう

妊娠中はつわり等のために口腔清掃が十分に行えないこともあり、口の中が不潔になりやすいことから、むし歯や**歯周病**の悪化に注意する必要があります。

○生活習慣や食生活を見直しましょう

たばこを吸う人は吸わない人比べて**歯周病**になる確率が高くなると言われています。たばこをやめると禁煙年数に応じて**歯周病**になる確率は下がり、**歯周病**の治療効果もあるとされています。また、糖尿病や肥満、骨粗しょう症も**歯周病**と関連があると言われています。5~6ページも参考にしてください。

高齢期

参考情報

Q & A

歯医者さんからのお役立ち情報 ~喫煙と歯周病~

歯周病の発症と進行にはさまざまな要因が関与します。生活習慣要因として、

喫煙 **糖尿病** などがあげられます。

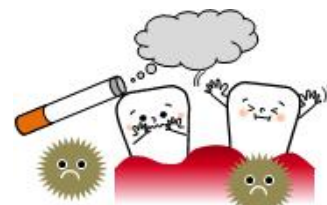
ここでは、喫煙と歯周病について説明します

なぜ、喫煙は歯周病を悪化させるのでしょうか？

たばこには三大有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素)をはじめ約**200**種類もの有害物質が含まれています。

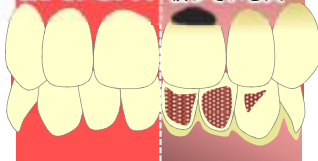
これらの有害物質が相まって歯周病は悪化し、治療しても回復に時間がかかると言われています。ちなみに喫煙者は、非喫煙者に比べ**2~8倍**歯周病にかかりやすいこと、歯周病の治療を受けても治りが悪いことが報告されています。

- | | | |
|-------|-------|--------------|
| ニコチン | | 血管収縮作用 |
| タール | | 発がん性物質 |
| 一酸化炭素 | | 身体の免疫担当細胞の低下 |



ニコチンによる影響

たばこを吸っていない人 / たばこを吸っている人

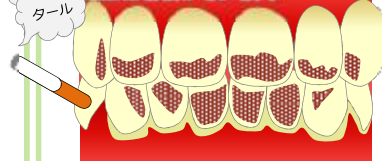


ニコチン
タール

歯ぐきが炎症をおこしていても、出血等の症状が見られにくくなり、気づかぬうちに症状が進んでしまいます。

タールによる影響

たばこを吸っている人



タールが歯に沈着すると歯が黒褐色になってしまいます。

禁煙するとどのようなメリットがあるのでしょうか？

口腔内の変化 (例)

- ・食事をおいしく味わえる
- ・口の中が爽やかになる
- ・口臭が減る

身体的な変化 (例)

- ・がん
- ・心臓病
- ・肺気腫
- ・喘息
- ・咳、痰が少なくなる

発症リスクが減る

受動喫煙による周囲への悪影響が少なくなりますので、家族や周囲の人が喜んでくれる等も期待できるのではないのでしょうか。

禁煙すれば歯周病はよくなるのでしょうか？

口は、最初に直接的に喫煙の影響を受ける臓器です。

個人差はありますが、禁煙によって歯ぐきは本来備わっていた免疫力を回復するようになり、歯周病治療によって健康な状態に回復していくと言われています。また、歯や歯ぐきの色素沈着も少しずつ改善されていきます。



