

第4章 歯及び口腔の健康



1 むし歯と歯周病予防

1 むし歯と歯周病

(1) むし歯とは

むし歯は、口の中にいる細菌が、私たちが食べたり飲んだりする糖分をえさにして作り出した酸によって歯が溶けた状態のことを言います。特にむし歯の原因菌としては、ミュータンス菌といわれるものがよく知られています。

むし歯は歯とむし歯菌、食べ物の3つの輪が重なったときに時間の経過とともに発生・進行します。通常は痛みなどの症状はありませんが、進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと耐え難い痛みの原因になったり、全身に細菌が回ってしまうこともあります。

(2) 歯周病とは

歯と歯茎（歯肉）の間に歯垢（プラーク）がたまり、その中で増殖した歯周病の原因菌により、歯を支える歯茎（歯肉）や骨（歯槽骨）が炎症によって侵される病気で、症状が進むまでなかなか自覚しにくい病気です。初期の段階では歯と歯茎（歯肉）の境目が赤く腫れたり触ると出血したりします。また、放置しておくと、歯茎（歯肉）から膿が出てきたり歯がぐらついたりして、最終的には歯が抜けてしまいます。歯を失うと噛む力が低下するだけでなく、残りの歯に負担がかかり、歯が傾いたり伸びたりしてかみ合わせが悪くなってきます。

また、歯周病の原因菌が口から体内に侵入していくことで、肺炎、心臓病、脳卒中、肥満、糖尿病の悪化等様々な疾患を引き起こす危険性を高めるといわれています。

2 予防のためにできること

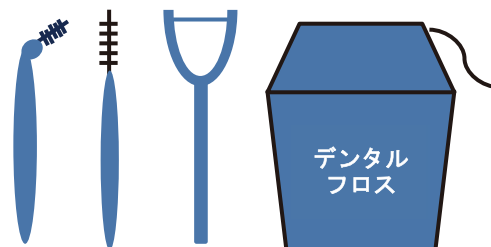
(1) 正しいブラッシング方法を身につける

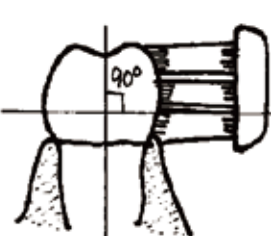
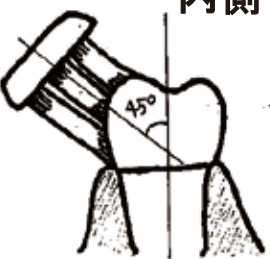
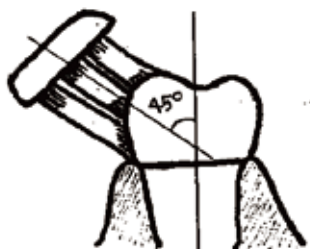
ア ブラッシングの方法

ブラッシングの主な目的は、歯の表面に付着した歯垢（プラーク）の除去です。「歯を磨いている」と思っている、きちんと「歯が磨けている」とは限りません。

歯の汚れのたまりやすいところは、奥歯のかみ合わせの部分、歯と歯の間、歯と歯茎の境目です。一歯ずつ丁寧に磨いて確実に汚れを取り除き、また食べた後磨く習慣を身につけることがむし歯や歯周病の予防につながります。

歯ブラシは鉛筆を持つようにして使いましょう。強い力がかかりにくく、歯の隅々まで細かく磨くことができます。また、歯と歯の間や奥の部分のように、歯ブラシだけでは汚れを取りにくい部位は、歯間ブラシ、糸ようじ、デンタルフロス等の歯間部清掃用具を利用しましょう。



スクラッピング法	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>外側</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>内側</p>  </div> </div>	<p>歯の外側（ほっぺた側）は歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、軽い力で小刻みに動かします。歯の内側（舌側）は45°にあてて同じように動かします。歯肉が健康な人向きです。</p>
バス法		<p>歯の外側も内側も歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に向けて45°の角度にあて、軽い力で小刻みに動かします。歯肉に炎症がある人向きです。</p>

イ 親子でブラッシングに取り組む

子どもの場合、嫌がって歯磨きができなかったり、正しく磨けていないこともありますので、保護者が仕上げ磨きをしたり磨き残しがないかどうか歯磨き後のチェックをするなど、子どもの口腔内を観察することが大切です。歯や口腔の健康を維持するためにも、親子で一緒に取り組みましょう。

ウ 義歯を使用している場合

義歯も歯と同じように食べかすや歯垢がつきますので、食後は義歯をはずして清掃し、就寝前など1日1回は入れ歯洗浄剤で清掃しましょう。義歯の具合が悪い場合はかかりつけ歯科医を受診し、義歯の点検をしてもらいましょう。

(2) 食習慣を見直そう

食事や間食は時間を決めてとるようにしましょう。長時間かけてだらだら食べていると、口の中はいつもむし歯菌が酸を作り続けていることになります。また、よく噛んで唾液を分泌させて食事をとることで口の中が潤い、歯垢が歯に付着するのを防ぐことができます。

食べ物だけでなく、糖分を含む飲み物にも気を付けましょう。飲んだ後は歯磨きをしたりうがいをして、できるだけ口腔内に糖分を残さないことが大切です。

(3) 定期的にかかりつけ歯科医を受診して自分の口腔内を点検する

口腔内の状態は年齢とともに変化します。また、生涯にわたり自分の歯でおいしく食べるためにも、定期的にかかりつけ歯科医を受診して自分自身の口腔内の状態を確認しましょう。

また、むし歯や歯周病等、気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

2 かみかみ百歳体操



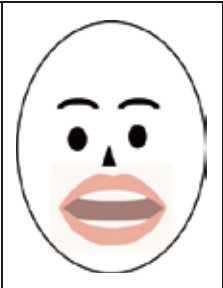
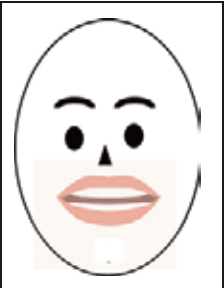
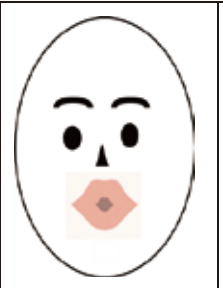

食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かす運動です。平成18年に高知市で開発された「口腔機能の向上」を目的として取り組まれているプログラムです。

体操をすることで、唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれ食べることや飲み込むこと、話すことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

体操をする時間はいつでもかまいませんが、食事の前に行うと口の準備運動になり、むせの予防になります。週1回以上、「いきいき百歳体操」とあわせて行うとより効果的です。

【口の開閉と頬・首のトレーニング（3回繰り返す）】

手であごやこめかみの筋肉がふくらんでいるか確認しながら行いましょう。

					
1・2・3・4	5・6・7・8	2・2・3・4	5・6・7・8	3・2・3・4	5・6・7・8
かみながら 「イー」と口角を 左右に広げる	「アー」と 口を開ける	「エー」と 舌の両側に 力を入れる	「イー」と かみしめる	そのまま 「ウー」と 唇をすぼめる	お休み

【発声運動】

できるだけ大きな声で

パ、パ、パ、タ、タ、タ、
カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ



を5回繰り返しましょう。

（かみかみ百歳体操より抜粋）

いきいき百歳体操もやってみよう（P32参照）