

歯の学校

みんなで
学ぶ、
歯と口の
健康。



お肌にも歯ぐきにもハリを。

今日からはじめる 歯周病予防

いい歯トーク

藤田 朋子さん

「歯ぐきを健康に保つ適切なケアで、
歯周病を予防していきたいです」

特別企画

今こそ知っておきたい! 身に付けたい!
「感染症予防」と「口腔ケア」

歯みがき い・ろ・は

キレイと元気が続く

大人のための歯ぐきケア



日本歯科医師会 歯の学校  守ろう歯の健康! 「年に2回以上は、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。」



60%※

数字でみる歯のはなし

Do you know this number?

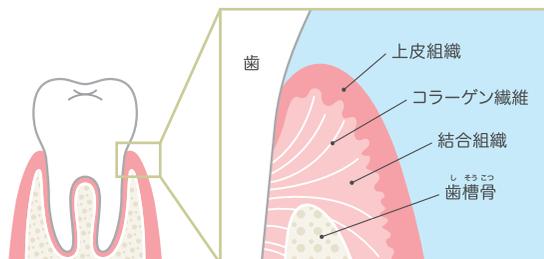
歯ぐきの主成分、 実はお肌と同じコラーゲンです。

私たちの体を構成するタンパク質の一種で、体中のあらゆる組織に存在する「コラーゲン」。細胞同士をつなぎ合わせて組織を形づくり、その活動を維持する大切な構成要素です。当然、歯ぐきの組織でも、同じ役割を担っています。

歯ぐきは、外界に接している「上皮組織」と、その内側の「結合組織」の二層構造になっています。そして結合組織の約60%が、なんとコラーゲンでできているのです。

加齢により歯ぐき細胞がおとろえることはもちろん、歯ぐきに炎症が起きたり、歯周病菌で歯ぐき細胞が傷つけられたりすることで、コラーゲンの分解が進んでしまいます。さらにハリや弾力を失う原因となるのです。

美肌を保つのにスキンケアが欠かせないのと同様、歯ぐきの健康を維持するためには毎日のケアがとても大切。しっかり歯周病予防をしましょう。



「歯ぐきを健康に保つ適切なケアで、 歯周病を予防していききたいです」



歯科医師…お仕事柄、歯とお口の健康管理には気を遣われているのでは？
藤田…そうですね。10年ほど前、40代になった頃に、かかりつけの歯医者さんで「歯周病予防が欠かせない年代になりましたね」と言われたんです。

毎日のオーラルケアでも、むし歯予防より歯ぐきケアを意識したブラッシングを心がけるのが大事だと教えていただきました。歯をみがくというより、ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあてて、細かく動かすようにするのがいいですね？

歯科医師…そうですね。歯周病は、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢(プラーク)の中で増殖した歯周病菌が、歯ぐきや歯槽骨などの歯周組織に炎症を起こす細菌感染症です。予防のためには、歯垢をしっかりと除去することが大切です。

藤田…イメージはできるんですが、いざ実践すると難しく…。歯と歯ぐきのすき間って、歯周ポケットという言葉の方もされていますよね？ それを知ったときも、ここにポケットがあるんだ!! そこにハブラシの毛先を入れていいんだ!! でもすき間が広がったり膨らんだりしちゃわないのかな? と、驚いたり感心したり不安になりました。一度しかない人生における歯との向き合い方は、毎日ドキドキです(笑)。
歯科医師…なるほど(笑)。普段オーラルケアに使う道具はハブラシだけですか？

藤田…ハブラシとデンタルフロスです。デンタルリンスも時々使っています。実は、仕事で遅くなって眠くて仕方がないとき、メイクを落とす気力さえないようなときには、「私は今、国際線に乗っているから歯みがきができ

歯科医師

も多いという藤田朋子さん。
や工夫をお話しいただきました。

Tomoko Fujita 女優 藤田 朋子 さん

アンティークを含む着物を愛し、プライベートで着る機会忙しい日常の中で、歯とお口の健康を守るための心がけ



寝中は唾液の分泌が減り、歯周病菌などの細菌が繁殖しやすいからです。
藤田…眠くても、寝る前にはゴシゴシみがかないといけませんね…。
歯科医師…ゴシゴシみがきも注意が必要ですね。強い力でみがきすぎるとオーバースタッキングは、歯ぐきをやせさせてしまう原因になります。
藤田…えっ!! 歯ぐきって、やせちゃうんですか!!