歯医者さんからのお役立ち情報

～糖尿病と歯周病～



歯周病ししゅうびょうの発症と進行にはさまざまな要因が関与します。生活習慣要因として、

喫煙

糖尿病

などがあげられます。

ここでは、糖尿病と歯周病ししゅうびょうについて説明します歯周病ししゅうびょうは、糖尿病とどのような関係にあるのでしょうか？

糖尿病と歯周病ししゅうびょうはいずれも生活習慣病のひとつです。最近、これらは相互に関連することが分かってきました。

歯周病ししゅうびょうの観点から

糖尿病は歯周病ししゅうびょうの危険因子※¹のひとつです。

※¹ 歯周病ししゅうびょうの危険因子…歯周病菌・喫煙・免疫力・ストレス等

糖尿病の観点から

歯周病ししゅうびょうは糖尿病の合併症※²のひとつです。

※² 糖尿病三大合併症…腎症・網膜症・神経症

なぜ糖尿病の人は歯周病ししゅうびょうになりやすいのでしょうか？

糖尿病があると歯周病関連細菌に感染しやすくなり、炎症により歯周組織が急激に破壊され、歯周病ししゅうびょうが重症化していきます。

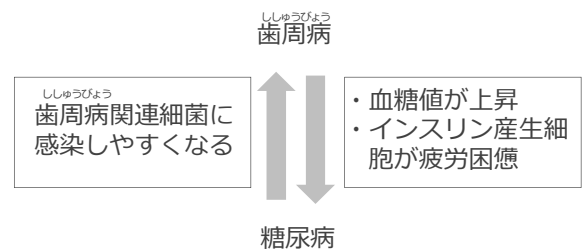
なぜ歯周病ししゅうびょうが糖尿病へ影響を及ぼすのでしょうか？

歯周病ししゅうびょうになると血糖値のコントロールが悪くなり、糖尿病へ影響を与え、さらに悪化する可能性があります。

糖尿病と歯周病ししゅうびょうが相互に影響しあうとはどういうことでしょうか？

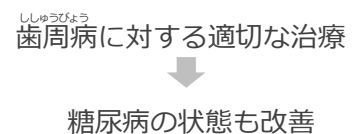
慢性炎症としての歯周病ししゅうびょうの存在により血糖値は上昇するの
で、糖尿病のコントロールが難しくなります。それと同時に
歯周病ししゅうびょうも進行していくという悪循環に陥ってしまいます。

からだは、より多くのインスリン（血糖値を下げる働きがあります）を産生しようとしませんが、この状態が長く続くと、インスリン産生細胞が疲労困憊ひろうこんばいし、結果的にインスリンの分泌が低下してしまいます。



歯周病治療をすれば糖尿病はよくなるのでしょうか？

歯周病ししゅうびょうの人には慢性的な炎症症状がみられますが、これをコントロールすることにより、糖尿病の状態も改善する可能性が示されています。

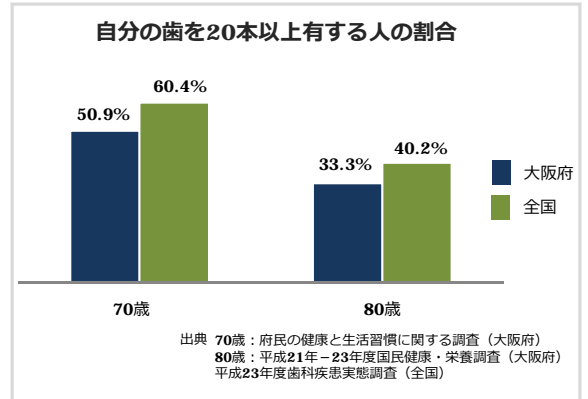


高齢期のために

歯と口の特徴

年齢とともに歯ぐきが下がり、歯の根元が露出する人が増えてきます。根元が露出した部分は、歯磨き剤をつけて磨くと削れてしまう場合がありますので、歯を磨くときは、歯ブラシの圧力に注意しましょう。また、歯の根元は、むし歯になりやすい部分です。むし歯を放置すると歯の喪失につながる人が多いことから、年齢とともに義歯（入れ歯）を使用する人も増えてきます。

府内の自分の歯を20本以上有する人の割合は、70歳では50.9%、80歳で33.3%となっており、8020達成者は3人に1人となっています。



口腔状態別のケア方法

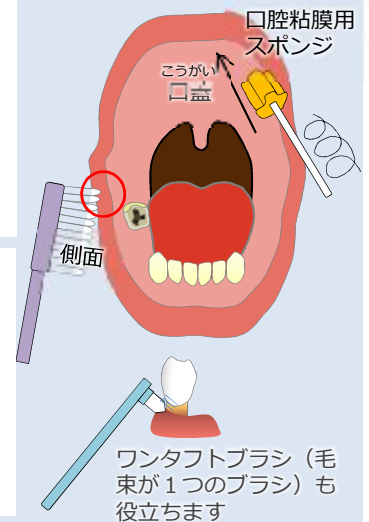
○孤立した歯や歯の根だけが残っている場合

隣の歯が無い場合は、孤立歯の周りを磨くようにします。歯ブラシの側面を使って磨くと良いでしょう。また、歯の根だけが残っている場合には、食べかすが入りやすいので、歯ブラシの先（右図○印）を使って磨き、歯ぐきを傷つけないように注意しましょう。

