

問屋町 第81号

すこ 健やかLetter

発行日：2023年4月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

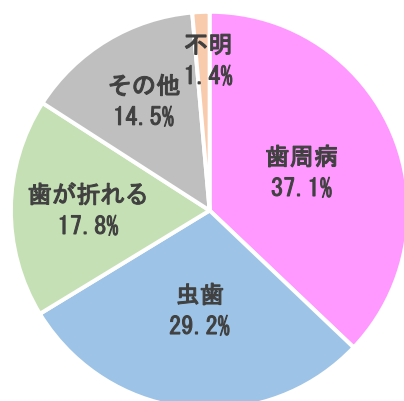
口の中の健康については、以前第11号と39号でも特集しましたが、今号では最新の「口腔ケア」についてお伝えします。口の中の健康を保つには、歯磨きなど毎日のセルフケアと歯科での定期的なプロフェッショナルケア（プロケア）が必要です。

歯を残し、命を守る！口腔ケア最前線

私達の口の中には300種類以上の細菌がおり、よく歯を磨く人でも千～2千億個もの細菌がいると言われています。この中には、歯を失う2大原因である歯周病と虫歯の原因となる細菌も含まれています。

歯周病菌は血流に乗って全身で様々な病気を引き起こしますが、特に、糖尿病とは相互に悪影響を及ぼし合います。糖尿病を患っていると歯周病が起こりやすく、さらに、歯周病があると糖尿病が改善しにくくなります。口の中の健康が全身の健康につながるのです。

歯が失われる原因



口の中の健康を保つための2つのケア

- ① 歯周病や虫歯を予防するには、歯の磨き残しを20%以下に抑えなければなりません。歯ブラシでの歯磨きを毎食後、デンタルフロスや歯間ブラシ等も使う歯磨きを就寝前にし、歯の正しいセルフケアを毎日行い、磨き残し20%以下を目指しましょう。
- ② 歯科で定期的にプロフェッショナルケアを受け、磨き残しのチェック、歯磨き指導、普段の歯磨きでは取れない歯石や汚れのクリーニングをしてもらいましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

適切なセルフケアを毎日行いましょう！

歯周病や虫歯を予防するには、歯磨きを正しく行うことが大切です。磨き残しを20%以下に抑えると、歯周病のリスクを下げられるのですが、歯ブラシだけでは20%以下にはできません。デンタルフロスや歯間ブラシ等を組み合わせて使えば、歯の隙間を十分に磨くことができ、20%以下を目指せます。

歯ブラシでの歯磨きは毎食後短時間でよいので行い、デンタルフロスや歯間ブラシ等も使う歯磨きは毎日就寝前に行いましょう。就寝中は細菌を洗い流してくれる唾液の分泌量が減り、細菌が増えやすくなるので、歯磨きで細菌を減らしておきましょう。

歯周病・虫歯になるまで

プラーク（歯垢）

磨き残し



磨き残し部分で細菌が繁殖し、細菌の塊（プラーク）ができます。

細菌

口腔
バイオフィルム



プラークがぬめった状態になり、歯に付着して落ちにくくなります。（口腔バイオフィルム）この中のたくさんの虫歯菌や歯周病菌が歯に付着します。

虫歯



虫歯菌が出す酸で虫歯になります。

歯石

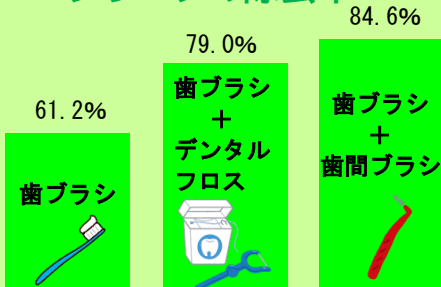
歯周病



プラークの一部が硬い歯石になります。歯と歯茎の間に入り込んだ細菌が炎症を引き起こし、歯茎が腫れたり、歯の土台の骨を溶かしたりします。（歯周病）



プラークの除去率



歯周病セルフチェック

- ① 歯茎に赤く腫れている部分がある。
- ② 歯磨きをすると血が出る。
- ③ 歯茎に触ると痛いところがある。
- ④ 歯が長くなったように見える。
- ⑤ かむと歯が揺れる感じがある。
- ⑥ 歯と歯の隙間が広がった。
- ⑦ 口臭が気になる。

4つ以上該当する場合、歯周病が進行している可能性大です。特に④⑤⑥が1つでも該当する場合、歯科の受診をおすすめします。

歯科で定期的にプロケアを受けましょう！

① 磨き残しチェック

歯磨き後、歯に染め出し剤を塗布されます。プラークが着色され、磨き残しの部分がわかります。



② 歯磨き指導

磨き残しの結果を受け、歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシ等の使い方の指導を受けます。



③ 歯のクリーニング

★歯石の除去 普段の歯磨きでは取れない歯石を除去してもらいます。

★歯の表面のクリーニング

歯の表面の汚れや煙草のヤニ、コーヒーやワイン等の着色を落としてもらいます。

★歯と歯の間のクリーニング

歯と歯の間の汚れを取ってもらいます。



※予防を目的としたプロケアは、原則健康保険の適用対象外です。費用については歯科に相談してください。