

## 歯周病とは

### 「原因」

長年のプラーク(歯周病原因菌の塊)の蓄積が原因で、歯を支える歯肉と骨が破壊される病気です。しかし、歯周病は「Silent disease」と呼ばれている程、初期はほとんど痛みを伴わず進行し、自覚症状がないことから、放置され手遅れになることが多くなります。現在では、実に中高生の80%以上に歯肉炎が認められています。

むし歯と同様にプラークコントロール(ブラッシングなどの清掃)が適切にできていないと、歯の周囲はプラーク(細菌の塊)が蓄積し不潔になります。そして、このプラークは唾液中のカルシウム成分により石灰化され【歯石】になります。歯石は、ブラッシングでは除去できず歯科医院で取らなければなりません。歯石の表面はザラザラしており、その表面にまたプラークが付着するという悪循環を起こします。

### 「症状」



①歯肉炎の症状としては、歯肉が赤く腫れます。ブラッシングなどにより簡単に出血してしまい口臭もあります。

そして、歯肉が腫れることで、歯と歯肉の間の溝が深くなり「歯周ポケット」を形成します。



②歯周ポケットがさらに深くなると、歯周病原菌の活動が活発になり歯肉が腫れるだけでなく、歯を支えている骨を少しずつ溶かしていきます。炎症が骨にまで及ぶと歯肉炎から「歯周病」に進行します。



③歯周ポケットが深くなり歯を支える骨がさらに溶け【中等度の歯周病】に進行します。歯周ポケットの深部にまで歯石が付着し、その上にさらにプラークが付着します。歯肉の腫れ・出血が顕著で、排膿もするので口臭も強くなります。歯の動揺もあります。



④さらに進行することで【重度の歯周病】に発展します。歯を支える骨はほとんど無くなり、腫れを数回繰り返す度に歯の動揺は増し、抜歯せざるを得なくなります。

## 「歯周病のリスク」

- ✚ 不適切なプラークコントロール
- ✚ 喫煙(喫煙は歯周病の重篤な因子)
- ✚ 噛み合わせの不良
- ✚ 不適合な修復物(詰め物・被せ物)
- ✚ 唾液の不足

## 「予防」

歯周病の予防は、むし歯と同様に、上記のリスク因子を排除しながら、適切なセルフケアの習得とプロフェッショナルケア(お口のクリーニング)を両立させることが重要です。信頼のおける歯科医院で、最低年に2回の定期健診を受けましょう。

## むし歯とは

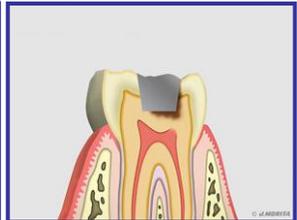
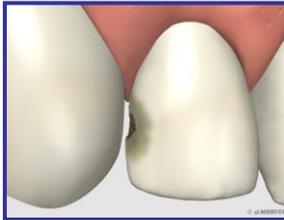
### 「原因」



むし歯原因菌(ミュータンス連鎖球菌)が、飲食物の糖分を利用して酸を産生します。この酸が歯を溶かします。

プラークコントロール(ブラッシングなどの清掃)が適切にできていないと歯にプラーク(細菌の塊)がたまって不潔になります。むし歯は幼少期に砂糖を頻繁に摂取すると多発します。また親から子へ大量のむし歯菌が感染した場合もむし歯のリスクが高い子供になってしまいます。

したがって、子供のむし歯予防には、大人(親)のプラークコントロールが重要となります。



### 「予防」

✚ 適切なセルフケア(プラークコントロール)を習得しましょう!

プラークコントロールは、ブラッシングだけでは十分にできません。歯ブラシは、主に歯面のプラークを除去しますが、歯と歯の間は、専用のツール(デンタルフロス・歯間ブラシ)を使用します。

✚ フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう!

