

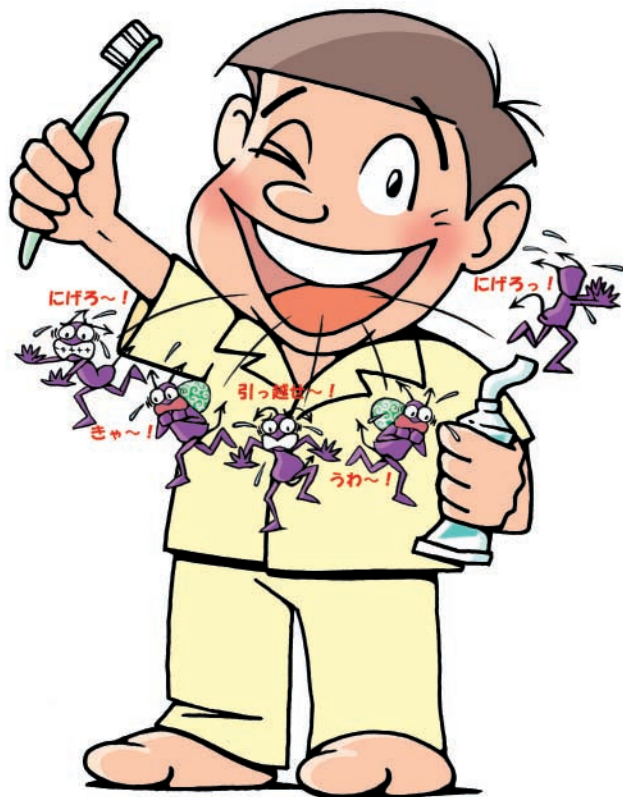
エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.39 No.3
通巻155号

おくちを 清潔に!



おくちの健康にもっと関心を!

歯を失うことにつながるむし歯と歯周病の原因は、プラーク=バイオフィルムです。薬やワクチンでプラークを永久的になくすことができれば悩み解消ですが、そうはいきません。皆さん自身で、時に専門家の力を借りて、しっかりと機械的に歯からこすり落とすことが求められるのです。

また、甘いものの取り過ぎや喫煙など、生活習慣も大いに関連します。身体のみならず、おくちの健康にも関心をおもちください。お口の健康は、皆さんのQOLの向上に必ず役立つことでしょう。

監修 長十歯科医院 金子信一郎 先生

CONTENTS



歯のしくみ	3
歯の役割	4
歯垢 <small>しこう</small> と歯石 <small>しせき</small>	5
むし歯	6
歯周病 <small>ししゅうびょう</small>	7
その他の口の病気	
口臭	8
口内炎	9
舌炎	10
オーラルケア用品	11
歯のみがき方	12
介護のためのオーラルケア	14
入れ歯のお手入れ	16

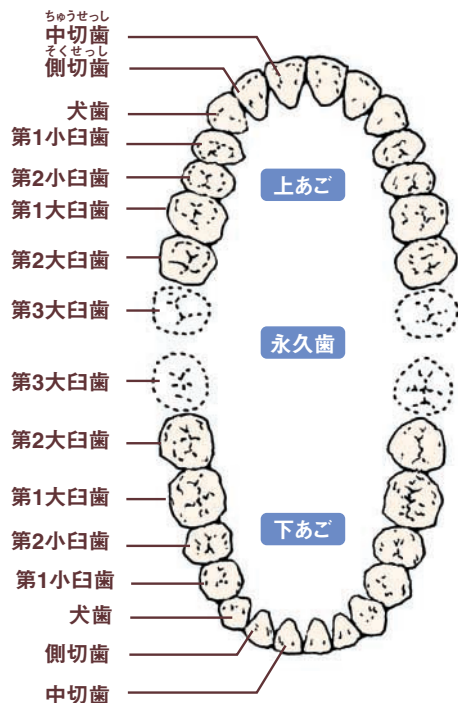
おくちを清潔に!