○歯が無い場合

歯が無くても口腔清掃をするようにしましょう。

細菌は、歯だけでなく舌や口腔粘膜、口蓋（上あご）にも潜んでいるので、身体の免疫力が低下した際、感染しやすくなったり、炎症が悪化しやすくなってしまいます。清掃用具には、口腔粘膜用のスポンジを用いると良いでしょう。

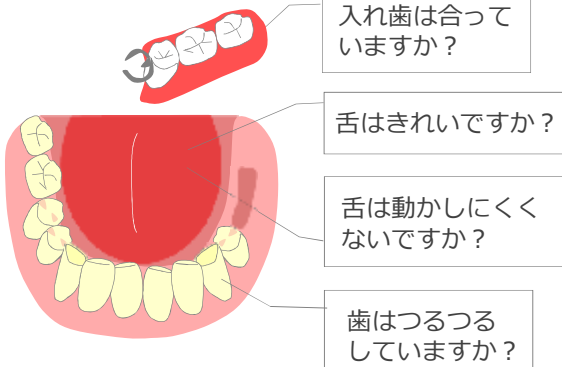


歯医者さんからのお役立ち情報



お口の中を観察しましょう

観察項目



○入れ歯と上手に付き合きましょう。

- 入れ歯に慣れるためには時間がかかります
- 入れ歯にも定期点検が必要です
- 入れ歯が合わなくなったり異常を感じたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう

○セルフチェックだけでなく定期健診でチェックしてもらいましょう。

○機能の衰えを防ぎましょう。「口唇」「顎」「頬」をよく動かしていますか？（10～11ページを参考にしてください）

○唾液には、歯と口を守る機能があります。よく噛んで唾液をたくさん出しましょう。（11ページを参考にしてください）

高齢期に多い、口の中の悩みについて

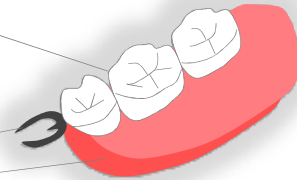
入れ歯のお手入れには何をすればいいのでしょうか？

歯磨き剤には、研磨剤が含まれています。歯磨き剤を用いて入れ歯を磨くと、研磨剤により入れ歯を傷つけることがありますので、入れ歯を洗う時は、専用の洗浄剤を用いてください。

入れ歯の表側全体には、やや軟らかめの入れ歯専用ブラシを使って磨きましょう。

部分入れ歯には、金属のバネとつながっている場合があります。そのような部分は、やや硬めの入れ歯専用ブラシで細かく磨き、汚れをおとしましょう。

入れ歯の裏側にもくぼみがあるので、食べ物詰まる場合があります。やや軟らかめの入れ歯専用ブラシを使って清潔に保ちましょう。



※入れ歯を修理している場合は、かかりつけ歯科医にお手入れ方法を相談しましょう。

口の中が乾燥して、話しにくいことがあります。

高齢者は、慢性の病気をかかえて多種類の薬剤を服用している場合が多く、薬によっては、唾液の減少により口腔乾燥症を引き起こすこともあります。多くの場合、口が渇く、のどが渇く、食事が取りにくいなどの症状がみられます。口の中の乾燥がひどく痛みなどの症状がある場合は、他の病気も考えられるので、早めにかかりつけ医やかかりつけ歯科医に相談しましょう。

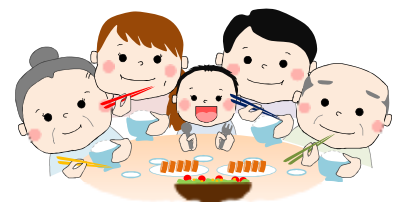
さらに詳しく知りたい方へ！ Part 1 歯と口の機能の重要性

歯と口は、食べることはもちろんコミュニケーションに関わる重要な役割も果たしています。

食事や会話に支障をきたすと人との付き合いがおっくうになり、家に閉じこもりがちになるなど、身体的にも精神的にも活動力が低下し、高齢者では寝たきりや認知症の引き金になるとも言われています。

