

SAMURAI

# 歯と口の健康

---



株式会社ドクタートラスト

# 本セミナーの目的と内容

## 目次

- 1 近年の動向や海外の状況
- 2 健康な口腔内とは？
- 3 起こりやすいトラブルは？
- 4 セルフケア
- 5 これからのためにできること

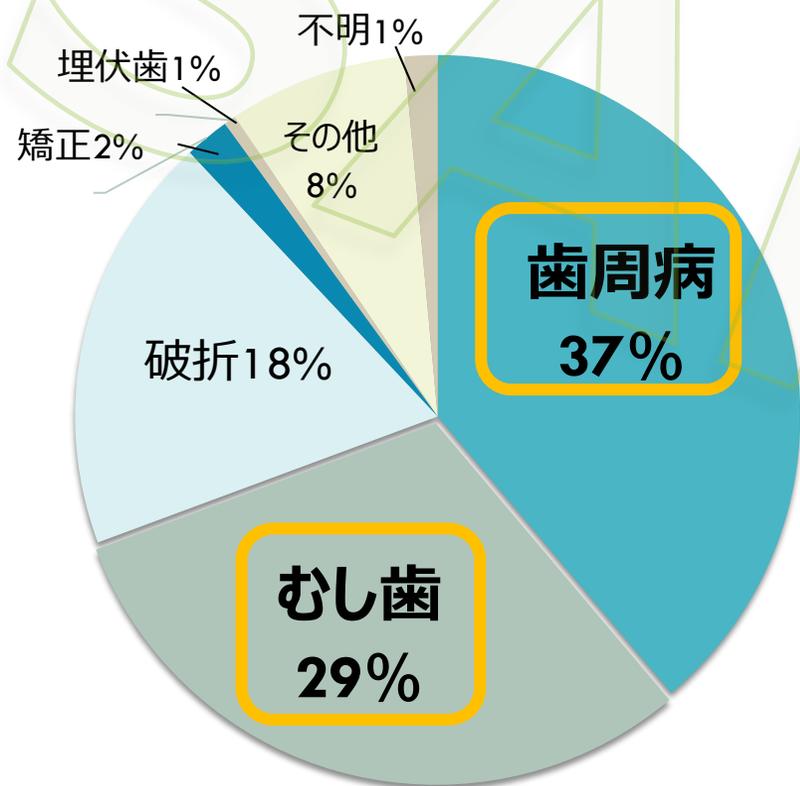
## 目的

- 口腔内の健康な状態、起こりやすいトラブルがわかる
- 口腔内に関するセルフケアがわかる
- 歯科健診の重要性がわかる



# 口腔トラブルの現状

## 永久歯の抜歯原因



## はたらく世代の歯科の課題

0歳～15歳 むし歯の予防

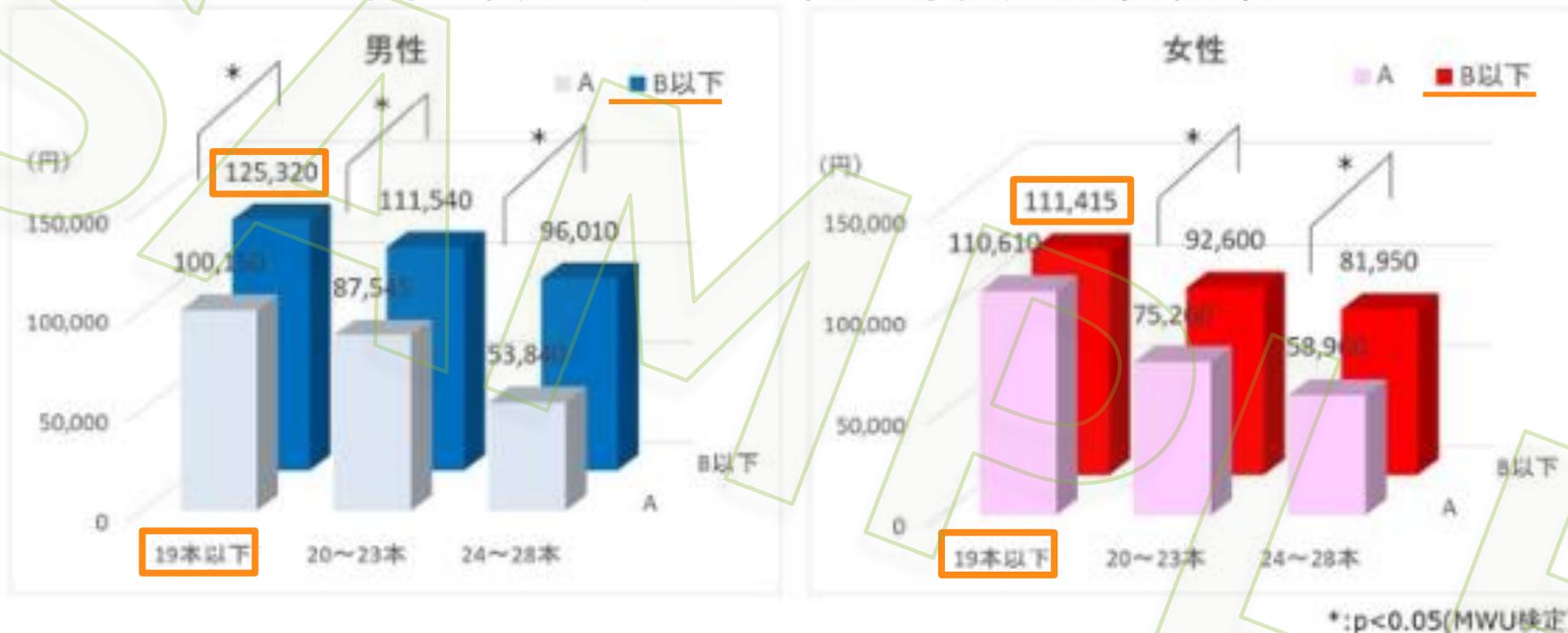
16歳～30歳 歯と歯茎の健康維持  
(むし歯と歯肉炎予防)

