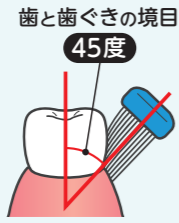


歯周病を予防する歯磨きのポイント

- 磨く順番を決めて、1本ずつ丁寧に歯の磨き残しを防ぐことができます。
- 歯間ブラシやフロスを使う
歯ブラシだけでは取れていない汚れがあるかも？
組み合わせて上手に活用しましょう。
- 歯と歯ぐきの境目は、ななめ45°
歯周ポケットに毛先が入るように、
歯ブラシを軽い力で小さく動かして磨くとGOOD！



- 強く磨きすぎない
強すぎると歯肉が下がる原因に…。適度な圧力で磨きましょう。
- 歯ブラシは定期交換
月1回がおすすめ！
- 歯医者さんに相談してみよう
歯並びは人それぞれ。自分に合った磨き方や、歯間ブラシ・フロスの選び方を教えてもらいましょう。また、歯科検診を受けて、定期的にお口の健康をチェックすることも大切です。

歯周病とは？

歯周病の主な原因は、歯に付着した歯垢（プラーク）や歯石です。歯垢は口の中の細菌が糖分を栄養に増殖したもので、歯垢の90%近くは細菌です。その歯垢に唾液成分の無機質が沈着し、石灰化して歯石になります。歯垢や歯石が原因となり、歯肉が腫れたり膿が出てきます。



健康な歯肉



歯周病で炎症を起こした歯肉



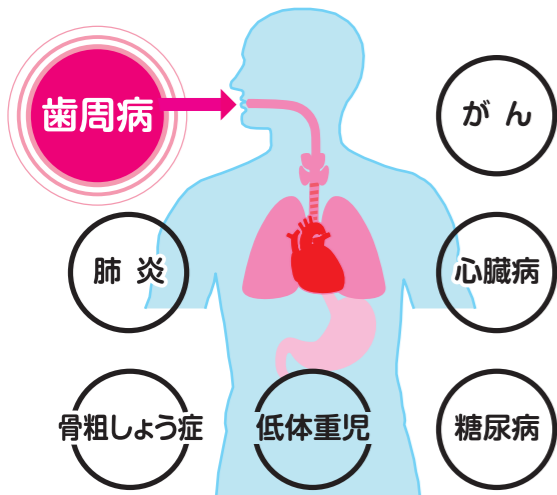
重度の歯周病

さらに歯周病が進行すると、歯を支える歯肉の中の骨が痛みもなく破壊され、歯を支える力が弱くなり、むし歯ではない健康な歯も抜けてしまいます。成人の8割が歯周病にかかっており、歯を失う原因の4割以上が歯周病です。

歯周病と全身の健康との関係！

全身の健康との関係

近年、歯周病が全身の健康に悪影響を与えることが分かってきました。



歯周病は全身疾患と深く関係しています。

自分の口の健康状態を知ろう！ オーラルフレイルセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて硬い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って硬い物をしっかり食べることができるように治療することが大切です。

●合計点数が…

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

4点以上の方はかかりつけ歯科医院にご相談ください。

参考文献：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規・飯島勝矢

パタカラ体操にチャレンジ！

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3回繰り返してみよう。

パ!
唇を閉じてから弾くように～
パ：口の中の食べ物をこぼさないようになります。

タ!
舌先を上あごにしっかりつけて～
タ：食べ物の押しつぶしや飲み込みがよくなります。

カ!
喉の奥のほうに力を入れて～
カ：誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送りやすくなります。

ラ!
舌を丸めて上の前歯につけて～
ラ：食べ物を喉の奥に運びやすくなります。

効果 舌を動かす速さやスムーズさ、口の周りの筋肉を鍛えて食べ物の飲み込みをよくします。

広島県歯科医師会作成

「かみかみ百歳体操」

動画配信中▶



幼少期から歯とお口の健康づくりに関心を持ち、日頃の口腔ケアや定期的な健診で、健康な歯を残すことは、全身の健康につながります。
日頃からお口の健康管理に気をつけて、80歳で自分の歯を20本残す8020を達成してもらいたいですね。

ライフステージに応じたワンポイント口腔ケア

妊娠期・乳幼児期 (0～5歳)

ミュータンス菌(むし歯菌)に、乳歯が生えそろう3歳までに感染しないよう、保護者と子どもで食器、食べ物、飲み物など全部分けましょう。歯磨きする習慣づけと、磨き残しがないよう、保護者が毎日仕上げ磨きをしてあげてください。
また、妊娠期は、ホルモンバランスの変化で、歯肉炎・歯周炎になりやすく、早産の一因となることもあるため、妊婦歯科健診を受診しましょう。

学齢期 (6～18歳)

乳歯が永久歯に生え変わることで、歯並びが大きすぎたら、早めに矯正歯科へ相談してください。
思春期のホルモンバランスの影響や生活の変化により、歯肉炎になりやすい時期です。歯磨きと、定期的に歯科健診を受診する習慣をつけましょう。

青年期 (19～39歳)

定期的な健診の機会が少なくなり、歯周病が急増する時期です。日頃の丁寧な歯磨きに努め、年に1回は歯科健診を受けましょう。

壮年期 (40～64歳)

ブラッシング圧が高いと、歯肉が下がり、知覚過敏や、歯周病による抜歯で歯の欠損が増えてきます。歯周疾患検診を受診し、生活習慣病の予防に努めましょう。

高齢期 (65歳以上)

歯肉が下がってきて、歯の根が他よりむし歯になりやすいです。歯の喪失による噛む力や飲み込む力の低下などの症状がでる時期です。義歯も含め、口腔機能の維持・改善に努めましょう。

わたしも歯みがきががんばっています！

現在も自分の歯が26本もあります！



8020表彰受賞
星田由美子さん(82歳)

毎日、食後は電動歯ブラシをずっと使っています。夜は、食後ウォーターピック(口腔洗浄器)を使って、食べカスを水圧でとばしてとても気持ちがいいです。

歯医者さんへは4か月に1回、歯の清掃をしてもらいに行っています。硬い物でも何でもおいしく食べられるのは、丈夫な歯のおかげですね。

夫は歌の会、私は傘踊り教室に月2回お稽古に行くのが楽しみです。毎日、料理をして、夫と「3食おいしく食べたね。元気でいようね。」と話しています。

歯っぴー検診でお口の健康チェック

対象者は無料で歯科検診を受けられる「歯っぴー検診」が10月2日(月)から始まります。

受診を希望する歯科医院に電話予約し、自宅に届く受診券を持参して、検診を受けてください。

※治療が必要になった場合の治療費は自己負担となります。

※今年度35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人

※関連記事を13頁に掲載しています。