また、歯と口の機能のなかでも飲み込む機能（嚥下機能）が低下し誤嚥を繰り返していると、誤嚥性肺炎など命に関わる疾患を引き起こしかねません。そこで、口腔機能訓練を含めた口腔ケアを日常の習慣として定着させるための取り組みが各地で広がりつつあります。（10～11ページを参考にしてください）

食べ物は、噛んで（咀嚼）飲み込み（嚥下）消化されてはじめて栄養として摂取されます。このため、歯と口の機能が低下すると、食物の種類や食事の内容が制限され、免疫力の低下から病気にかかりやすくなったり、傷の治りが悪くなったりします。免疫力を保つためにも、栄養バランスを考えた食事を心がけること、歯と口の機能を維持することはとても大切です。



野菜バリバリ！ 朝食モリモリ！



「よく噛む」ことの全身への影響

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。この噛む効用について、財団法人 8020 推進財団がわかりやすい標語を作っています。

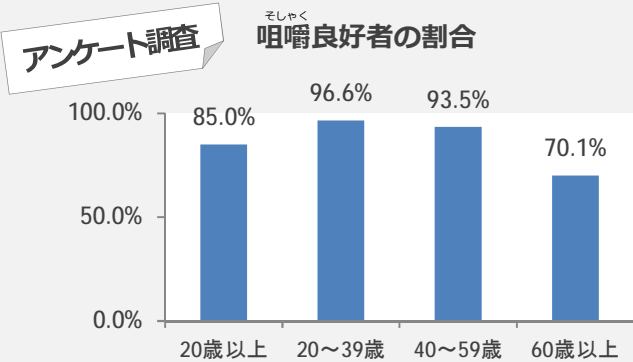
標語：ひみこの歯がーぜ

- | | | | |
|---|------------|----|--------------|
| ひ | 肥満予防 | は | 歯の病気を防ぐ |
| み | 味覚の発達 | が | ガンの予防 |
| こ | 言葉の発音がはっきり | いー | 胃腸の働きを促進 |
| の | 脳の発達 | ぜ | 全身の体力向上と全力投球 |

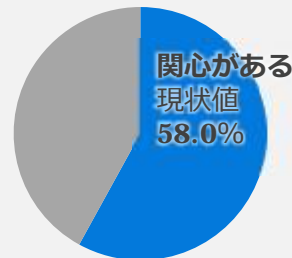


出典 財団法人8020推進財団

歯や口を十分に使う「食べ方」は、栄養摂取のみならず味わいや心のくつろぎ、表情の表出など、多面的に広がります。また、高齢期では、窒息防止などの観点から「安全性」にもつながります。



よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある府民の割合



出典 「食育」と「お口の健康」に関するアンケート調査（平成24年度大阪府調査）

ライフステージに応じた食支援について

幼児期 学齢期 食べ方を育てることが大切です

よく噛むことは、顎や歯の成長に関わるとともに、味覚の発達、発音の向上、肥満の防止にもつながります。幼児期・学齢期では、歯の生え方に応じた固さの食べ物を与えることが大切です。しっかり噛むことにより、顎の骨や咀嚼筋(噛むために使う筋肉)の成長発達をもたらされ、永久歯の健全な歯列形成につながります。

例えば、野菜などを軟らかく茹でたりするだけでなく、炒め物や生野菜のまま出してみたり、その他、金ぴらごぼうなど根野菜を使った料理や弾力のあるタコやイカなどの素材を取り入れると良いでしょう。

成人期 高齢期 食べ方で健康・活力を維持することが大切です

いつまでも、食べ物をおいしく食べて健康でいるためには、口周辺の機能もケアしていく必要があります。詳しくは、10～11ページの「歯と口の健康づくりのために」を参考にしてください。