歯科医師…歯ぐきも肌と同じように、主成分はコラーゲンです。体内のコラーゲンには、細胞と細胞をつなげる大事な役割があります。しかし、年齢を重ねるにつれて減ってしまうため、歯ぐきのハリや弾力にも影響が起ちます。日頃から食事などでコラーゲンを摂取するなどしてコラーゲンの減少を防ぐよう工夫すると良いと思います。

藤田…知りませんでした。コラーゲンが豊富な食材や料理にこだわるのは女子っぽくて距離を置いていたんですが、そっか、歯ぐきのためなら話は別ですね、積極的に摂ります!(笑)。
歯科医師…歯科医院などには定期的に通われていますか？

藤田…ちょっと最近は無沙汰です。
歯科医師…お忙しいでしょうが、少なくとも年2回は歯科医院などでプロのケアを受けてください。日々のブラッシングで取りきれなかった歯垢が、カルシウムやリン酸などを吸着してかたくなり歯石になると、自分で

女優
藤田 朋子 さん
1965年、東京都生まれ。1987年にミュージカル「レ・ミゼラブル」で舞台デビュー。翌1988年にNHK連続テレビ小説「ノンちゃんの夢」でTVドラマデビュー。以降、TBSドラマ「渡る世間は鬼ばかり」シリーズをはじめ数多くのドラマ・映画・舞台に出演するほか、歌手活動、オリジナル和装ブランドのプロデュース業など、幅広く活躍中。
歯科医師
岡 伸二
日本歯科医師会 広報委員会副委員長



は除去することができません。さらに、歯科医師や歯科衛生士の指導に基づくとセルフケアを継続することが、歯周病予防にはとても大切です。

藤田…自分でみがきにくいと感じている部分とか、どうやれば効率よくみがけるのかとか、歯医者さんに相談したいことがたくさんあります。ただ、知識があっても実践が伴わないといけませんよね。ずぼらな自分に「毎日やり続けることが大事」と言い聞かせて(笑)、歯周病をしっかりと予防していきたいと思えます。

Question

歯医者さんは
どんな感染症対策を
しているの？

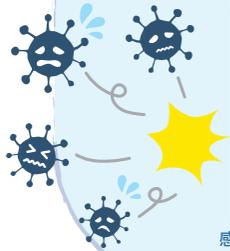
Answer



施設や設備の衛生管理と
スタッフの衛生管理を厳重化して
感染予防に努めています。

「みんなで安心マーク」がある歯科医療機関は安心です！

このマークは日本歯科医師会が定める
感染症対策チェックリストを実践している
施設に発行されるマークです！



感染症対策チェックリスト



みんなで安心マーク

患者さんのお口の中を診る歯科医院では、従来から徹底した衛生管理を常としています。新型コロナウイルスの感染拡大以降は、診察室・待合室ともに換気や消毒などを徹底して衛生的な環境の維持に配慮しています。さらに患者さんの予約時間・人数を調整して“三密”回避を図る、受付ではマスクなどの対応、歯科医師・歯科衛生士などのスタッフおよび患者さんの体温チェック・手指の消毒の徹底など、感染症対策の励行を呼びかけています。歯と歯ぐきの健康を保つために、少なくとも年2回はプロフェッショナルケアを受けましょう。

