



歯の健康について



平成22年5月15日
歯科衛生士 草深芳枝

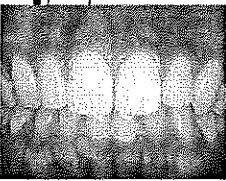
おいしく食べること



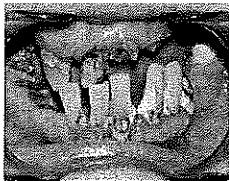
- おいしく食べるには歯が必要です。
- かむことで唾液が分泌され、脳も活性化されます
- 自分の歯で食べられることは楽しみでもあり、生きがいにになります。
- 歯周病を予防することで歯を失わずにすみます。

歯周病とは？

歯ぐき、歯をささえている骨の病気

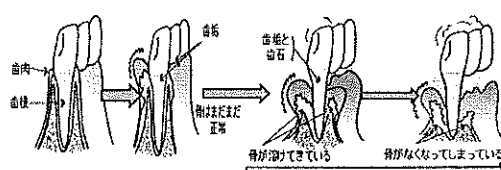


正常な歯肉(ピンクでひきしまっている)



歯肉が赤く腫れ、歯石が沈着し、歯も傾いている

歯周病の進行図



口臭がする、歯ぐきから血が出る、口の中がネバネバするなど自覚症状があれば注意して！

歯周病を悪化させるもの

喫煙

ストレス

歯周病悪化

糖尿病

くいしばり
舌癖

免疫力が低下し、細菌感染が起こりやすい
唾液分泌が低下し、口腔内が乾燥
歯ぐきの組織が破壊されやすく出血する

歯周病と全身への影響

歯周病の毒素が全身に影響を及ぼします。

心臓病

歯周病の出す毒素

糖尿病

血糖コントロールを悪化させ、血糖値が上昇します

早産

歯周病予防

原因は歯垢なのでブラッシングが必要です。

ポイント

歯垢のたまりやすいところ

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯茎のくぼみ

歯垢ならびがちなところ

- 歯の奥
- 歯の根元
- 歯の表面

1歯ずつ小刻みにブラッシングを10～20回動かします

●ハブラシの持ち方

歯垢は歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、歯茎のくぼみにたまりやすいです。歯垢がたまり続けると、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりする原因になります。歯垢を毎日しっかりと落とすことが、歯周病予防の大切なポイントです。

歯垢は歯の奥、歯の根元、歯の表面にたまりやすいです。歯垢がたまり続けると、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりする原因になります。歯垢を毎日しっかりと落とすことが、歯周病予防の大切なポイントです。

入れ歯の手入れ


総入れ歯
部分入れ歯

食後は外して流水下で洗浄してぬめりをとります
 最低でも1週間に1度は入れ歯洗浄剤を使用するとよいでしょう
 変形防止のために夜間ははずした入れ歯は水につけておきます。
 入れ歯が合わなくなったり、したら早めに歯医者に受診しましょう。