はじめに

乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

口腔と食育の関係

Q & A



はじめに

いつまでも、食べ物をおいしく食べて健康であるためには、口周辺の機能もケアしていく必要があります。

私たちは、普段、何気なく咀嚼し飲み込んでいますが、その行動には「摂食」「嚥下」などの機能が使われています。ここでは、飲み込む力「嚥下機能」を維持・向上する運動方法、飲み込みやすさにも関わる「唾液」の役割や唾液の分泌を促す方法を紹介します。

乳幼児期

首の体操

首を左右にゆっくり傾ける
(5回)

肩の体操

首をすぼめるように肩を上げ
スッと力をぬいて下げる
(10回)

嚥下の練習

呼吸を整え唾液をゴクンと
飲み込む
(続けて2回)

学齢期

舌の体操



①舌を出し入れするように(前後)に動かす



②舌を鼻先、顎の先を目指して上下に動かす



③舌が円を描くように右回りに、次に左回りにぐるりと動かす



④舌を口角(口のはし)にタッチしながら、左右に動かす



⑤口を閉じながら頬の内側を舌の先で力を入れて、強く押す動作を行う

成人期

顔面の体操



①顎を引いて目を閉じる



②頬を左右に膨らます



③目口を開ける

高齢期

顔面の体操(応用編)



①ウィンク



②鼻



③ひよっこ



④きよろきよろ

歯と口の健康づくりのために

顔面の体操(手を使って)



①目に当てて軽くまわす



②軽く抑える



③口唇をつまむ



④頬を引っ張る



⑤頬を押す

Q & A

唾液の役割 (主な役割)

唾液は多岐にわたって歯や口の中を守っています。

- ・口の中を潤します
- ・酵素の働きにより、栄養の吸収を助けます
- ・唾液と食物を混和し飲み込みやすくします
- ・飲食によって口の中が酸性に傾いた状態から中性に戻す作用があります
- ・むし歯菌によって歯が溶け出しているときに歯の表面のむし歯の微細な穴を補修、修復する働きがあります

唾液が少なくなる要因 (主な要因)

唾液が少なくなると、話しにくくなるほかさまざまな影響がみられるようになります。

- ・薬の副作用
- ・シェーグレン症候群
- ・放射線治療

唾液を増やす方法のひとつに唾液腺マッサージがあります



① 人差し指から小指までの4本指を頬に当てておく



② 次に、4本指で奥歯のあたり(耳下腺の場所)をまわす(10回)



③ 顎骨内側の柔らかい部分を、親指で舌を突き上げるように押す(耳の下から顎の先まで5カ所くらいを順番に25回)



④ 両手の親指をそろえ、顎の真下から口底を刺激し、舌を突き上げるようにぐっと押す



専門家が教える

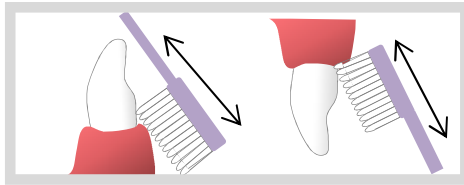
基本的なブラッシングの方法を理解して、自分に合った磨き方をしましょう。

歯ブラシのあて方

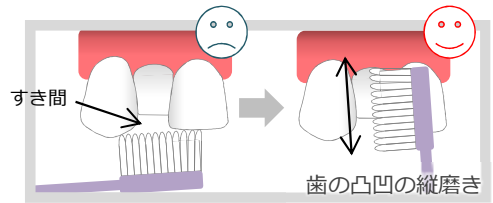


歯と歯ぐきの境目

歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシの毛先を約45度にあて、横に小刻みに動かします。



歯の並びや形に合わせて、歯ブラシの角度やあて方を変えると良いでしょう。



すき間

歯の凸凹の縦磨き

歯がでこぼこした場所は歯ブラシを縦に入れるとうまく磨くことができます。

お手入れしにくい部位について

ブリッジ(抜けた歯の両端の歯を支えとして、人工の歯を橋のように架ける治療法)の下部は、歯ぐきが下がり、歯と歯の間にすき間があることが多いので、歯間ブラシを使って清掃したり、フッ素入り歯磨き剤を併せて使うと良いでしょう。また、入れ歯を支えている歯は歯ブラシのあて方を工夫したり、歯間ブラシも併用するなど丁寧に磨きましょう。