疑問を解決！

あれって大丈夫？

なぜ？ なに？

これってどうしたらいいの？

歯医者さん



(公財)ライオン歯科衛生研究所
歯科衛生士 松浦 由季

歯とお口に関することって意外と知らないことがありますよね。

最近は感染症も心配です。

ちょっと気がかりなことや、今悩んでいることなど
歯医者さんに相談したらきっとスッキリ解決するはず！

歯科医師さんと歯科衛生士さんが
みんなの「なぜ？なに？」にお答えします。



日本歯科医師会
歯科医師 奥沢 康彦

Question

使ったハブラシの
洗浄・保管方法は？

Answer

流水で洗浄後、水を切ってから、
風通しの良い場所で保管しましょう。

洋服やタオルなどを濡れたままにすると雑菌が繁殖しやすいように、ハブラシも濡れたままにしておくのはNG。使い終わったハブラシは流水でキレイに洗い、水分を振ってよく切ってから、ヘッド部分を上にして風通しの良い場所で保管しましょう。家族のハブラシをまとめて立てて保管する場合も、風通しを確保するためハブラシ同士が重ならないようにしましょう。



Question

歯周病って
歯が溶けちゃう
病気なの？

Answer

歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、
歯周組織を破壊していく細菌感染症です。

歯周病は、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢(プラーク)の中で歯周病菌が増殖し、歯ぐきや歯を支える歯槽骨などの歯周組織に炎症が起こる病気です。症状には段階があって、炎症が歯ぐきだけの「歯肉炎」から、炎症が歯を支える歯槽骨まで広がる「歯周炎」となり、これを放っておくと最悪の場合は歯を失う原因となります。歯垢をしっかり落とす歯みがき習慣と、歯科医院などで年2回以上のチェック&ケアを受けて予防に努めるのが、何より大切です。



Question

ハミガキ剤は
家族共用でも
大丈夫？

Answer

歯と歯ぐきの状態や目的によって
家族で使い分けるのが理想的です。

ハミガキ剤を家族で共用しても大丈夫です。しかしハミガキ剤は、歯周病予防、むし歯予防など、目的に応じた薬用成分が配合されています。そのため、使う人のお口の状態や目的によって選び、家族で使い分けるのがおすすめです。



Answer

細菌や古い粘膜が集積した舌苔は、
1日1回、朝の清掃がおすすめです。

舌苔は歯垢と同様、お口の中にある細菌の塊です。厚くなると口臭、味を感じにくいといったトラブルの原因になります。舌の清掃は1日1回、舌苔の付着量が多い朝に行うのがおすすめです。鏡の前で舌を思いきり前に出したら、奥から手前に向けて舌ブラシなどを使用して軽くこするようにします。ぜひ毎日の習慣にして、お口の中を清潔に保ちましょう。



Question

舌の汚れ(舌苔)は
取り除いた方が
いいの？



Answer

食べにくい、発音しにくい
などに加え、全身の健康に
影響することもあります。

歯を1本ぐらい失っても…なんて思っていたら大間違い！奥歯を1本失うだけで、噛む効率は半減するという報告もあるのです。あるべき歯がないと食事や会話など日常生活で不便を感じるうえ、歯を抜けたままにしておけば歯並びや噛み合わせにも影響が出ます。また「きちんと噛めない」ことが、生活習慣病やウイルス感染症などにかかるリスクを高めることも。歯は一生ものです。大事にしましょう。



Question

歯を失うと
どんな不具合が
起こるの？



キリン

いきものたちの歯は、その形状や数、大きさなど、種によってさまざまです。自然界のいきものたちにとって歯は、失って食べられなくなるのが命に関わる、本当に大切なもの。だから、人間のように歯みがきなどのケアをしなくても、健康を維持するためのユニークな仕組みや習性を備えていることが多々あります。今回は、世界一長あ〜い首をもつ動物、キリンの歯に注目します。



★基本DATA★

偶蹄目キリン科
 体長: 4.5~6m
 首の長さ: 約2m
 体重: 800~1,200kg
 食性: 草食性で主に木の葉を食べる
 寿命: 野生で10~15年、飼育下では20~30年