歯の しくみ

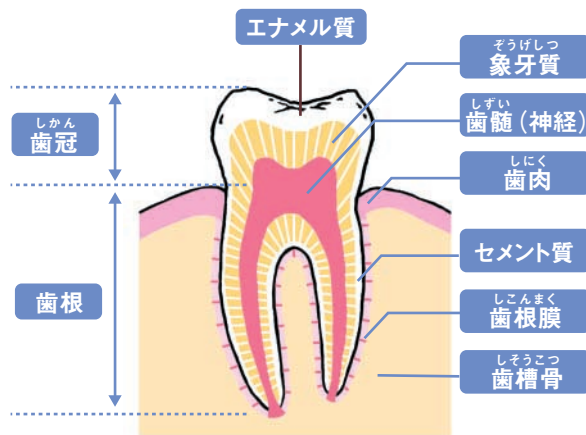
乳歯は生後6カ月ごろから生え始め、3歳くらいまでには上下合わせて20本が生えそろいます。成人の歯は通常28本で、最近では生えない人も多いようですが、「親知らず」と呼ばれる第3大臼歯^{だいぎゅうし}4本を加えると32本になります。

歯を失う原因は主にむし歯と歯周病です。一生、自分の歯でおいしく食べるためには歯を1本でも多く健康に保つことが必要ですが、厚生労働省の調査によると、60歳で平均22本、70歳では平均14本にまで減っているようです。むし歯や歯周病は立派な「病気」ですが、毎日の適切なケアによって防ぐことができます。歯は本来、身体のなかでも丈夫といえる器官ですから、一生使えるかどうかは、ケア次第なのです。

歯の種類と配列



歯の構造



平成17年(2005年) 歯科疾患実態調査

20本以上歯をもつ人	60歳代前半	10人に7人
	70歳代前半	10人に4人
	80歳代前半	10人に2人

(参考:厚生労働省管轄 8020推進財団HPより)

おくちを清潔に!

歯の役割

歯は口のなかで食物をかみ砕き、すりつぶすためにあります。よくかむことで、だ液の分泌が良くなります。だ液には消化を助け、口のなかを清潔にするとともに歯垢中の酸の濃度を中和し、初期の虫歯をもとの健康な歯に戻す(再石灰化)働きがあるのです。また、かむという機械的な刺激が頭やあごの骨、顔の筋肉の発育を促し、大脳の働きを活性化します。

歯はたった1本失われても、正常な働きができません。たとえば大臼歯(奥歯)が1本なくなっただけでも、ものをかみ砕く能率は約40%も低下し、消化管に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなってしまいます。つまり健康な歯が健康な身体を支え、私たちに快適な暮らしをもたらすのです。

歯の役割



食べものをかみ砕く



発音を助ける



顔の形を整え、
美しい表情をつくる



歯ごたえを楽しみ、
味覚を豊かに保つ

おくちを清潔に!

歯垢と 歯石

歯の表面や歯と歯の間、歯と歯肉の境目などをよく見ると、白いものが付いていませんか。それが歯垢（プラーク＝バイオフィルム）です。

歯垢は口のなかの細菌が歯に付着し、繁殖してできた汚れで、いわば細菌のかたまりです。口をゆすぐだけでは取り除くことができないため、しっかりと歯みがきをし、機械的にこすり落とすことが必要です。

たまった歯垢をそのままにしておくと、だ液中のカルシウムやリンと結びついて石灰化して歯石となります。歯石は、歯をみがくだけでは落とせません。たまった歯垢や歯石はむし歯や歯周病、口臭などの原因になってしまいますので、もし歯石が付いてしまったら、早めに歯科医院で取り除いてもらいましょう。

歯垢の残りやすい部分



奥歯のかみ合わせ



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



歯と歯の
重なったところ



歯の根の部分



差し歯のつぎ目



詰めたものの周り



かぶせたものの周り

おくちを清潔に!