30歳以上 歯周病の予防

歯と、歯茎も含めた口腔内全体を良好に保つ意識が重要

# 健康寿命と歯の関係

## 歯の本数・咬合と医科医療費の分析結果



A分類：  
左・右の小臼歯部と  
大臼歯部の4領域全て  
で上下の歯がかみ合う  
良好な状態

B分類：  
上下の歯でかみ合う  
領域が3領域以下

出典 サンスタグループ 20才から74才の労働者約25万人の定期健康診断結果と医療機関の診療情報の分析結果より  
日本歯科医療管理学会雑誌 第56巻第1号 (2021)

歯の本数が多い  
かみ合わせが良好



全身の健康に影響

# 歯周病のセルフチェック！

歯周病 = 「細菌感染による炎症性疾患」

## 原因

不十分なブラッシング、砂糖の過剰摂取  
糖尿病、喫煙、歯ぎしり、不規則な食習慣など



きちんと歯垢が取り除かれていてきれいな状態です。日頃のケアでこの状態を保つのが理想的です。



歯磨きや歯垢がとりにくいことが続くと、歯と歯肉の間に歯垢がたまり、炎症を起こします。



細菌感染により進行すると歯と歯肉の溝が深くなり、最後は抜歯が必要となります。



## セルフチェックしてみましょう

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 口臭が気になる。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 食べ物がよくはさまる。
- 歯が長くなったような気がする。
- ブラッシング時に出血する。
- かたい物が噛みにくくなった。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。

チェックが3つ

⇒油断は禁物です。予防に努めましょう。

チェックが6つ

⇒歯周病が進行している可能性があります。

全部にチェックがついた

⇒歯周病の症状がかなり進んでいます。

# 歯周病のリスクファクター

## 歯並び

歯が重なった部分や歯並びがガタガタした部分は、**清掃しづらく**歯周病が進行しやすいです

## 喫煙

ニコチンは歯に**菌垢を付着**させやすく、**免疫力も低下**させます

## ストレス

精神的・肉体的なストレスは、**唾液の性状を変えたり、免疫力を低下**させます

## 口呼吸

口呼吸が多い人は、**口の中が乾燥して、唾液の働きが弱ま**ります

## 妊婦 思春期・更年期の女性

女性ホルモン量の変化により**歯周病菌が増殖**します  
口の中がネバつきやすく、  
歯茎の炎症が起こりやすくなります

## 糖尿病

高血糖により歯を支える骨の吸収が促進され、  
歯周病を進行させます  
歯周病になると歯茎の炎症により**血糖コントロールが悪化**します

## 歯ぎしり くいしばり

歯に強い力が加わり、**歯周組織がダメージ**を受けます



# 歯と口のトラブル予防のために



## 正しい歯磨き習慣を身に着けよう！

- ・**食後、就寝前**は念入りにブラッシングをしましょう。
- ・特に、磨き残しが多い**奥歯**は前歯の**約20倍**も虫歯になりやすいといわれています。



## 磨きやすい歯ブラシの選び方

### ①目的

市販されている歯ブラシは、目的別に種類が分けられています。パッケージの表示を目安にして、「虫歯を予防」「歯ぐきマッサージ」など、目的に合わせて選びましょう。

### ②大きさ

ヘッドは、自分の口や歯の大きさに合わせて選ぶのが重要です。歯並びが気になる場合や、隅々まで磨きたいという場合は、小さめのヘッドを選ぶと良いでしょう。

### ③硬さ

毛の硬さは、歯ぐきの状態に合わせて選ぶのが大切です。歯ぐきの状態が健康な場合は「ふつう」の毛の硬さを、歯肉炎や歯周炎などで歯ぐきから出血しやすい方は「やわらかめ」の歯ブラシを選びましょう。

# 必ずサポーターを併用しましょう！

歯ブラシで除去できる  
汚れは**全体の約6割**



デンタルフロスや  
歯間ブラシを併用



**約8割**に上がります

## ★ 歯間ブラシ

- ・歯ぐきを傷つけないように歯間ブラシをゆっくり歯間に入れる
- ・歯の側面に押し当て10回程度ゆっくりと前後に動かす
- ※ 歯間の大きさに合わせて、適切なサイズのものを選びましょう  
強く当てすぎないように、最初は鏡を見ながら使しましょう

## ★ デンタルフロス（糸ようじ）

- ・歯間ブラシが入らないようなより狭い場所に使用します
- ・ゆっくりと歯の面に合わせて上下に動かす

## ★ 部分磨き専用歯ブラシ

- ・歯ブラシよりもヘッドの部分が小さく、磨きやすいため、奥歯のうしろ側、歯並びが悪い場所などに有効です