★キリンの食事★

アフリカ・サハラ砂漠以南のサバンナや草原地帯に生息するキリンは、アカシアなど高木の葉や小枝、果実などを1日に30~60kgほど採食。飼育下では、青草や乾草、草食専用ペレットなど。

キリンの赤ちゃんは生後3週間頃から葉などを食べ始め、2~6歳頃から大人の歯に生え替わるよ



よ坊さん
 「予防しよう!」が口ぐせ。歯とお口の健康の大切さをみんなに伝えています。



にゅうや

キリンの上あごには前歯がない!?

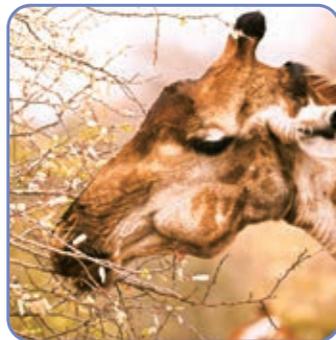
下あごには、切歯・犬歯・前臼歯・後臼歯を合わせて20本。ところが、上あごには、前臼歯・後臼歯の合わせて12本。そうなんです、上あごには前歯がありません! その代わりに「歯床板」という、かたい歯ぐきがあります。エサを食べるときは、長い舌で木の枝をからめてお口の中に引っ張り込み、それを歯床板で押さえて下あごの切歯で切り取って、臼歯ですり潰すようによく噛むといった具合。つまり、歯床板と切歯は“まな板”と“包丁”のような関係で採食に役立っています。おもしろい仕組みですね。

動物界きってのショートスリーパー!

キリンが1日のうちでぐっすり眠る時間は、ナント! 30分程度。1回あたり約5分の睡眠を繰り返すのだとか。その理由は、食生活にあります。体が大きいキリンは、体力や身体機能を維持するために多くのカロリーが必要です。しかし、食べるものは木の葉や小枝など低カロリー。そのため多くの量を食べなくてはならず、食事の時間が長い分、睡眠時間が減ってしまうというわけです。しかも、自然界では多くの敵に襲われることがあるため、立ったまま樹木にもたれかかって休むだけだとか。一方、身の危険がない飼育下では、座って寝るものの、やはり眠りは浅いようです。



歯の健康のために、みんなはダラダラ食べを避けようね!



歯やお口のお掃除は、小さな鳥におまかせ?

アフリカに生息する体長20cmほどの鳥、アカハシウシツツキは、哺乳類の皮膚に付着した寄生虫などをエサにしています。そしてときには、動物の歯の間に付いた食べかすをついばむ姿も見られるそうです。動物たちにとっては身体を清潔に保つことに役立ち、アカハシウシツツキにしてみれば豊かなエサ場を確保できる、そんな共依存の関係は自然界ならではの現象ですね。



アカハシウシツツキは、自分たちが群がった動物たちに、人間の接近を知らせているという説もあるんだって!



小学生も頑張っているね!



「第77回 全国小学生歯みがき大会」健康教育の一環として実施しています。

国内外の小学生約27万人がオーラルケアの大切さを学習中!

毎年「歯と口の健康週間(6月4日~10日)」に合わせて開催している「全国小学生歯みがき大会」。子どもたちがDVD教材を視聴しながら、クイズや実習を通して歯と口の健康の大切さやセルフケアの仕方などを楽しく学ぶ場です。今回は約4,700校の参加校ごとに日程を調整し、2021年3月末にかけて、「三密」を避けて実習の一部を家庭で体験してもらうなど、さまざまな工夫を凝らして実施しています。この活動を通じて、子どもたちが生涯、健康な歯と口を保てるよう応援していきます。



歯みがき大会



今こそ知っておきたい!

特別企画

身に付けたい!

