

# お口の健康

ハチマルニイマル

**成人・高齢者**の方々のために

**8020運動**ってなんだろう？

80歳になっても、健康な自分の歯を20本残そうという運動です。



## 義歯（入れ歯）の手入れと管理

●義歯はいつも清潔にしておきましょう。

口の中に義歯を入れたままにしておくと不潔になり、残っている歯もむし歯になってしまいます。また、カンジダ菌というカビが繁殖し、粘膜が炎症を起したり、口臭の原因にもなります。



〔くわしくは歯科医師にご相談ください〕

## 誤嚥性肺炎について

食物やだ液が誤って気管に入ってしまう誤嚥(ごえん)のために起こる肺炎のことです。

誤嚥性肺炎を引き起こしている細菌を調べたところ、かなりの割合で歯周病をおこす菌や入れ歯についている細菌が見つかっています。

このことから、歯周病などを放置せず、また、入れ歯を含め、口の中を清潔に保つことの重要性が注目されています。

最大の予防は定期健診です

- 定期的に歯・口の健診を受けましょう
- かかりつけ歯科医を見つけましょう
- 抜けているところは必ず入れ歯やブリッジで補いかめるようにしましょう
- 寝たきりの方々は訪問歯科診療を利用しましょう

※「とちぎ歯の健康センター」では障害者歯科診療を行っています。

## 歯の健康を守る3か条



1 カルシウムなど歯を強くする栄養をとる  
2 硬いものをしっかりかむ  
3 かむ回数を多くする

〔食後に必ずきちんと歯をみがきましょう〕

## 歯の健康を守る食生活



〔カルシウムをしっかりとりよう!!〕

Check Memo 3

### 歯みがきの補助器具について

●歯間ブラシ  
歯と歯の間にすき間ができている場合には専用の歯間ブラシを使います。いろいろな種類がありますが、すき間の大きさに合わせて、自分の歯の状態に合ったものを選びましょう。歯科医院で使い方の指導を受けることが必要です。

●デンタルフロス  
歯と歯のすき間がなくてぴったりとくっついている場合には、デンタルフロス（ナイロンの繊維をより合わせた糸状のもの）を使います。歯と歯が接している面をこすって汚れやプラークをとり除きます。

デンタルフロスの使い方

①両手の中指にまきつける  
②親指と人差し指でつまむ  
③歯と歯の間に差し込む  
④フロスをかき上げるようにしてプラークや汚れをとる



か  
**噛むこと、**  
You should chew your food better,  
Because it's good for health.  
**噛めることは、**  
**あなたの健康を守ります。**

● **明眸皓齒(明るい眸と真白に輝く歯)**

これは美人の伝統的形容ですが、誰もが望むところです。  
ところで、明眸皓齒とはいかなくても、80歳になっても白く輝く歯をもちたいものです。  
これを目標に平成元年に厚生省と日本歯科医師会が提唱したのが8020運動です。この運動を実現するためには、小さい頃から「よくかんで食べる習慣」(だ液の分泌をよくし、アゴの発育発達を助け、口の中の病気を防ぎ、消化吸収を助けるなど全身の健康によい影響を与える)を身につけることが大切です。自分の歯で何でもおいしくかんで食べることは、高齢化時代を豊かなものにするためにも大変重要です。  
このリーフレットでは、いつまでも自分の歯でよくかんで食べるために必要な、歯の正しい知識と予防のポイントについて、やさしく解説しています。みなさんの歯の健康づくりの一環としてご活用ください。

生活習慣病の歯周病、むし歯を予防しよう!!

歯と歯ぐきの危険度チェック

No.	チェック	項目
1		歯ぐきから血がでる
2		歯の表面を舌でさわるとザラザラする
3		口の中がネバネバする
4		歯肉を押すとウミがでる
5		歯ぐきがむずがゆい
6		口臭があると人からいわれる
7		歯と歯の間にすきまができた
8		歯石がたまっている
9		冷たいものがしみる
10		歯がみがけたことを確認していない
11		1年以上歯科健診を受けていない
12		歯の抜けたところをそのままにしている
13		うまくかめない
14		義歯の手入れをほとんどしたことがない