まとめ

- ①歯ブラシしてからうがいをしましょう
- ②夜寝る前に歯磨きは丁寧にしましょう
- ③かかりつけの歯医者さんに1年に1回はみてもらいましょう


おいしく食べるための歯のはなし



H23.6.11 歯科衛生士
草深 芳枝

おいしく食べるためには

- ・おいしく食べることは**楽しみ**です
- ・自分の歯で食べられることは**楽しみ**、生きがい

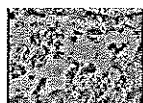


歯でよく噛むと唾液が分泌され、あご骨や筋肉の動きが活発となり、脳の老化を防止します

- ・よく噛むことで唾液分泌が増量し、消化吸収促進、唾液中の酵素により発がん性が低下
- ・歯周病を予防することで歯を失わずにすみます


口腔内細菌


- ・お口の中には300種類以上の細菌がいる
- ・歯垢1g中に1000億個の細菌の存在




↓

悪さをします





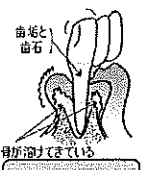
虫歯



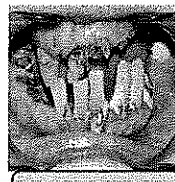
歯周病

歯周病とは

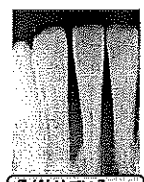
歯と歯ぐきの周りの組織の病気です。



歯垢と歯石
骨が溶けてきている
絵で表すと

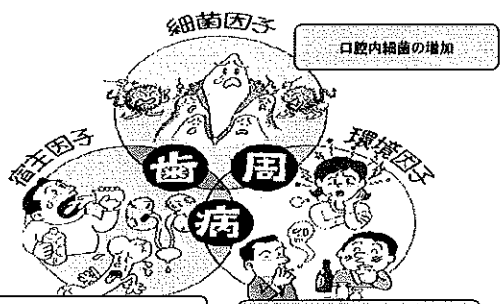


歯ぐきに歯石が沈着



骨がはけているレントゲン写真

歯周病を悪化させるもの



細菌因子 口腔内細菌の増加

宿主因子 歯周病

環境因子

飲みすぎ、食べ過ぎ、胃ぞしう症

喫煙、飲酒、ストレス、歯並び

歯周病と全身への影響

歯周病の毒素が全身に影響を及ぼします。

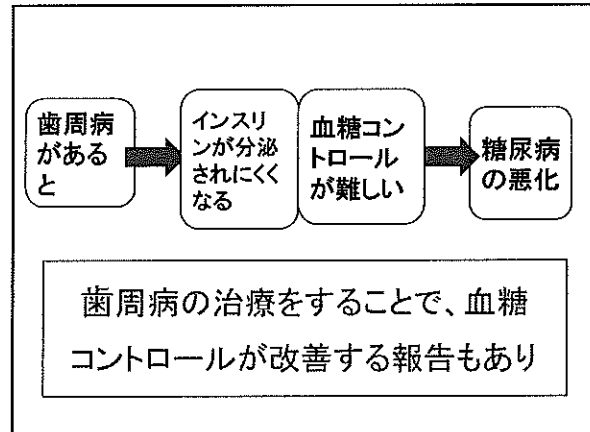
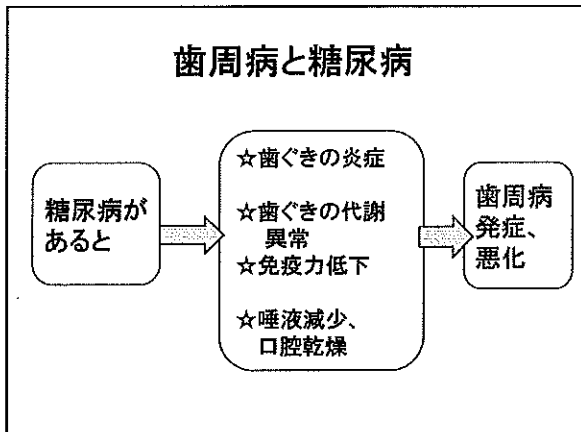
心臓病

歯周病の出す毒素

糖尿病

血糖コントロールを悪化させ、血糖値が上昇します

早産



誤嚥性肺炎とは

加齢や飲み込む力が弱くなり発症

↓

食べ方: 食べることに集中する、あごを下げて飲み込む

予防: 舌の体操(出したり、ひっこめる、口を動かす)→「パタカラ」
首、肩の運動

歯周病の予防

ブラッシングが必要です

●ハブラシの持ち方

奥歯の裏側や噛み合わせの面も、舌を舌身にあてて小刻みに磨きましょう。

力を入れすぎないよう注意して、小刻みに磨きましょう。

90°

歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の溝、汚れがたまりやすい

1歯ずつ小刻みにブラシを10~20回動かします

入れ歯の手入れ

総入れ歯 部分入れ歯

食後は外して流水下で洗浄してぬめりをとります

最低でも1週間に1度は入れ歯洗浄剤を使用するとよいでしょう

変形防止のために、夜間ははずした入れ歯は水につけておきます。

入れ歯が合わなくなったりしたら、早めに歯医者に受診しましょう。

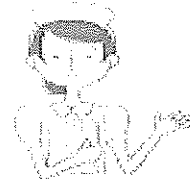
まとめ

- ①歯ブラシしてからうがいをしましょう
- ②夜寝る前に歯磨きは丁寧にしましょう
- ③かかりつけの歯医者さんに1年に1回は受診しましょう

Q: 歯周病と糖尿病は関係があるときいたけど、本当ですか？

A: 糖尿病になると歯周病にもなりやすいことがわかっています。歯周病は、歯と歯ぐきの周りの組織の病気です。糖尿病になると免疫力が低下し、細菌が繁殖しやすくなり、腫れた歯ぐきの中の細菌が発する毒素が全身をめぐる、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げます。歯磨きすることで細菌を減少させ、歯肉の炎症が改善すると血糖値が低下するという報告もあり、毎日の歯磨きが大切となります。

歯周病と糖尿病の関係



糖尿病があると

- ★歯ぐきの炎症
- ★歯ぐきの代謝異常
- ★免疫力の低下
- ★唾液減少、口腔乾燥

歯周病の発症、悪化

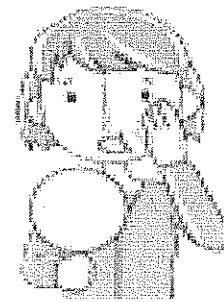
歯周病で歯を失うと

- ★かまなくてよいやわらかいものを食べるが多くなる
- ↓
- ★やわらかな食品には吸収の早い糖質が多量に含まれていることが多い。
- ↓
- 血糖値を急激に上げる