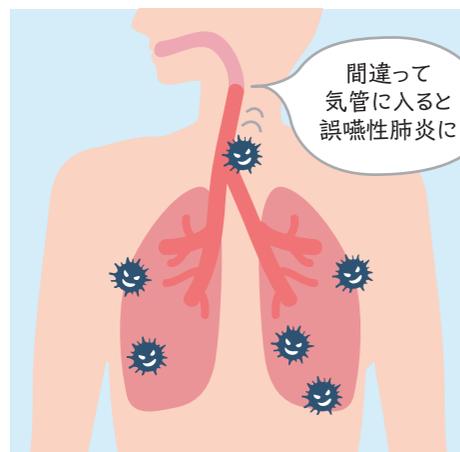
「感染症予防」と「口腔ケア」

ウイルス感染症を防ぐには、手洗いやうがい、マスクの着用や手指の消毒などに加え、「お口の中を清潔に保つこと」も重要なものご存知でしょうか？

日本歯科医師会は、歯周病をはじめとする歯科疾患の予防を意識した口腔ケアを、ウイルス感染症から皆さんを守る一手段として重視しています。

季節性インフルエンザも気になるこの季節こそ、丁寧なお口のケアを心がけましょう。

参考：日本歯科医学会連合「ウイルス感染に対抗する歯科の重要性 ～『インフルエンザ予防と歯周病菌との関係』より考えられること」

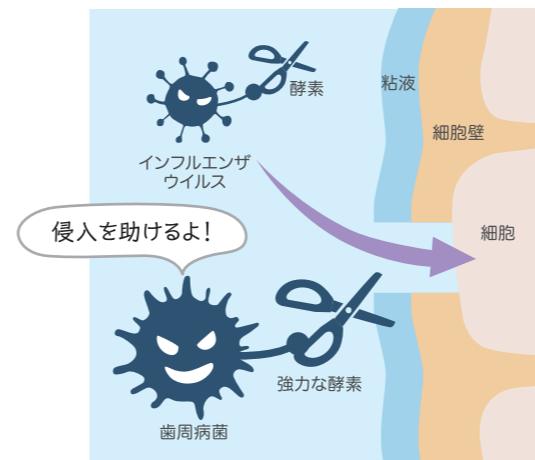


口腔ケアの不備が肺炎リスクを高めることも

みなさんは「誤嚥」という言葉を聞いたことがありますか？ 食べ物や唾液が本来送られるはずの食道ではなく、誤って気管に入ってしまう現象で、中高年の方に多くみられる傾向があります。

この誤嚥が起きた際、お口の中が不潔だと、たくさんのお口内細菌が肺にまで達してしまい、「誤嚥性肺炎」を引き起こしてしまうことがあります。

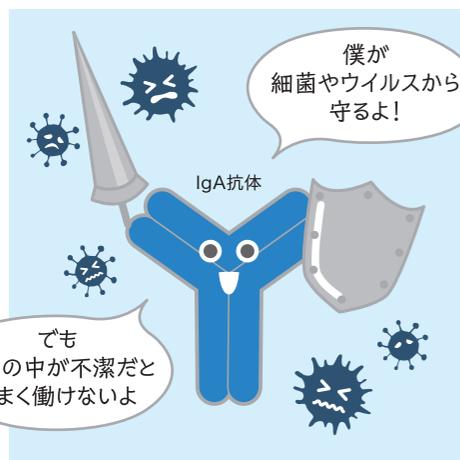
また、歯周病菌や歯ぐきの炎症によってできた炎症性物質が血流に乗って全身を駆け巡ることで、体のあちこちに炎症を起こします^{※5}。その結果、体の免疫機能を乱し、ウイルス感染による炎症が進みやすくなる場合もあるので注意が必要です。