[ あてはまる項目のある人は、すぐに歯科医師に相談し、診てもらいましょう ]

Check Memo 1

口臭について

最近、口臭に対する社会全体の関心が高まっています。テレビに口臭予防をキャッチフレーズにした洗口液のコマーシャルがいくつも流れていることから、そのことがうかがえます。  
現代社会においては、不快な口臭は人間関係を損なう原因にもなります。



口臭とは

「吐く息の臭い」のことですが、人の吐く息にはさまざまな臭いが含まれています。

真性口臭症

不快な臭いを伴う口臭には、歯周病等の細菌が大きく関与しています。

歯科的に健全で、歯口清掃が十分な口腔

誰もがもつ臭いで、他人を不快に感じさせないほどの臭いを、生理的口臭といいます。

口臭恐怖症

実際には気になる程の口臭がないにも関わらず、過度に口の臭いにこだわる場合があります。どちらかといえば潔癖症の人に多いようです。

口臭には歯周病の予防がとても大切です。いずれにしても、口臭について何か気になりましたら歯科医師にご相談ください。

Check Memo 2

プラーク(歯垢)について

● プラーク(歯垢)が歯周病の原因です。

歯みがきを丁寧にししないと歯の表面にプラーク(歯垢)が付着してしまいます。つまようじなどで歯と歯の間をこすると黄白色のねっとりとした固まりが付着することがありますが、これがプラークです。プラーク(歯垢)は食べ物のカスではなく、口の中にある細菌のかたまりが作ったもので1mgの中に10億もの細菌がいます。プラークが古くなって固まったものが歯石です。

歯周病の予防にはプラークの除去、つまり丁寧な歯みがきが大切です。

自分ではみがいなくても



歯をみがいてきたという患者さんの歯を染め出した写真



プラーク(歯垢)は古くなると歯石になります。

全身の健康に影響する歯・口腔

敗血症

歯・口腔の病気

虫歯、歯周病、不正咬合など

頭痛

痛み

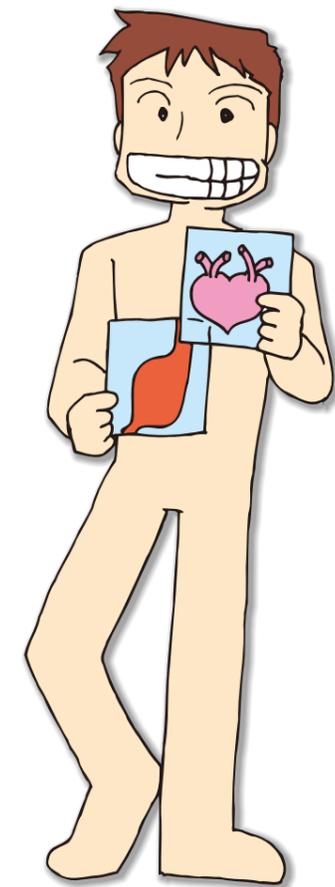
肩こり

よくかめない

内臓の不調

顎関節症

全身に影響



目の病気

心臓の病気

虹彩炎

心内膜炎

角膜炎

心筋炎

胃腸・栄養障害

動脈硬化

高血圧

神経の病気

腎臓の病気

神経痛

腎盂腎炎

リウマチ

皮膚の病気

低体重児

湿疹

骨粗しょう症

糖尿病

消化器、呼吸器の病気

喫煙

ストレス

改めて考えたい私たちの口の中

「口の中を清潔にしていますか?」という質問は健康というよりエチケットの問題と感ずるかもしれませんが、最近の研究で、歯や口の中(医学的には口腔といいます)の健康が、からだ全体の健康と密接な関係にあることがわかってきました。

口の中を汚していると悪い細菌が繁殖し、口の中の粘膜、血液などを通して、からだ全体に病気の発症など悪影響を及ぼすのです。

また、全身の健康状態が悪くなると、免疫力が落ち、そのため口の中の自浄作用が低下し、細菌の繁殖を活発化させてしまうこともあります。他にも、原因不明の病気が、意外にも歯・口腔の病気と関連している場合もあります。

歯・口腔は様々な面からからだ全体の健康に関与しているといわれており、総合的な研究が進められています。