糖尿病の悪化

こんな症状があれば歯医者さんに受診を！

- 歯ぐきから血がでる
- 歯ぐきが腫れる
- 歯と歯の間に物がはさまる
- 口臭が強いといわれたことがある
- 歯がういた感じがする
- 歯がぐらぐらする



歯垢のたまりやすいところ

① 歯と歯の間

② 歯と歯ぐきの境目

③ 奥歯のかみ合わせ

④ 歯ならびが凹凸なところ

歯並びの凹凸している人は、ハブラシを縦にあて、1本ずつブラッシング。ハブラシの“わき”を使って、すみずみまでみがきましょう。



かみ合わせの溝は、歯垢が残りやすく磨きにくい箇所になります。



歯形は、歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の隙などによく残りがちです。



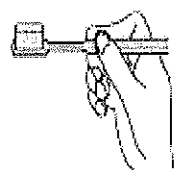
●ハブラシを縦にあててみがく

※歯周病予防には歯と歯ぐきの境目をしっかりみがくことが大切です。

1本の歯を小刻みに10回動かします。夜寝る前に特に丁寧に磨きましょう！



●ハブラシの持ち方



歯の健康について

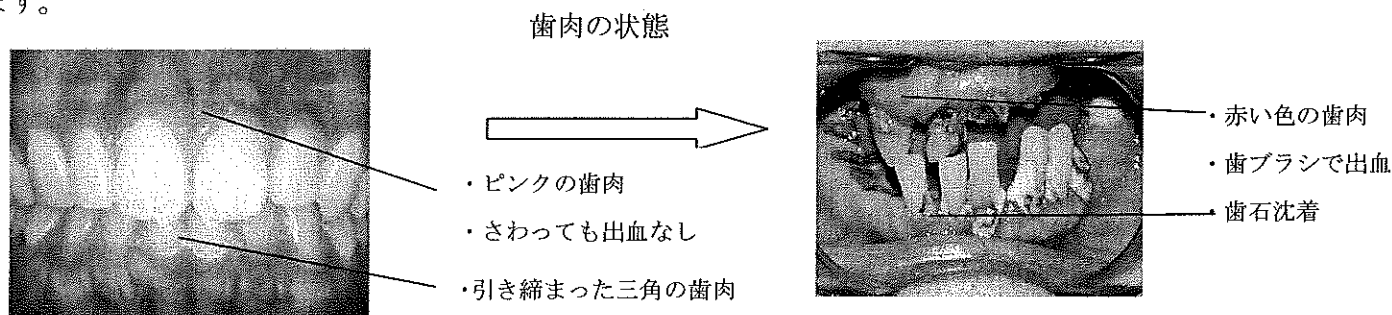
H22.5.15 生活習慣病教室 歯科衛生士 草深芳枝

私達を悩ます口腔内の病気のひとつに歯周病があります。ほとんど痛みがなく進行しているため、気がついた頃には重症になっていることが多い病気です。また30歳以上で失った歯の9割が歯周病が原因であると報告されています。しかし、歯周病に対する正しい知識を身につけ、予防法を実行することで生涯歯周病にならず、自分の歯で食べることができます。自分の歯で食べられることは楽しみでもあり、生きがいにつながります。

歯周病とは

歯周病は歯を支えている周りの組織、歯肉や骨（歯槽骨）の病気です。

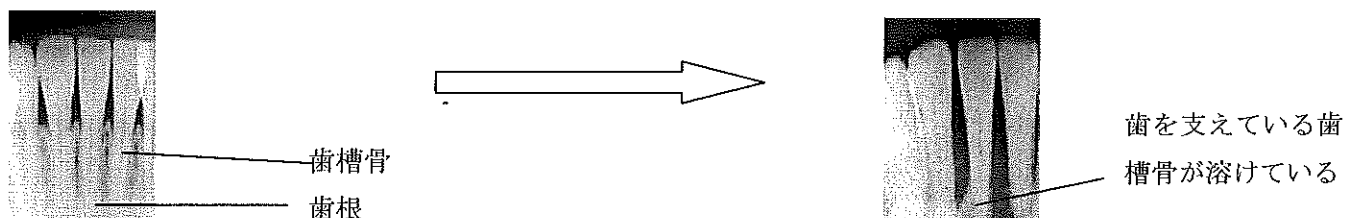
歯肉が炎症を起こし（歯肉炎）、その状態が進行すると歯を支えている歯槽骨が溶け、歯がグラグラしてきます。



