

私達の口には、声を出す、会話をしてコミュニケーションをとる、体とところの栄養となる食事を摂るなど、沢山の大切な機能があります。食事は、口に運ばれた適量の食べ物を口腔内で噛み砕き(咀嚼)、飲み込む(嚥下)ことで消化管へ運び、私達の生命を維持するための大切な栄養となっています。

また、しっかり噛んで食べることで、五感である味覚や顎の骨、顎の周囲の筋肉の発達を促し、食べ物は玉砕されることで嚥下しやすくなり、腸で消化・吸収されやすくなります。

それらを支えている歯、歯を失う主な原因として挙げられるのが「う蝕(虫歯)」と「歯周病」で、歯の喪失における二大原因といわれています。「う蝕(虫歯)」や「歯周病」は、気が付かないうちに進行してしまいがちです。

口と歯の健康は、口腔のみの問題ではなく全身の健康状態を維持する、生活習慣病を初めとする様々な疾患の予防、健康寿命の延伸などにも欠かせません。そのため、日頃からの予防とチェックの実践が大切です。

今回は、体とところの健康を維持するため、また健康寿命の延伸のためにも、身近な「虫歯」「歯周病」について考えたいと思います。

う蝕(虫歯): 歯の疾患

虫歯は極めて罹患率が高く、多くの人が生涯のうちに一度はかかる疾患です。進行すると痛みを伴い、自然治癒はしないために治療が必要となります。ゆっくりと進行し、小児に多発しますが、大人でもよく発症しています。

例えば、20 歳以上の 3 割が未処置の虫歯を有しており、40 歳以上の人においては常に約 4 割の人が虫歯が原因で歯が抜かれているそうです。

虫歯の予防法としては、以下の 2 点が挙げられます。

- ・フッ化物配合歯磨剤を使って、効果的に歯みがきを励行する。
歯磨剤使用量は 1g 程度、虫歯になりやすい奥歯から 1 日 2 回以上みがく他
- ・糖分を含む食品、飲料の摂取頻度の制限する。



*eヘルスネット 歯・口腔の健康 虫歯

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/information/teeth/h-02-001.html>

歯周病: 歯茎などの疾患

歯周病は名前の通り「歯の周り」の病気で、ゆっくり進行していきます。虫歯と異なり痛みを感じにくいので、気づかないうちに進行していきます。歯周病は歯そのものではなく、歯の周囲の歯肉で繁殖した歯垢(プラーク)の中の細菌が毒素を作りだし、歯と歯茎の隙間(歯周ポケット)から侵入することによって起こる病気です。

歯肉炎、歯周炎といった歯の周辺組織に関する病気の総称で、歯を支える歯茎に炎症が起こり、進行すると歯を支えている歯槽骨を溶かし、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることもあります。

歯を失う約 70%以上の原因は、歯周病と虫歯と言われています。



*eヘルスネット 歯・口腔の健康 歯周病

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-03-001.html>

歯周病の原因

歯周病の直接の原因は、歯垢に含まれる細菌です

日々の歯磨きが十分でないと細菌が粘着性の強い物質、歯垢を産生し、歯の表面や歯と歯肉の境目に付着、蓄積していきます。歯垢には、1億個以上/1mgもの細菌が含まれており、その細菌によって産生される毒素により、歯肉が腫れたり、出血することにつながります。

他にもリスクが高い例として、喫煙者は非喫煙者と比較し歯周病に3倍以上罹りやすいといわれており、**糖尿病**の人も歯周病が進行しやすいことが知られています。

金属やプラスチック製のかぶせもの、つめものと歯の間に段差や隙間があると歯垢が付着しやすくなり、歯周病を悪化させる原因の1つとなっているため、より注意が必要です。



やってみよう！

歯周病のセルフチェック

セルフチェックをしてみましょう。チェックは入りましたか？

次のような症状があったら、歯周病の可能性あります。歯科医療機関の受診をお勧めします。

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ☐ 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。



出典：厚生労働省 eヘルスネット

歯周病ケアをはじめよう！

歯周病を引き起こす細菌の棲家である歯垢は、残念ながらうがいなどで取り除くことはできません。歯垢を取り除かなければ、唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して歯石といわれる物質に変化し、歯の表面に強固に付着してしまいます。こうなってしまうとブラッシングでは取り除くことができません。