諸外国では、上水道にフッ素が混入され、市販の歯磨剤ほぼ 100%にフッ化物が配合されています(日本約 87%)。フッ化物は唾液と協力して、むし歯原因菌の酸により脱灰された歯質を修復する作用があります。

## ✚ 間食の内容を検討しましょう!

飴・ガムなどは、ノンシュガー(シュガーレス)の製品やキシリトール入りの物を購入しましょう。缶コーヒーやジュースは頻繁に飲まず、お茶やブラックコーヒーなどに変更します。間食の回数とタイミングも計りましょう。



## ✚ 定期健診を受けましょう!

むし歯の予防には、適切なセルフケアの習得とプロフェッショナルケア(お口のクリーニング)を両立することが重要です。

信頼のおける歯科医院で、最低年に1回の定期健診を受けましょう。

**削って詰めるだけの治療では、むし歯は治りません!!**



## 適切なプラークコントロール①

### 「セルフケアとは？」

口腔衛生の維持・向上のために日常的に自分で行うケアのことです。  
この中にはブラッシング・デンタルフロス・歯間ブラシなどによるプラークコントロールとフッ化物や洗口剤を使用するケミカルコントロールが含まれます。



### 「ブラッシング」

#### 1. オススメの歯ブラシは？



- ✦ ヘッドが小さくてスリムである
- ✦ 刷掃面がストレートである
- ✦ 毛先がフラットである
- ✦ やわらかめか普通の硬さである

#### 2. 部分磨き用歯ブラシ(タフとブラシ)



歯並びの悪い箇所や  
歯ブラシが届きにくい  
奥歯などの使用に最適  
です。

### 3. 適切なブラッシング方法

①ゴシゴシ磨かず、歯ブラシの側面を歯と歯肉の境目にあて小さく丁寧に動かす。

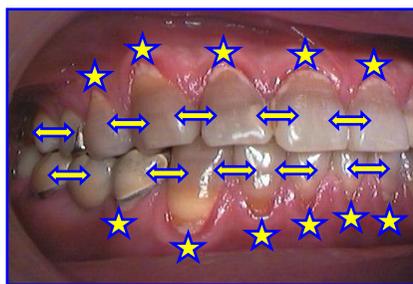


②歯ブラシを立てて磨く・毛先磨きをする。



③磨くポイントと歯ブラシの交換の目安

★印の歯と歯肉の境目や⇔印の歯と歯の間(裏側も同様)にプラークが溜まりやすいので歯ブラシの毛先が当たるように注意しましょう。なお毛



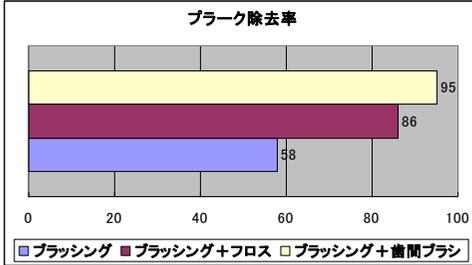
先の広がった歯ブラシは効率が 20% 以上もダウンします。歯ブラシの後ろから見て毛先が見えたら交換しましょう。

## 適切なプラークコントロール②

### 「歯間清掃の重要性」

歯ブラシだけではプラークを取り残してしまいます。

取り残される部位は、主に歯と歯の間・歯と歯肉の境目ですが、この部位には、主に嫌気性のむし歯や歯周病の原因菌が生息しています。



- ✚ ブラッシングのみの除去率は 58%
- ✚ ブラッシング+フロスの除去率は 86%
- ✚ ブラッシング+歯間ブラシの除去率は 95%

### 「デンタルフロスを使いましょう」

主にむし歯予防のために、歯と歯の間(歯と歯の接点)のプラークを除去します。歯間ブラシが通らない部位や通しづらい部位に代用します。



指に巻きつけて使用するタイプ(使い捨て)と Y 字型のホルダータイプ(繰り返し使用可)があります。ホルダータイプのものは、糸のこを引くように前後させながら歯と歯の間にゆっくりと挿入していきます。