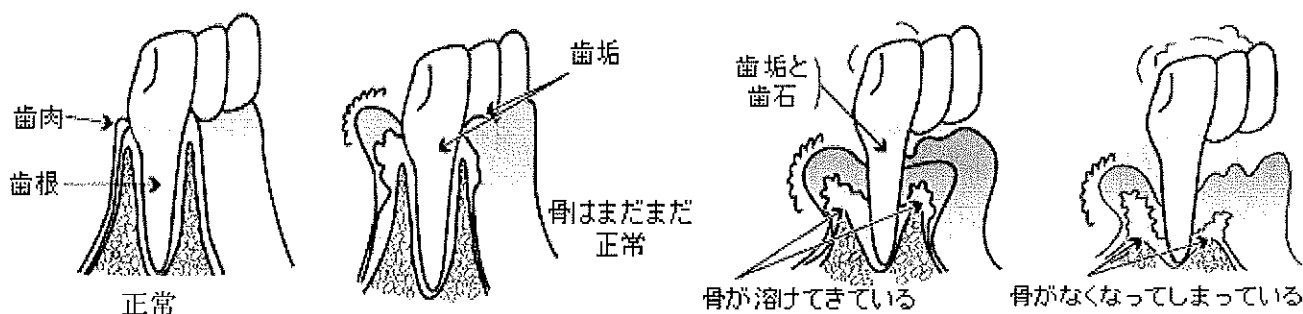
正常

歯槽骨の状態

歯周病



歯周病の進行図

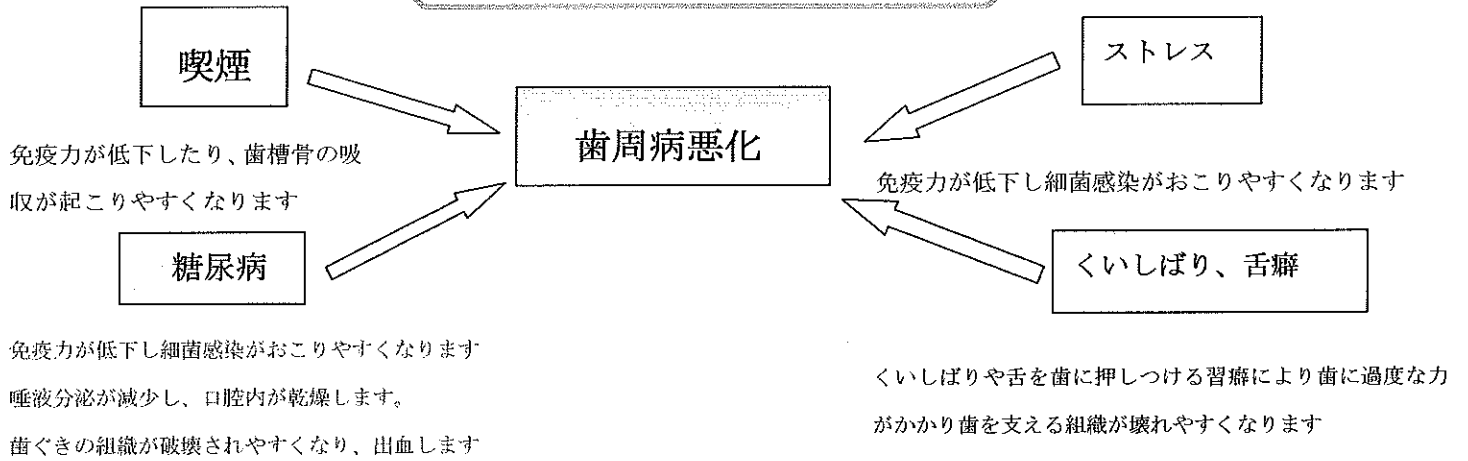


歯周病の原因は？

原因は歯垢です。食べカスや砂糖、唾液中のたんぱく質を栄養源として、細菌が増え、歯垢ができます。この白い、ヌルヌルとした歯垢（プラーク）1g中に細菌が約1000億個います。

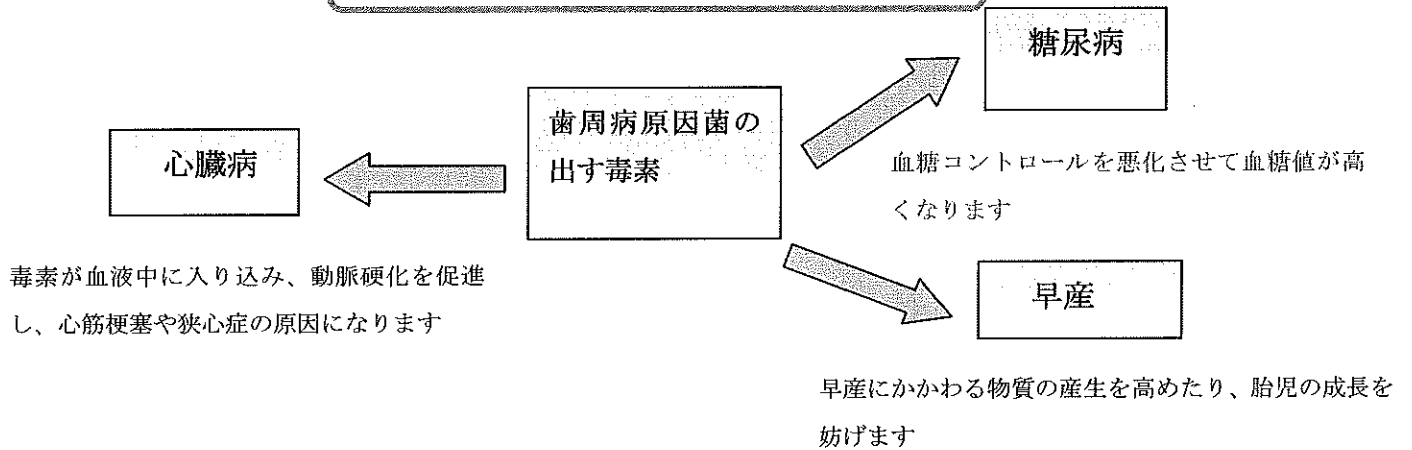
細菌は毒素や化学物質を出しながら、歯と歯肉の隙間に入り込んで歯槽骨を溶かしてしまいます。