むし歯

むし歯はミュータンス菌という細菌が作り出す酸によって、歯が溶かされていく病気です。この細菌は砂糖が口のなかに入ってくると活発に働いて歯垢を形成し、そのなかで酸をつくります。

むし歯を予防するには歯垢をきちんと取り除き、フッ素の力を借りて強い歯質にする、甘いものを控えるなど食生活の改善が大切です。

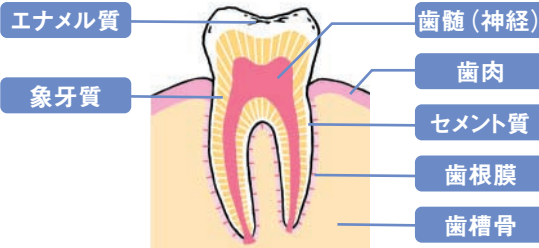
初期虫歯 (セルフケアで改善できる)

CO

シー・オー：初期むし歯

むし歯になる
一歩手前の状態

痛みなどの自覚症状はない。
この初期むし歯の状態であれば
健康な歯に戻すことができる。



むし歯 (治療が必要となる)



C1

エナメル質のむし歯

痛みやしみる感じはない。



C2

象牙質まで進んだむし歯

冷たい飲食物や、
ものを噛んだときなどに
痛みを感じる。



C3

歯髄まで進んだむし歯

激しい痛みがある。



C4

歯根だけ残ったむし歯

歯髄 (神経) が死んでしまい、
痛みを感じなくなる。
この状態になると治療は困難になり、
通常は歯を抜くことになる。

おくちを清潔に!

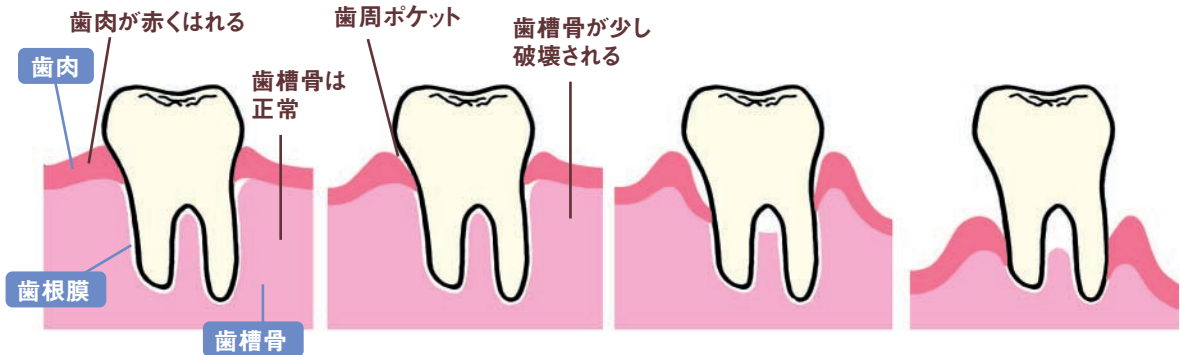
し しゅう びょう 歯周病

歯肉や歯根膜、^{しこんまく しそうこつ}歯槽骨など歯を支える組織を歯周組織といい、これらの組織に起こる病気を歯周病といいます。

歯周病の主な原因は、歯と歯肉のすき間にたまった歯垢のなかの細菌です。細菌の毒素が歯周組織を刺激し、歯肉が炎症を起こしている状態が歯肉炎、さらに悪化して歯槽骨まで破壊されるのが歯周炎です。歯周病は自覚症状があまりないので歯科医院での定期検診が大切です。

歯周病は全身の健康に影響を及ぼす場合もあるため、毎日の歯みがきできちんと歯垢を落とし、歯肉をマッサージして血流を促すようにして予防を心がけましょう。また、歯ならびの悪さや口呼吸による乾燥、疲労やストレス、糖尿病、喫煙などの生活習慣も歯周病を悪化させる要因（危険因子＝リスクファクター）となります。