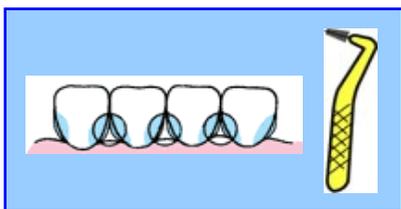
歯と歯が接している箇所を通過する際は、きつく感じますが、パチンと勢いよく入ると歯肉を傷つけてしまうので注意しましょう。

糸を左右の歯面に交互に当てながらプラークをこすり取ります。

## 「歯間ブラシを使用しましょう」

主に歯周病予防のために、歯と歯の間のプラークを除去します。

歯の隙間が広い場合は、デンタルフロスを使用するよりも効果的です。



形状も 2 種類(ネックが曲がったもの・ストレートのもの)あります。サイズも各メーカーSSS~L タイプまで揃えており、大きさはほぼ同じです。

### ① 歯間ブラシの使い方

歯と歯の間に通し、数回出し入れします。裏側から通すのも効果的です。

サイズは、きつめよりも少し余裕を持ったものを選択しましょう。



歯間ブラシの使い方



歯間ブラシの使い方

### ② 交換の目安

1日 2 回以上使用する場合、7 日前後で交換してください。細めのタイプはなお更です(毛先が細ってしまい針金を通して状態になります)。



図のように歯と歯の間が腫れて盛り上がっている状態は、歯間ブラシを通すと出血します。これは、歯間ブラシで傷つけたのものではなく、プラークによる歯肉の炎症が原因です。通常、出血は歯間ブラシを開始して 1

週間くらいで治まります。出血を恐れずに使用しましょう！

## かかりつけ歯科医院の選定基準

### 「かかりつけ歯科医院を持つ意義」

#### 1. 60歳以降のお口の悩み

現在、高齢者は内科受診に次いで歯科の通院率が高いのが特徴です。

☆60歳以降に通院される方は、以下の2つに大別されます☆

- ✚ 年に2回の定期健診を受ける人
- ✚ 歯科治療のためだけに受診し、抜歯処置から義歯装着までの治療を受ける人

☆義歯を入れる人のリスク因子☆

- ✚ 喫煙者
- ✚ 自己流のブラッシング(デンタルフロスや歯間ブラシを使わない)
- ✚ ブラッシング時の出血や歯肉の腫脹を放置している
- ✚ 定期的な健診を受けず、痛い時や詰め物が取れた時だけ通院する

定年退職後の歯科医院選びに迷わない為に、かかりつけ歯科医院に通院できなくなった時の為、以下に歯科医院の選定基準を設けてみました。

#### 2. かかりつけ歯科医院の選定基準とは

- ✚ 治療に関する説明だけでなく、保健指導など予防に関する説明が十分にある
- ✚ 歯科衛生士が居て、保健指導・歯石除去などのクリーニングをしてくれる
- ✚ 治療前に十分な治療方針の説明があり、患者の同意の下に治療を開始する(インフォームド・コンセントの実施)
- ✚ むやみに自費治療を勧めない。可能な限り保険の範囲内で治療をしてくれる
- ✚ 健全な歯質はなるべく削らず過剰な処置をしない
- ✚ 定期的なメンテナンスを実施している(定期健診制度の完備)

## お口の健康チェックシート

☆セルフケアのチェックにお使いください☆

チェック項目	はい	いいえ
1年に1回は定期健診を受けている		
自分の口の中を鏡で見てチェックしている		
歯間ブラシ・デンタルフロスを使用している		
ブラッシングや歯間清掃にかかる時間は 毎日10分以上(1日の合計)である		
ブラッシング・歯間清掃時に出血しない		
タバコは吸わない		

☆ 「はい」が多い →むし歯・歯周病のリスクが低く歯が長持ちする

☆ 「いいえ」が多い→むし歯・歯周病のリスクが高く歯を喪失する

**「はい」が多い程、歯は長持ちしお口の健康を保つことができます！**

《メモ》



☆日比谷本社・歯科診療所☆