

# 歯は健康の源 ～健康は「健やかな口から！」～



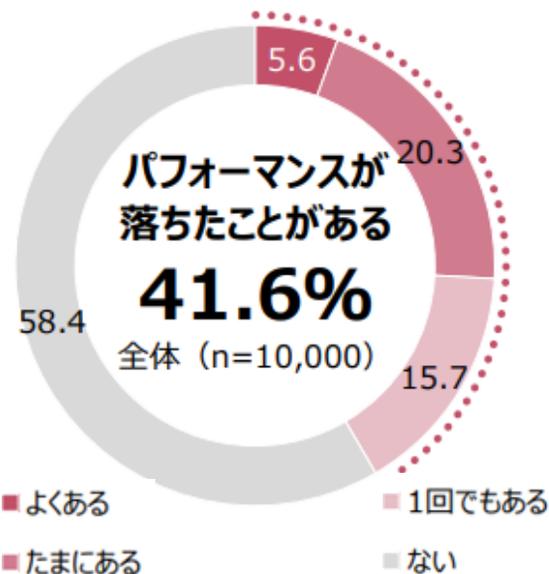
6月4日～6月10日は  
「歯と口の健康週間」です！



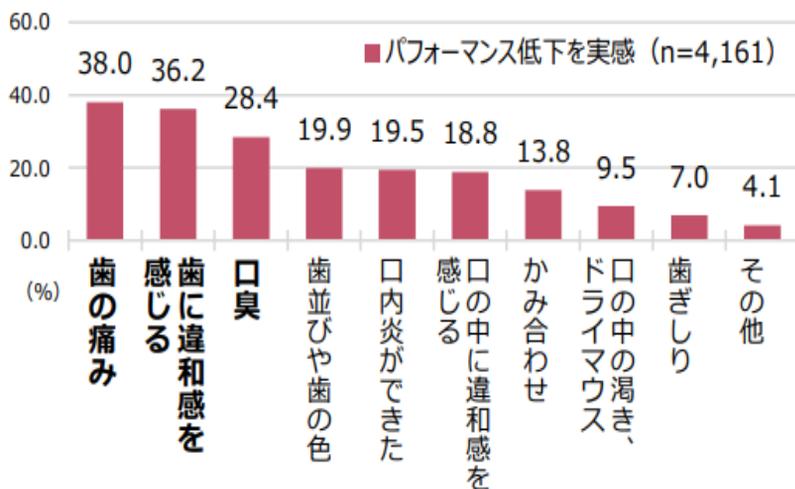
歯とお口の健康づくりは、むし歯や歯周病などの歯科・口腔トラブルの予防だけでなく、**全身の健康づくりに欠かせないものです**。この機会に、日々の歯とお口の健康について見直してみませんか？

## 口腔トラブルで、パフォーマンスが低下？！

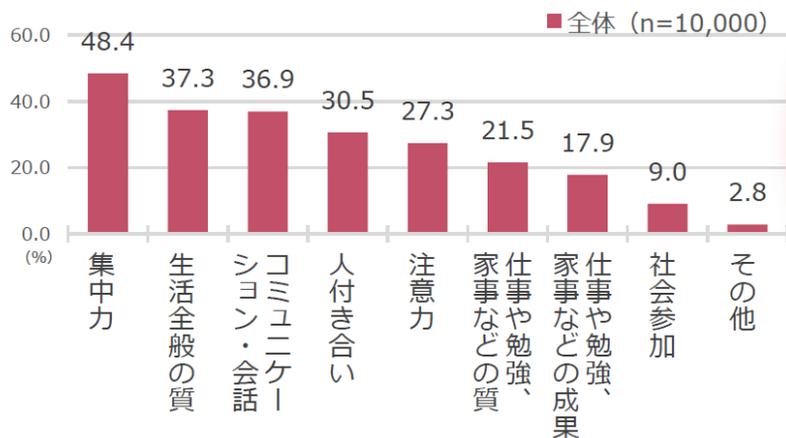
Q.この1年間に「歯や口の中のトラブル」で日常生活のパフォーマンスが落ちたと感じるか？



Q. 日常生活のパフォーマンスが落ちた要因となる歯や口の中のトラブルとは？（複数回答）



Q. 歯や口の中のトラブルは日常生活のなかでどんなことに影響を及ぼすか？（複数回答）



年代別にみると・・・

### ●10代・20代

- 1位「コミュニケーション・会話」
- 2位「人付き合い」

### ●30代・40代

- 1位「集中力」
- 2位「コミュニケーション・会話」

### ●50代以降

- 1位「集中力」
- 2位「生活全般の質」

# 代表的な歯と口腔のトラブル

歯の損失2大原因は・・**歯周病**と**むし歯**です！

## 第1位!! 歯周病

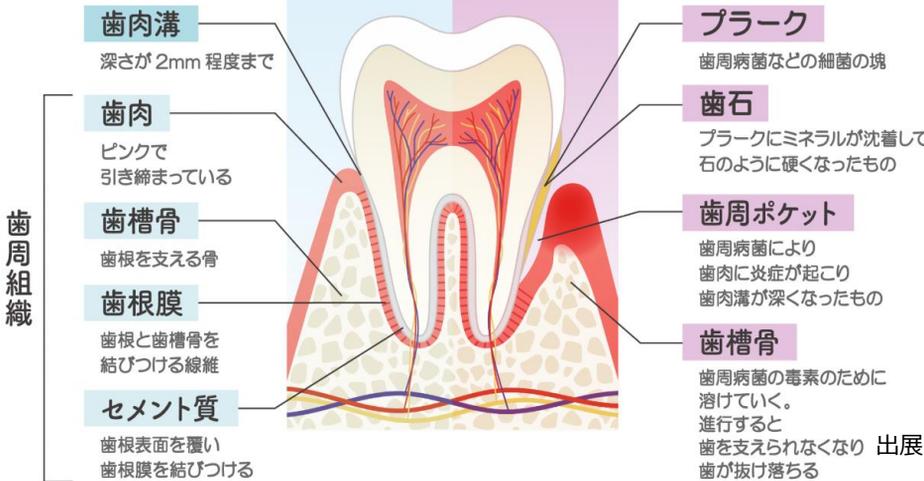
- ・ 30歳以上の成人の約**80%**がかかっています。
- ・ 細菌の感染によって引き起こされ、**歯の周りの歯ぐき(歯肉)**や、**歯を支える骨**などが溶けてしまう病気です。