歯周病の進行



歯肉炎

歯肉だけに炎症が起こっている状態。歯肉が赤くはれ、歯みがきなどちょっとした刺激でも出血しやすくなる。

軽度歯周炎

歯肉の炎症が進み、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」と呼ばれる深い溝ができる。歯槽骨の破壊も始まり、水などがしみる。

中等度歯周炎

歯肉がプヨプヨにはれ、歯周ポケットからうみが出て、口臭もひどくなる。歯槽骨の破壊も始まり、ものがかみにくくなる。

重度歯周炎

歯槽骨はほとんどなく、歯根が露出。歯肉がはれて痛み、歯はグラグラになって最後には抜けてしまう。

お口を清潔に!

口臭

口臭の主な原因は、舌や歯の汚れと細菌が産生する成分による場合とのどの病気、扁桃腺の炎症、呼吸器や消化器、糖尿病など身体の病気による場合があります。睡眠やストレス、口呼吸などで唾液分泌が少ないと細菌が増殖して口臭のもとが多つくられるため、朝起きたとき、空腹のとき、緊張したときなどは、ふだん口臭のない人でも口臭が強くなります。

予防、お手入れ

歯ブラシなどを用いて、歯と歯ぐきを清潔に保ちましょう。なお、適当な洗口液を使うと口のなかの汚れを取る効果が増します。これでも取れない場合には、全身的な病気も考えられますので、かかりつけ薬局にご相談ください。



おくちを清潔に!

口内炎

口のなかの粘膜や舌に起こる炎症を総称して口内炎といいます。口内炎でもっとも多いのが「アフタ性口内炎」と呼ばれるもので、直径5mm程度の白い潰瘍が繰り返し起こります。

栄養不良、妊娠、月経なども関係しますが、原因はいろいろです。1週間ほどで治る場合がほとんどですが、2週間以上経過しても良くならない場合や痛みがひどい場合、症状が繰り返して起こる場合などは、ほかの病気の可能性もあります。

予防、お手入れ

日ごろから口のなかを清潔に保ち、歯をみがくときには粘膜を傷付けないように正しいブラッシングを行うほか、栄養バランスの良い食事を心がけるなど全身の健康にも気を配るようにしましょう。ひどく痛む場合には口内塗布用の軟膏や患部に直接貼るパッチ式の薬の使用や、ビタミン剤などの内服が有効です。詳しくは、かかりつけ薬局にご相談ください。



おくちを清潔に!

舌炎

舌の表面を覆っている粘膜に炎症が起こったものを「舌炎」といいます。舌の表面がテカテカになったり、舌が割れたようになったり痛みを生じることもあります。

主な原因は誤って舌をかんだとき、入れ歯の刺激、ビタミンの不足、また全身疾患による粘膜の抵抗力の低下などです。

その多くは炎症を伴って赤く腫れて痛み、重症になるとものを食べたり、飲み込むのが困難になったり、話ができなくなることもあります。

予防、お手入れ

一般的には刺激の少ない洗口液で口のなかを清潔にして体調の保持に気を付けましょう。また、ビタミン剤を補うこともおすすめです。詳しくはかかりつけ薬局にご相談ください。



おくちを清潔に!