歯間ブラシ

根元を意識して磨きましょう。

歯の根元の露出部

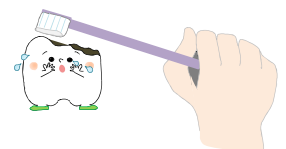
入れ歯を支える歯

歯ブラシの持ち方について

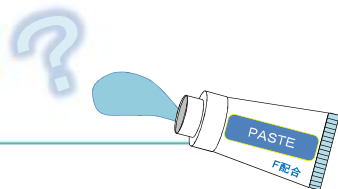
歯ブラシをペンを持つようにすると、力が入りすぎず、丁寧に磨けますので、おすすめです。



歯ブラシをにぎるように持つと、力が入りすぎたり、歯ブラシを大ざっぱに動かすようになり、歯ぐきを傷つけたり、歯を丁寧に磨くことが難しくなります。



歯と口の健康づくりのためのQ&A



はじめに

質 問

回 答

乳幼児期

プラーク(歯垢)って何ですか？

プラーク(歯垢)と食べかすは違います。プラークは、細菌が集まったもので、さまざまな病原菌が存在しています。これらが歯の病気を引き起こします。プラークは水に溶けない性質で、歯の表面にくっつき増殖していきます。このため、プラークの量をコントロールすること(プラークコントロール)が大切です。

学齢期

子どもの歯科健診は何歳から受けたら良いのでしょうか？

子どもの発育段階に応じて歯と口の健康づくりのために気をつけるべきことは変化します。歯が生えはじめたら、定期的に歯科健診を受け、お子様の状態に合ったアドバイスを受けると良いでしょう。

成人期

フッ化物塗布をする時期は？

乳歯が生えはじめたら、かかりつけ歯科医に相談してみてください。フッ素塗布は、定期的に受けることが効果的と考えられています。
*フッ化物は、フッ素化合物をいいます。フッ素化合物は、むし歯の原因菌の活動を抑える働きや、むし歯により小さな穴があき始めた歯の表面の修復作用、歯の質を強くするなどの効果があり、むし歯予防に有効な成分として注目されています。

高齢期

歯磨きの時に歯ぐきから血が出ます。歯周病なののでしょうか？

単純に強く磨きすぎていることもあれば、歯周病になっている可能性もあります。歯周病とは、歯を支えている周囲の骨や歯ぐきに炎症が起こる病気のことです。口の細菌によって引き起こされます。

参考情報

口臭で悩んでいます…

口臭の原因のひとつに歯周病があります。歯周病が原因の場合、歯周病を治療していくことが、口臭の対策に効果的です。気になるようでしたら、まずは、かかりつけ歯科医に相談してみてください。

Q & A

他の人より歯が黄色いような気がします。たばこやコーヒーが好きなのでしょくか？

たばこやコーヒーに含まれる成分により、歯が着色することがあります。気になるようであれば、かかりつけ歯科医に相談してみてください。

特に異常がなくても歯医者さんに行っても良いのですか？行くべきですか？

むし歯や歯周病は、初期段階での自覚症状はほとんどありません。症状がある程度進行して初めて自覚することが多いのです。そのため、自覚症状がなくても定期的に健診を受けることが、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。

歯っけよい 残った 8020

「はっけよい」とは、相撲の掛け声であり、「八卦良い」「発気揚揚」という意味があるとされています。

府民一人一人が、日頃からがんばって、歯と口の健康づくりに取り組むことで、出来る限り自分の歯を「残す」ことを目指し、80歳になっても20本以上自分の歯を持つことで（「8020」）、自分の歯で食べて味わうことにより、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現できるよう願いをこめて、「大阪府歯科口腔保健計画」の標語としています。