お口のケアはウイルス感染の水際対策

ウイルスの感染は「鼻」と「口」と「目」の粘膜から起こります^{※1}。例えばインフルエンザウイルスの場合、お口の中が不潔だと、感染リスクが高まるという研究結果が報告されています。それはなぜか？ 実は、お口の中に潜む細菌が出すタンパク分解酵素が、ウイルスの粘膜細胞内への感染を促してしまうからです^{※2}。特に歯周病菌は強力なタンパク分解酵素を使って、細胞壁を次々に破壊し、ウイルスの侵入を助けてしまうので注意が必要です。

お口を清潔にし、健康に保つことは、ウイルス感染の水際対策です。うがいだけでなく、歯みがきなどによるケアを実践しましょう。さらに、舌の表面に白っぽく付着する「舌苔」を取り除くこともおすすめです。

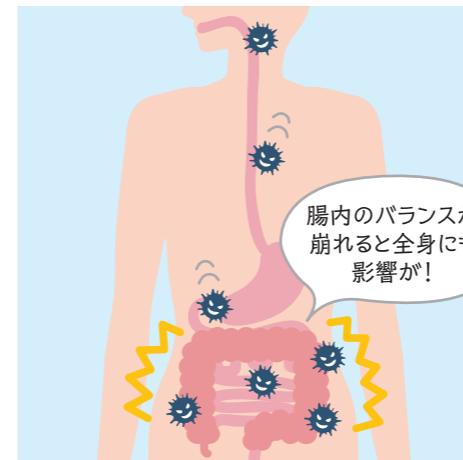


お口の衛生管理でウイルスにも負けない体へ

お口の免疫では、IgAという抗体が働いて、体に害を及ぼす細菌やウイルスを排除しています。しかし、お口の中が不潔だとIgAによる防衛が困難になってしまいます。

また、お口の中の細菌は非常に多く、体を守る働きを示すものもあります。歯周病菌のように悪さをするものもあります。そして、細菌の塊である歯垢(プラーク)は、歯みがきなどでしか落とせません。

ウイルス感染の予防には、お口や全身の免疫が十分に働くようにしておくことが重要です。今こそ、丁寧な歯みがきを中心としたセルフケアと歯科医院などでのプロフェッショナルケアで清潔なお口を保ち、感染症予防に活かしましょう。



お口の中が清潔でないと体の免疫力が低下する!

ウイルス感染に対する有効な対策は、体の免疫力を高めておくことです。しかし、お口の中が不潔だと免疫力が低下してしまう恐れがあります。

免疫力と密接な関わりを持っているのが「腸内細菌」です。腸内細菌のバランスが崩れると、感染症にかかりやすくなったり、さまざまな病気を発症しやすくなったりすることが知られています^{※3}。

腸内細菌のバランスを崩す原因のひとつに、「お口の中の細菌」が挙げられます。それが唾液や食べ物と一緒に食道や胃を通って腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱してしまうと、全身疾患発症の原因となることが分かっています^{※4}。

歯みがきいろは

キレイと元気が続く 大人のための 歯ぐきケア



オーラルケア用品は、自分の歯や歯ぐきの状態にふさわしいものを選んで使うことが大切です。特に大人世代は、歯ぐきのケアを意識しましょう。ハミガキ剤やハブラシの特長を活かした丁寧な歯みがき習慣こそが、歯ぐきケアのカギになります。

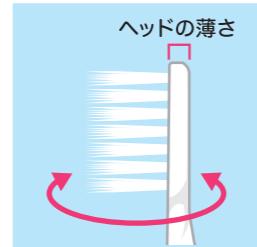
ヘッドの薄さや毛先の形状も
口腔ケアの効果に影響します!