オーラル ケア用品

オーラルケア用品にはさまざまなものがあるので、自分に合ったものを選びましょう。

ハミガキ

ハミガキは歯垢を効率的に除去するだけでなく、むし歯・歯周病・口臭などの予防効果があります。ハミガキにはいろいろな成分がありますので、自分に合ったものを選びましょう。



洗口液

洗口液は口のなかをさわやかにして口臭を予防するだけでなく、薬用成分の働きで、むし歯や歯周病の予防にも効果があるものもあります。



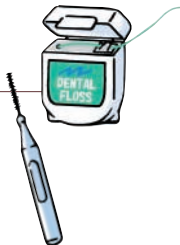
歯ブラシ

歯の大きさ、歯ならび、歯肉の状態は人それぞれ異なります。歯ブラシの商品の特徴を理解して、自分に合った歯ブラシの大きさ、硬さを選びましょう。



デンタルフロス、歯間ブラシ

むし歯や歯周病予防のために、歯と歯の間など、歯ブラシの届きにくいところでは、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



音波歯ブラシ

音波振動で歯垢を効率的に取り除きます。



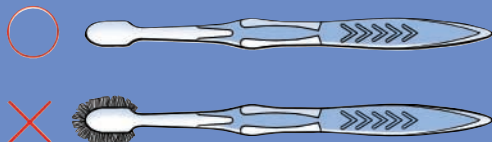
電動歯ブラシ

高速で動く毛先によって、歯垢を効率良く取り除きます。



歯ブラシの取替え時期

歯ブラシを裏側から見て毛が広がって見え、弾力性が落ちてきたら替えどきです。



おくちを清潔に!

歯の みがき方

歯周病・むし歯予防で大切なのは、口のなかや歯と歯ぐきを清潔にすることです。歯のみがき方は何通りもありますので、ここでは代表的な方法と歯ブラシの持ち方を説明します。

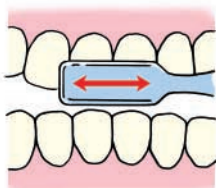
むし歯予防

ポイント

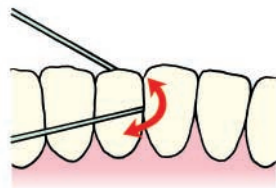
むし歯になりやすい場所は、奥歯のかむ面と歯と歯の間です。歯ブラシと一緒にデンタルフロスを使ってください。



奥歯のかむ面の溝に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに振動する。



歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て、軽い力で小刻みに往復運動する。



歯と歯の間にデンタルフロスを使用する。

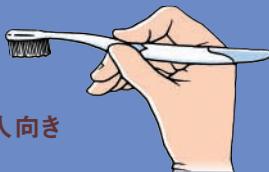
歯ブラシの持ち方

ここでは代表的な持ち方を2種類紹介します。

ペングリップ

鉛筆をもつ要領

細かくみがけて大人向き

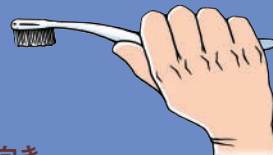


パームグリップ

手を握る要領

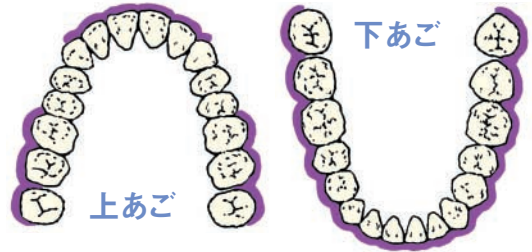
ブラッシング圧が

強くなりやすく、子ども向き



虫歯になりやすい部分

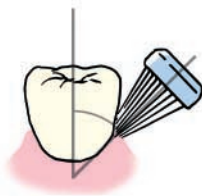
●色の範囲はだ液の流れが悪く、むし歯になりやすい箇所です。よく注意してみがきましょう。



歯周病予防

ポイント

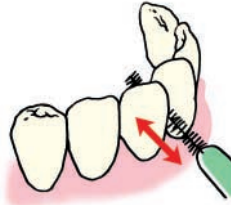
歯周病は歯と歯肉の境の溝から進みます。歯ブラシが歯と歯肉の境に届いているか鏡で確認することがポイントです。また、歯と歯の間のお掃除は歯間ブラシを使ってください。