歯周病を悪化させるものは？



喫煙、糖尿病、ストレス、くいしばり、舌癖等の要因があると、歯周病になる危険が増えます。できるだけこれらの危険因子を取りのぞきましょう。

歯周病は全身にも影響が・・・！！



歯周病は歯周病菌の出す毒素により、全身にも影響を及ぼすことがわかっています。歯周病を治すことは口腔健康のためだけでなく、全身のためにも大切なことなのです。

ブラッシングのポイント

歯垢のたまりやすいところ

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ

かみ合わせの境目は、歯垢が残りやすく歯もむし歯になりやすいところです。

歯垢は、歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間などによく残りがちです。

歯垢のたまりやすいところは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせです。

歯垢のたまりやすいところは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせです。

歯垢のたまりやすいところは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせです。

1歯ずつ10回左右に小刻みに動かします。

●ハブラシの持ち方

歯垢はうがいで落とせません。やさしくブラッシングすることで落とせます。歯磨きしてからうがい基本です。口腔内細菌数をいかにして減らすかがポイント。夜間就寝時は唾液分泌が低下し、細菌が活発になりますので寝る前の歯磨きは特に丁寧に！

歯の健康について

H22.5.15 生活習慣病教室 歯科衛生士 草深芳枝

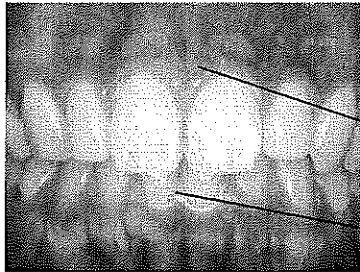
私達を悩ます口腔内の病気のひとつに歯周病があります。ほとんど痛みがなく進行しているため、気がついた頃には重症になっていることが多い病気です。また30歳以上で失った歯の9割が歯周病が原因であると報告されています。しかし、歯周病に対する正しい知識を身につけ、予防法を実行することで生涯歯周病にならず、自分の歯で食べることができます。自分の歯で食べられることは楽しみでもあり、生きがいにつながります。

