歯と口の健康

株式会社ドクタートラスト

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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

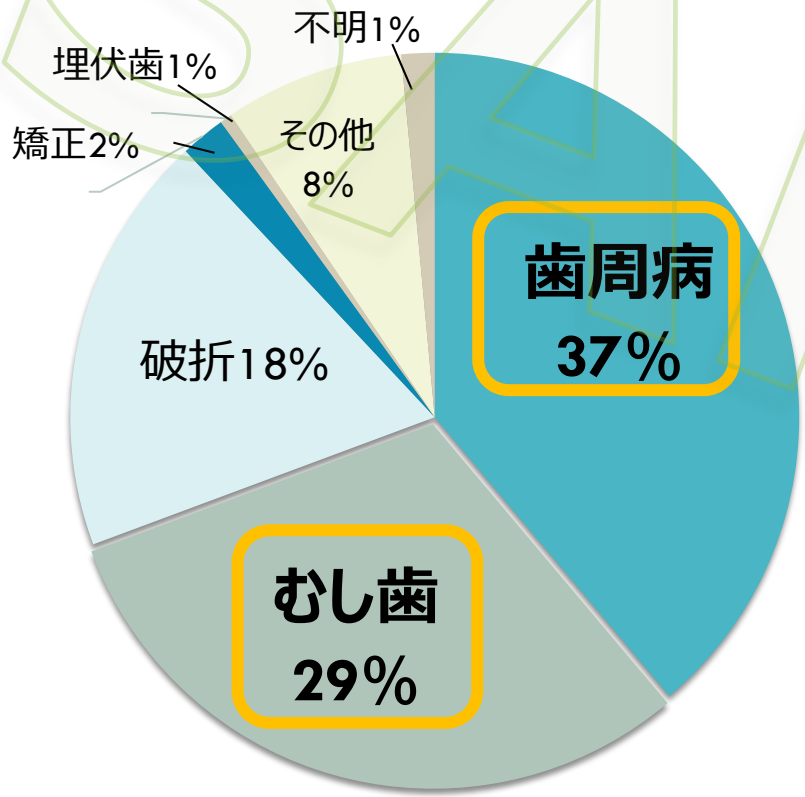
- 口腔内の健康な状態、起こりやすいトラブルがわかる
- 口腔内に関するセルフケアがわかる
- 歯科健診の重要性がわかる

SAMPLE

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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

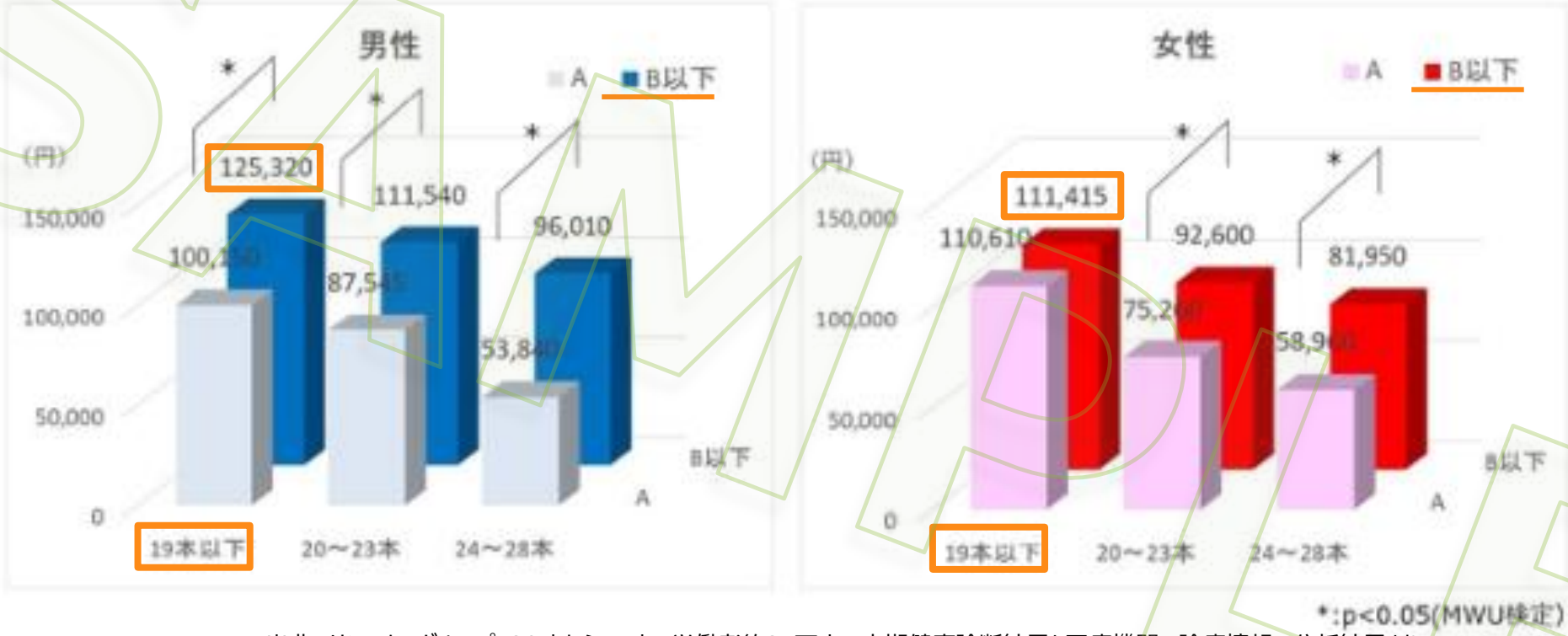
歯と、歯茎も含めた口腔内全体を良好に保つ意識が重要

出典：厚生労働省　全国抜歯原因調査「歯の喪失の原因」（2018）

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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　サンスターグループ　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**

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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きれないことが続くと、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。

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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**歯垢を付着**させやすくし、**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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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。

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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

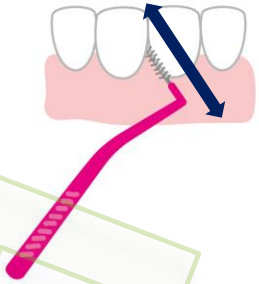
↓

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、適切なサイズの物を選びましょう
強く当てすぎないように、最初は鏡を見ながら使いましょう

★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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.