歯周病予防の基本は2つ、歯垢を除くための毎日の歯磨き【セルフケア】と、【定期的な歯科健診＆プロフェッショナルケア】となります。

【セルフケア：自分で行うケア】

①毎日の丁寧な歯磨きが歯周病予防の基本です。以下ポイントを意識し、毎日のセルフケアを心掛けましょう。

- ・歯垢は口をすすいだけでは取り除くことが出来ません。
- ・歯磨きのポイントは、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当て、左右に小刻みに動かしながら、1本1本の歯の歯垢を丁寧に取り除きます。
- ・磨き残しがなく、歯の表面と裏面の磨く順番を決めます。
- ・歯磨き粉は、フッ化物配合のものを選びます。



②補助器具の併用もお勧め

歯ブラシと共に、歯間ブラシやデンタルフロス、部分磨き用歯ブラシ、洗口液などの併用もお勧めです。記載にある使用方法を確認して、正しく使用しましょう。今回は、洗口液とデンタルフロスの2つについて、考えてみましょう。

<洗口液（マウスウォッシュ・デンタルリンス）>

ブラッシングの時以外にも活用でき、製品それぞれに口臭の予防、殺菌作用などが期待できます。洗口液は液体なので、歯のすき間に入ることが可能です。しかし、虫歯菌や歯周病菌は歯の表面を住みかにして、ネバネバとした膜で覆われ守られているため、洗口液を使用するだけで全ての細菌を取り除くことはできません。細菌の除去には、毎日のブラッシングが大切です。使用方法をしっかりと確認し、ブラッシングとの併用をお勧めします。

<デンタルフロス>

デンタルフロスは、ナイロンやポリエステル、テフロンなどの繊維でできた細い糸です。糸巻き状に必要な分だけ切って使うタイプと、デンタルフロスに持ち手を付けたタイプ（ホルダー型）があります。

フロスを使用中に糸がきれたり、引っかかったりした時は、虫歯や歯石がある場合があります。

手に巻くタイプが苦手な方は、ホルダータイプのものから挑戦してみましょう。



糸巻き状のデンタルフロスの使用方法



- ① 30～40cm ほどの長さに切って両端を両手の中指に巻きつけ、親指と人差し指でつまんでピンと張る。
- ② 歯と歯の間にデンタルフロスを差し入れる際、歯と歯の接触部分（接触点）をデンタルフロスが通過するときに少し抵抗があるが、ノコギリを引くように前後に少しずつ動かしながら入れていくようにする。
- ③ 接触点を通過したら、裏側（舌側、口蓋側）歯肉（歯ぐき）との境目（歯肉溝もしくは歯周ポケット）の位置まで、デンタルフロスを移動させ、歯と歯肉との境目の部分からゆっくりと上（接触点）の方に数回動かして歯垢（プラーク）をこすり落とす。

*** 注意ポイント:** 使用時は、鏡を見ながら使用しましょう。

③良く噛んで食べる

食事の際、しっかりと咀嚼を心掛け、唾液を出しましょう。唾液には、口腔内を浄化する働きがあり、噛む動きは歯肉や口の中の皮膚を強め、舌の血流促進にもつながります。

また、歯や体の健康のためにも、規則正しい栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

【プロフェッショナルケア：歯科医師・歯科衛生士によるアドバイス、歯科健診などのプロによるケア】

かかりつけの歯科医院を持ち、半年に1度程度の定期的な受診をお勧めします。歯周病予防はもちろんのこと、病気の早期治療、早期発見にもつながります。

①定期的に歯科健診を受ける

- ・セルフケアでは取り除けなかった歯石、歯垢をしっかりと取り除き、炎症を引き起こす原因を除去します。
- ・健康保持のためにも、歯科衛生士による専門的なクリーニングを定期的に受けることもお勧めです。

②正しいブラッシングを教わる

歯磨きは生活の一部です。歯の生え方や大きさは、人によって異なります。自分にあった歯ブラシや、適切な位置への歯ブラシの当て方、歯ブラシの扱い方など、歯科医師、歯科衛生士と相談しながら、自分にあった正しいブラッシングを教わることをお勧めします。

出典・引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

日本歯科医師会 HP