歯周病とは

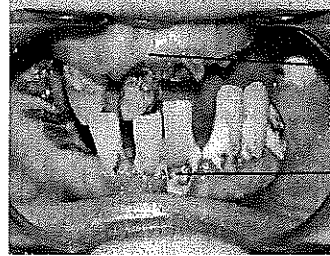
歯周病は歯を支えている周りの組織、歯肉や骨（歯槽骨）の病気です。

歯肉が炎症を起こし（歯肉炎）、その状態が進行すると歯を支えている歯槽骨が溶け、歯がグラグラしてきます。

歯肉の状態



- ・ピンクの歯肉
- ・さわっても出血なし
- ・引き締まった三角の歯肉

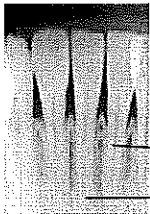


- ・赤い色の歯肉
- ・歯ブラシで出血
- ・歯石沈着

正常

歯槽骨の状態

歯周病

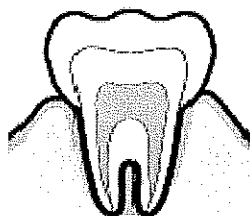


- 歯槽骨
- 歯根

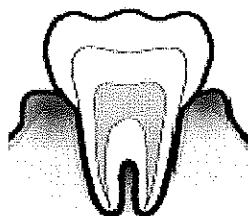


- 歯を支えている歯槽骨が溶けている

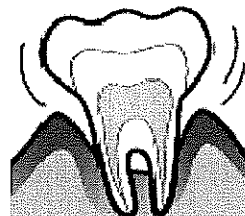
歯周病の進行図



健康な歯の状態



歯茎が赤く、腫れあがります。



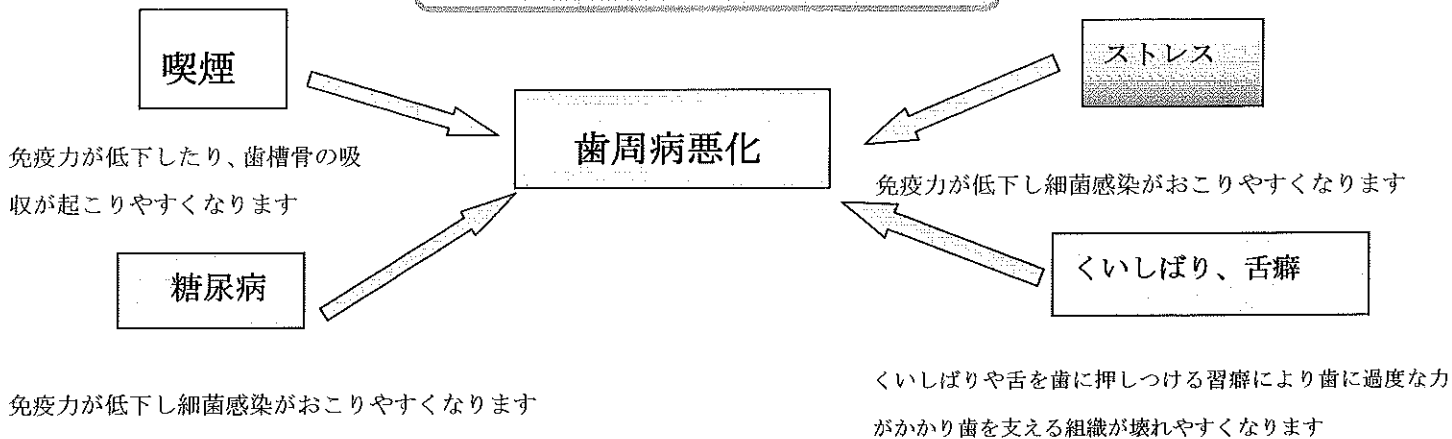
歯ぐきと歯の間があき、ぐらぐらします。

歯周病の原因は？

原因は歯垢です。食べカスや砂糖、唾液中のたんぱく質を栄養源として、細菌が増え、歯垢ができます。この白い、ヌルヌルとした歯垢（プラーク）1g中に細菌が約2500億個います。

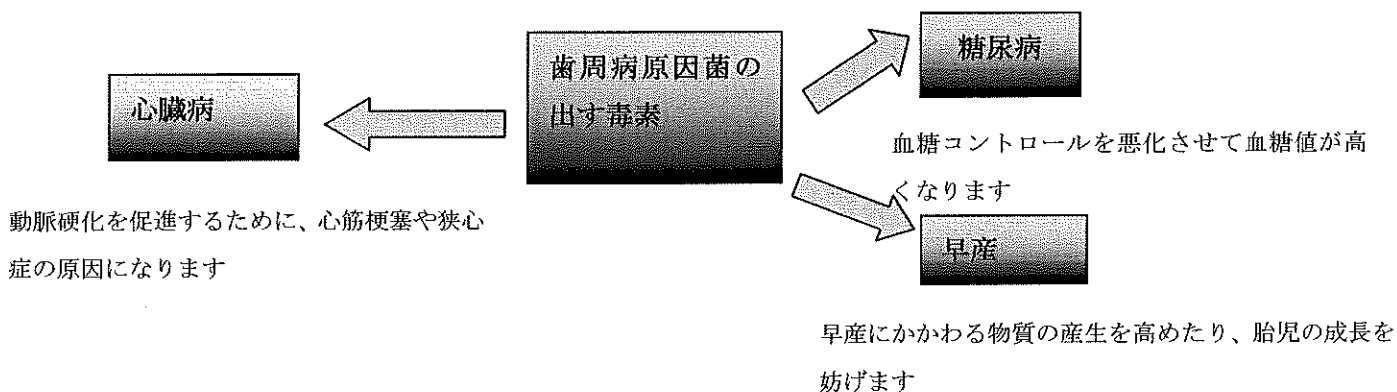
細菌は毒素や化学物質を出しながら、歯と歯肉の隙間に入り込んで歯槽骨を溶かしてしまいます。

歯周病を悪化させるものは？



喫煙、糖尿病、ストレス、くいしばり、舌癖等の要因があると、歯周病になる危険が増えます。できるだけこれらの危険因子を取りのぞきましょう。

歯周病は全身にも影響が・・・！！



歯周病は歯周病菌の出す毒素により、全身にも影響を及ぼすことがわかっています。歯周病を治すことは口腔健康のためだけでなく、全身のためにも大切なことなのです。

ブラッシングのポイント

歯垢のたまりやすいところ

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ

④ 歯ならびが凹凸なところ

歯並びの凹凸している人は、ハブラシを縦に立て、1本ずつブラッシング。ハブラシの“わき”を使って、すみずみまでみがきましょう。

●ハブラシを縦に立ててみがく

※歯周病予防には歯と歯ぐきの境目をしっかりみがくことが大切です。

1 歯ずつ10回左右に小刻みに動かします。

●ハブラシの持ち方

① 歯と歯の間
② 歯と歯ぐきの境目
③ 奥歯のかみ合わせ

④ 歯ならびが凹凸なところ

歯垢のたまりやすいところは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせ、歯ならびが凹凸なところなどです。