大阪府歯科口腔保健計画

歯っけよい 残った 8020



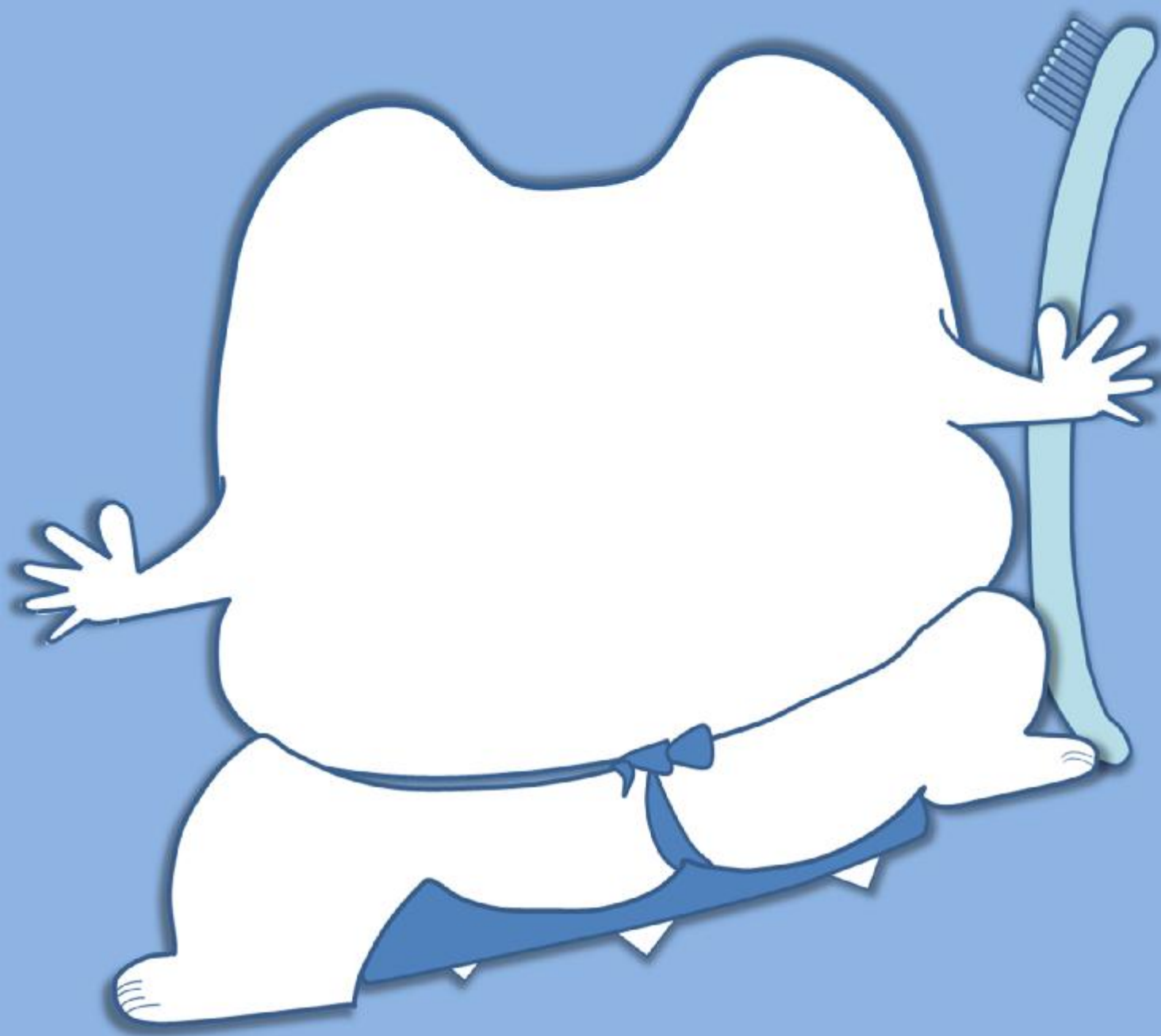
平成26年3月
大阪府



歯(は)っけよい 残(のこ)った 8020

「はっけよい」とは、相撲の掛け声であり、「八卦(よい)」「発気揚揚」という意味があるとされています。
一人一人が、日頃からがんばって、歯と口の健康づくりに取り組むことで、出来る限り自分の歯を「残す」こと「8020」、自分の歯で食べて味わうことにより、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現できるよう願いをこめて、本計画の標語としました。

大阪府歯科口腔保健計画 冊子



健康おおさか21
歯と口の健康づくり小読本
歯つけよい残った8020
第1版：平成27年3月発行
第2版：平成28年3月発行

編集・発行
大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目1番22号