**歯周病チェック！こんな症状に心当たりありませんか？**

正常な状態

歯周病



- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

出展：「歯周疾患の自覚症状とセルフチェック」  
e-ヘルスネット(厚生労働省)



どうして  
歯周病になるの？

歯垢1mgの中には、  
1億個以上もの細菌が  
含まれます。

歯磨きが不十分  
砂糖の過剰摂取

歯垢(プラーク)  
歯石が歯に付着

歯石の中や周囲の隙間に  
細菌が入り込み毒素を出す



歯周病へ

## 歯周病が全身に及ぼす影響

お口の中の細菌は、血液を通して全身へ流れたり、誤嚥によって肺に入ると、様々な疾患を引き起こします！

糖尿病

心疾患

脳血管疾患

早産・低出生体重児

肥満

関節リウマチ

誤嚥性肺炎

認知症

骨粗鬆症



肥満があると、  
歯周病が重症化しやすい！



喫煙は、歯周病にかかりやすく  
悪化しやすい！

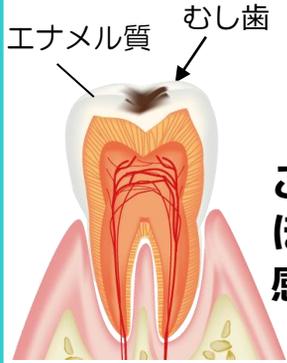


## 第2位!! むし病

- ・40歳以上の年齢において約4割は、常にむし歯が原因で歯が抜かれています。
- ・口の中の細菌は、糖分を餌にして酸をつくります。その酸によって、歯が溶けていく病気です。



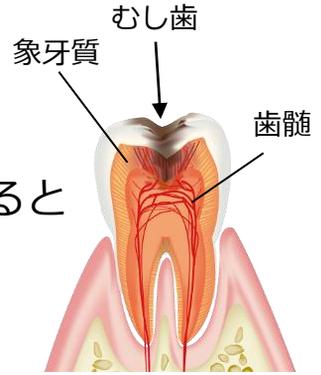
むし歯は、初期段階ではほとんど痛みを感じません！



この段階では、ほとんど痛みを感じません！



むし歯が深くなり、象牙質や歯髄に達すると冷水でしみたり、痛みがでてきます。



初期の虫歯

進行した虫歯



どうして  
むし歯になるの？

4つの要因が重なると、虫歯になると言われています！



むし歯に関わる細菌が多い！  
⇒歯垢の量が多いほど、むし歯が発生しやすくなります！

細菌の栄養素となる糖質を頻繁にとる  
⇒細菌は、糖質を栄養源に増殖し、歯を溶かす酸を生産します！

①細菌



②糖質



歯の質が弱い、  
唾液の分泌が少ないなどの体質

③歯の質



④時間の経過



お口の中は、食後3分すると、歯が溶ける程度の酸性になります

3つの原因がそろって「時間」をできるだけ少なくすることが大切です！！

# ● ● ● 歯周病・むし歯を予防するために ● ● ●

口腔内の歯垢(プラーク)を減らす(コントロールする)必要があります。そのために大切なのは、次の4つの生活習慣です！



## 食習慣

- ✓ よく噛む
- ✓ 糖分のとりすぎに注意する
- ✓ 間食の回数や食べている時間、タイミングを見直す
- ✓ 睡眠不足に気を付ける



## セルフケア

- ✓ 歯ブラシ選び  
上前歯2本分の長さを目安に選ぶ！  
毛先が広がっている歯ブラシは、新しいものに！
- ✓ 歯磨き後のすすぎは、1~2回
- ✓ 磨き残しに注意して磨く
- ✓ フロスや歯間ブラシを活用



## セルフチェック

- ✓ 普段から、口腔内をチェックして、小さな異変のうちに対策を！  
出血・歯ぎしり・歯並びや知覚過敏など気になる症状があれば、歯科受診を！
- ✓ 日本歯科医師会の『健口チェック』も活用してみましょう！



## プロフェッショナルケア

歯科医や歯科衛生士など専門家が行うケア  
1~2回/年検診がおすすめです！

フッ素塗布による  
むし歯予防

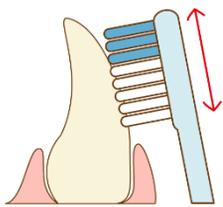
むし歯や歯周病の  
早期発見・治療

メリットが  
沢山です！

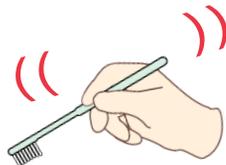
歯垢・歯石の除去

歯やお口の相談

むし歯・歯ぐき・  
かみ合わせなどの  
チェック



歯面にきちんと  
あてる



軽い力でみがく



小刻みに動かす



無料の「歯科健診事業」を  
実施しています！

かかりつけ歯科医院等がない場合は、  
ぜひご利用ください！

## 【お問い合わせ】

アコム健康保険組合 東京健康相談室  
TEL：03-6852-0023(0120-128-860)