歯垢は、歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間などによく残りがちです。

歯垢はうがいでは落とせません。やさしくブラッシングすることで落とせます。歯磨きしてからうがい基本です。口腔内細菌数をいかにして減らすかがポイント。夜間就寝時は唾液分泌が低下し、細菌が活発になりますので寝る前の歯磨きは特に丁寧に！

「おいしく食べるための歯の話」

2011,6,11 生活習慣病教室

おいしく食べることは人にとって、1番の楽しみです。おいしく食べるために歯は必要です。よくかんで味わうことは、健康な生活を続けるために大変重要ですし、あごの骨やあごの筋肉の働きが活発になり、脳の老化を防ぎます。またよくかむことで、唾液の分泌も多くなり、消化も助けてくれますし、消化酵素の力で発がん物質の毒性も減少するそうです。

高齢期になっても自分の歯でおいしく食べるために歯の話をしていきます。

お口は顔の中心であり、消化器の1番の入り口ですが、300種類以上の細菌のすみかです。その細菌達が、食べカスや甘い物を栄養源として増えていき、悪さをします。

みなさんもお存じかと思いますが、歯垢とよばれているものの正体です。

歯をしばらく磨かないと歯の表面にうっすら黄色いヌルツしたもののがはりついてくるのですが、これが歯垢です。歯垢1g中に約1000億個もの細菌がいて、活発に動きます。時速800Kmでめまぐるしく動いている細菌もいます。

歯の2大疾患は「虫歯」と「歯周病」です。歯周病は40才以上の60%以上の方がすでにかかっているといわれていて、慢性生活習慣病のひとつにあげられています。

歯周病は1度かかってしまいますと根治することは難しく、予防が大変重要でまた進行を防ぐことで歯を失わずにすみます。

手をだして下さい。手の指は5本ですね。手の指が1本なくなっても不都合ですし、使いくいいですよね。

手鏡でご自分のお口の中をご覧下さい。

皆さん、永久歯は何本あるかお存じですか？答えは28本です。上下親知らずまで合わせると32本という方もいらっしゃいます。

現在20本以上自分の歯がある方がいらっしゃいましたら、引き続きご自分の歯でおいしく噛めるようお手入れなさって下さい

歯周病とはどんな病気なのか説明します。簡単にいうと「歯ぐき、歯をささえている骨の病気」です。

健康な方の歯は28本、歯と歯ぐきのみぞもほとんどなく、歯ぐきはピンク色で引き締まっています。

歯周病の方は歯ぐきに歯垢や歯石が沈着し、赤く腫れていたり、歯も何本かなかったり歯がかたむいたりしています。

歯周病の原因はずばり歯垢です。歯と歯ぐきの溝に歯垢が入り込んでいき、溝の中までは歯ブラシが行き届きません。この歯と歯ぐきの溝は歯周ポケットとよばれ、歯周ポケットの中の細菌はますます活発となり、毒素を発生します。また歯垢はしだいに唾液中のカルシウムと結合して硬くなり歯石になり、ますます歯周ポケットを深めていき、数か月で歯と歯ぐきを支えている歯槽骨という骨を溶かしてしまいます。グラグラになってしまったら歯を抜くしか仕方ありません。1本歯を失うたびに、今まで歯と歯がたがいにスクラムを組んでいたのが崩れはじめ、残った歯が傾き、ますます歯を失わざるをえない悪循環に陥ります。残念ながら失ってしまったのなら、部分入れ歯や総入れ歯、ブリッジなどで歯が寄らないように歯科医と相談して補綴物を入れていくことも必要です。

歯周病は口腔内細菌、つまり歯垢の増加によって引き起こされますが、他の原因も重なり、症状がさらに悪化します。それは、食べ過ぎ、飲みすぎ、加齢に伴う骨そしょう症、喫煙、ストレス、かみ合わせ、歯並びです。それらの原因とされる因子も取り除くことが併せて必要です。

歯周病が全身へ影響を及ぼすともいわれています。

歯周ポケットに入りこんだ細菌が発生する毒素や酵素が口臭の原因になったり、歯ぐきの中の細かい血管から細菌が全身の血管に入り込み、心臓病や動脈硬化など重篤な全身の病気を引き起こしたりもします。歯周病のある方は心臓病になるリスクは2倍以上高いといわれています。心臓病というのは心筋梗塞、狭心症、心内膜炎などです。

糖尿病と歯周病の深い関係も明らかになってきています。

糖尿病があり、高血糖状態が続きますと、歯ぐきの組織のコラーゲン（たんぱく質）が減少して、歯ぐきの組織が破壊されやすくなり、容易に出血しやすくなります。免疫力が低下して感染症にかかりやすくなり、歯周病にかかりやすく治癒しにくくなります。唾液の分泌が低下し、口の中の糖レベルが上がり、口の中のただれがおこりやすくなります。唾液が減少するため、歯周病菌が繁殖しやすく、歯周病菌の死骸が発生する毒素が血糖値に悪影響を及ぼします。血糖値を下げるインスリンの働きを邪魔します。歯周病を治療すると糖尿病の血糖値が安定したり、糖尿病が悪化すると歯周病も悪化したり、相互にかなり影響しているようです。