歯の表側のみがき方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する。



奥歯の裏側のみがき方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は歯ブラシを縦に使用する。



歯と歯の間は歯間ブラシを使用する。

年代別オーラルケアのポイント

乳幼児期 : 前歯が生えてきたら歯みがきを始め、乳歯がそろったら自分でみがく練習を開始しましょう。

学童期 : 乳歯と永久歯が入り交じり、汚れもたまりやすい状態です。

また、生えたての歯は酸に弱くむし歯になりやすいので注意し、丁寧な歯みがきを心がけましょう。

青年期 : 永久歯をむし歯から防ぐには毎日の歯みがきが大切。1本ずつ丁寧にみがきましょう。

壮年期 : 歯周病予防も考えたケアが必要となります。歯とともに歯肉のお手入れを。

おくちを清潔に!

介護のための オーラルケア

高齢者や寝たきりの方の口のなかの汚れや食べかすは、ときには肺炎などの感染を引き起こし、全身疾患へと及ぶ危険性があります。一人ひとりに合ったオーラルケアは、QOL（生活の質）を高いレベルに維持することにつながります。

1. 自宅でできるオーラルケアの方法

歯みがき、ブラッシング（デンタルフロスによる清掃）、リンス（洗口）、舌ブラシなどがあげられます。セルフケアは本人の意思を尊重して焦らずゆっくり取り組みましょう。また、介護者がケアを行うときは下記に気を付けてください。

- 楽な姿勢で行いましょう。
- ライトを使って、口のなかをよく見ましょう。
- オーラルケア用品で口のなかを傷付けないようにしましょう。
- うがいの際、水でむせないようにしましょう。
- 舌や口腔の奥を刺激しすぎると、嘔吐の原因になるので注意しましょう。
- サインなどを決め、本人の苦痛が少なくて済むようにしましょう。



2. 介護用オーラルケア用品

普通の歯ブラシ

まっすぐなヘッドと柄、小さめのヘッド、柔らかめの毛の歯ブラシを選びましょう。

舌ブラシ

のどの奥から前へかき出すように動かします。あまり力を入れ過ぎないように注意してください。

電動・音波歯ブラシ

歯の表面をみがくことや歯肉のマッサージにもなります。

歯間ブラシ

歯間部の広さに合わせて毛先の大きさを選ぶようにしましょう。

義歯用ブラシ

入れ歯の内側（粘膜に当たるところ）の溝をみがき、平らな部分は柔らかめの毛の歯ブラシで全体をみがきます。

スポンジブラシ

紙製などの柄にスポンジが付いていて、介護が必要な人の歯の表面や歯肉・舌の汚れをふき取るのに使います。

※そのほか、デンタルフロスや洗口液を使うことも良いでしょう。オーラルケアを行うと日常生活がより楽しいものになるはずです。

オーラルケアで期待できること

- むし歯、歯周病、粘膜疾患を防ぐことができる。
- 肺炎などの感染（誤嚥性肺炎）を防ぐ。
- 口臭を防ぐ。
- 咀嚼（かむこと）、嚥下（飲み込むこと）などの機能が正常に保たれる。
- 食べることへの意欲が得られる。
- 食べかすの停滞の除去。
- 舌苔の除去。

おくちを清潔に!

入れ歯のお手入れ

入れ歯にも通常の歯同様に歯垢や歯石が付きます。そもそも口のなかにはさまざまな菌や微生物がいますので病気を引き起こすことのないよう毎日のお手入れをしっかりと行うことが大切です。



①
入れ歯を外して食べかすを
残さないよう歯ブラシなどで
汚れを洗い流す
(落として壊さないよう水を張った
洗面器の上で洗うのがベスト)。



②
目に見えない菌を
除去するためコップに
洗浄剤を入れしばらく浸す。



③
流水でよくすすぐ。

入れ歯の定期診査

歯を失ったあごの骨は、少しずつ吸収していきますので、最初のフィット感は徐々になくなり、ゆるく合わなくなるのです。少なくとも年2回ほどは歯科医院のチェックを受けましょう。