6月

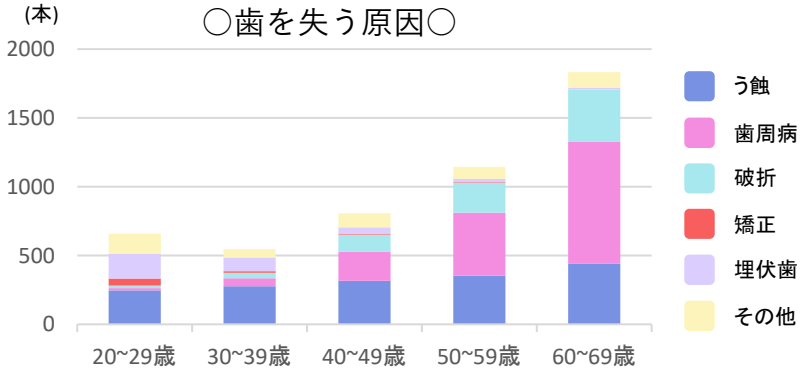
健康な歯を守る！

6月4日～10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です！
歯の健康を守るために、日頃のケアを振り返ってみましょう。

お口のトラブル

マスクの中の、「お口のにおい」が気になったことはありませんか？
口臭の主な原因は、“むし歯”や“歯周病”などのお口のトラブルです。
特にむし歯(う蝕)と歯周病は、歯を失う原因の半分以上を占めているため、注意が必要です。

○歯を失う原因○



「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」より

○口臭の原因○

- むし歯
- 歯周病
- 舌の汚れ(舌苔)
- 唾液の減少
- 口以外の病気(鼻・のど・消化器など)
- 喫煙

むし歯・歯周病

むし歯

原因菌：むし歯菌
できかた：酸で歯が溶ける
できやすい所：歯のくぼみ、歯と歯の間

治療済みの歯も要注意！！！

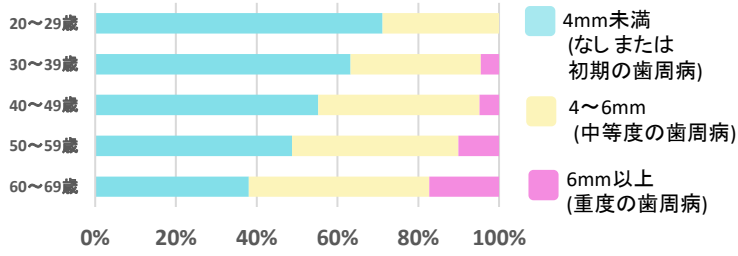
○銀歯などのかぶせものをしている
→周辺がむし歯になりやすい

○神経をとっている(根の治療をした)
→歯がもろくなり、割れたり折れたりしやすい

歯周病

原因菌：歯周病菌
できかた：歯を支える骨が溶ける
できやすい所：歯と歯ぐきの間(歯周ポケット)

○歯周ポケットを有する割合○



歯周病菌は、お口の中だけでなく全身の病気を発症・悪化させることがあります。

- 脳梗塞・認知症
- 狭心症・心筋梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 糖尿病
- 早産・低出生体重児
- 骨粗しょう症

歯みがきでトラブル予防

むし歯・歯周病を予防するためには、歯垢(プラーク)をためないことが重要です。
歯ぐきの奥に入り込んだ歯垢は、歯科医や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで除去しましょう。

一本一本
時間をかけて
丁寧に！

基本の歯みがきセット

小回りのきく
ヘッド小さめの
歯ブラシ

歯を強くする
フッ素配合
歯みがき剤

歯と歯の隙間用
デンタルフロス

シャカシャカ大きな音をたてての歯みがきは、歯を傷つけるためNG！
ブラシを小刻みに優しい力で動かしましょう。

歯科医院などで行う
《プロフェッショナルケア》
一人ひとりに合わせた
歯みがき指導
予防処置　など

定期的な健診

自宅などで行う
《セルフケア》
歯みがき
フロス・歯間ブラシ
マウスウォッシュ　など

歯を失わないために

唾液をだす

唾液には殺菌作用があります。食事はよく噛んで、唾液を増やしましょう。

規則正しい生活

十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事で、免疫力を高めることが大切です。

ストレスをためない

ストレスを溜め込むと免疫力が低下し、歯周病が進行しやすくなります。

禁煙

たばこは歯ぐきの血行を悪くするため、歯周病を悪化させます。

ゆっくり食べは痩せる？

ゆっくりよく噛んで食事をとることは、唾液を出すだけでなく胃や腸の消化を助けたり、満腹中枢を刺激したりします。
食べ過ぎを防ぐことで、体重や腹囲の減少につながります。

歯科健診を受けましょう！

小さなむし歯や歯周病は自覚症状がほとんどありません。歯が痛くなってから歯科医院に行くのではなく、お口と歯の健康づくりのために定期的に歯科健診を受けると安心です。

歯科健診では…
①むし歯のチェック　②歯周病のチェック
③歯垢、歯石のチェック　④歯並びとかみ合わせのチェック
などを行います。

歯科健診は歯の健康診断！年に1回は受けるようにしましょう。

参考・引用　厚生労働省・8020推進財団　　イラスト いらすとや