また高齢者の死亡順位の第4位に肺炎があります。ご存じかと思いますが、いわゆる誤嚥性肺炎です。寝ている間には唾液の分泌が少なくなり、口腔内細菌が活発になり、しらすのうちに細菌だらけの唾液を誤嚥することが起こっているため口腔内をきれいにすることでかなり予防できます。また加齢に伴う口の周りの筋力低下や病気（脳血管障

害、認知症など)で飲み込む力が弱まることも原因です。予防としては、食べ物を飲み込む時には「食べることに集中し、飲み込みましょう。あごをあげて飲み込もうとすると食べ物が気道の方に流れやすくなるのであごを引き、口を閉じてごっくんと飲み込みましょう。くちびるや舌、のどを積極的に動かすことで唾液の分泌が促進され、咀嚼、嚥下、発音、機能を維持、改善につながります。舌の運動、発声、首、肩の運動で毎日ゲーム感覚で行うと効果的で予防になります。では実際行ってみたいと思います。

- ① 首を左右にゆっくりかたむけます。(5回)
- ② 肩の体操 (首をすぼめるようにして肩をあげてからすっと力をぬく) 10回
- ③ 嚥下訓練 (深呼吸して呼吸をととのえてから唾液をごっくんと2回飲む)
- ④ 舌の運動 まず口をあけて行う 舌を出したり引っ込める5回
舌を左右、なめるように回す(5回)
舌を上下に動かす(5回)
口を閉じて行う 舌を上下唇を押す(5回)
舌で左右を押す、回す
- ⑤ 口の体操 ほっぺをふくらませたり、閉じたりする
- ⑥ 発声 ぱたからをはっきりと10回

歯周病の予防はブラッシングです。歯垢が形成され、害を及ぼすまでに1~2日かかるので、1日1回丁寧にすることが大切です。

具体的な方法ですが、歯垢はうがいではけっして落ちませんが、歯ブラシをやさしく当てることで簡単に落とせます。歯ブラシは小さめでやわらかめでよいです。持ち方は鉛筆をもつような持ち方です。歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを直角に当て、1本の歯を10回小刻みに振動させます。順番を決めて磨くと磨き残しが少なくなります。また鏡をみてどこに歯ブラシが当たっているかを見ながら磨くこともおすすめします。

一生懸命みがいたつもりでも歯はでこぼこしていたり、歯と歯の隙間にブラシが当たらない部分もあり、60%くらいしか磨けません。できれば、歯ブラシの補助的な物品として、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、そういう部分も磨いてほしいです。歯ブラシが終了したらデンタルリンスや消毒液でうがいをすることも歯周病予防には効果的ですが、あくまでも歯ブラシで磨くことが基本ですのでお願いします。

歯磨き粉は少量で十分ですが、つけすぎると泡だらけになってしまい、どの部分が磨けているかがわからなくなってしまいます。歯磨き粉には歯垢の沈着を抑える効果や、フッ素入りのものは虫歯予防にもなりますので使用もおすすめします。

また歯周病の予防となる生活習慣ですが、甘いものをとりすぎない、やわらかいものばかりを食べない、両側の歯で噛む、たばこは吸わない、口呼吸をしないなど合わせて取り組んでいきましょう。

入れ歯の手入れについてお話しします。毎食後に入れ歯は取り外して、水道下できれいに洗います。ピンクの入れ歯の床をぬめりがとれるまで洗いましょう。歯の部分はやわらかめノ歯ブラシでみがくとよいでしょう。歯磨き粉は研磨剤が入っているため傷がついてしまいますので使用はさけて下さい。最低でも1週間に1度は入れ歯洗浄剤を使用し清潔にしましょう。夜間は取り外し顎を休ませた方がよいですが、その際入れ歯は水につけて変形をふせぎましょう。

かかりつけの歯科医をつくり、1年に1回は歯の検診をうけながら、自分の歯を守って下さい。そうすることでおいしく一生自分の歯で食べることができるのです。

車の点検と同じと考えて下さい。すこしずつ手入れなどすることで長くのれますが、かなりの故障や動かなくなってしまうからではどうしようもなく廃車せざるをえないこともあるからです。

予防や進行を食い止めるには症状がなくてもぜひ歯科医の診察をお受けになって下さい。また毎日自分でできることは「歯磨きとうがい」です。

歯周病のチェックですが、歯ぐきから血がでる、口臭がする、歯の間に物がはさまる、歯がぐらぐらするなどおこころあたりがあればぜひ歯科医を受診しましょう。

最後になりましたが、本日のまとめですが、「歯ブラシしてからうがいをしましょう」が1番の基本です。また

「夜寝る前に歯磨きは丁寧にしましょう」「かかりつけの歯科医に1年に1度はみてもらいましょう」この3点をお願いしたいと思います。