POINT 1 ハブラシの 選び方



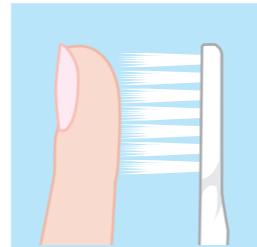
通常のハブラシの毛先
超極細毛のハブラシの毛先
毛先が細いハブラシなら、歯と歯ぐきのすき間に無理なく入り込み、効果的にブラッシングできて、付着した歯垢を効率よく落とせます。

POINT 2 ハブラシの 選び方

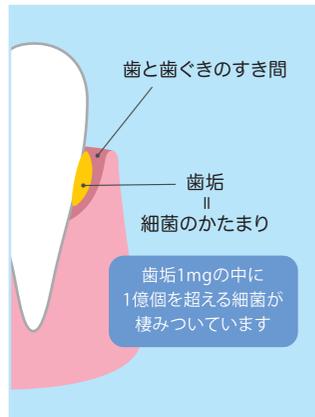


ヘッドの薄さ
ヘッドは薄く、お口の中で動かしやすいものがおすすめ。みがき残しが多く奥歯の奥など、届きにくいところまでブラッシングしやすくなります。

POINT 3 ハブラシの 選び方



ハブラシの毛は、かたすぎると歯ぐきを傷つけてしまい、やわらかすぎると汚れを落とすきれません。自分に合ったものを見つけましょう。

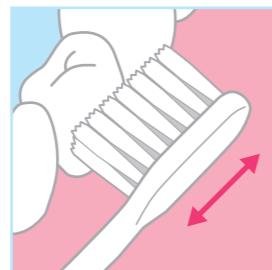


歯と歯ぐきのすき間
歯垢
細菌のかたまり
歯垢1mgの中に1億個を超える細菌が棲みついています
歯周病の予防には、歯とお口の状態に合ったケア用品を使つての、適切なケア習慣が不可欠です。日々のブラッシングで、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢をしっかりと取り除きましょう。

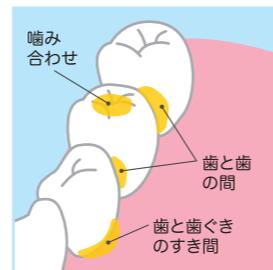
歯ぐきのケアに役立つ 歯みがきを身に付けよう!



歯と歯ぐきのすき間に付いた歯垢を除去するためには、ハブラシの毛先は歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてるのがポイントです。



みがくときは1本ずつ丁寧に。ハブラシは、軽い力で小刻みに動かします。鉛筆のように持つペングリップなら、力の入りすぎが防げます。



上図に示したのが、みがき残しをしやすい部分。ハブラシだけでなく、ワンタフトブラシやデンタルフロスを併用してケアするのがおすすめです。

大人の歯みがきは 歯と歯ぐきの間を 意識することが大事!

あなたの歯ぐき、「色が気になる」「ハリがない」「むずがゆい」など感じていませんか? これらは歯ぐきがおとろえはじめたサイン。ひとつでも当てはまるようなら、歯周病リスクが高まっている恐れがあります。

歯周病は、歯ぐきと歯周組織に炎症が起きる細菌感染症です。痛みなどの自覚症状がないまま進行してしまい、最悪の場合には歯を失うこともあるこわい病気です。また、歯ぐきに炎症が起きた状態では、歯ぐきの主成分であるコラーゲンの分解が促されてしまいます。

歯とお口の健康に 必要な成分は 年齢でも変わる!

突然ですが問題です! 市販されているハミガキ剤は法律に照らし合わせる「化粧品」「医薬品」「医薬部外品」「日用雑貨品」、どれに当てはまるでしょうか? ハミガキ剤は歯とお口の清掃効果を高めるためのものです。「効率よく歯垢(プラーク)を除去する」「歯垢を付着しにくくする」「ステイン(着色汚れ)を取り除き、本来の歯の色を保つ」「歯質を強化してむし歯を予防する」「口臭の除去・予防」など、効果はさまざまです。現在国内で市販されているものは法律上、「化粧品」または「医薬部外品」です。そして全商品の約90%は「医薬部外品」に分類されます。つまり、ハミガキ剤の大半は、薬用成分による効能・効果が認められているのです。

だからこそハミガキ剤は、歯とお口の状態や目的などにより、自分に合ったものを選ぶことが大切。特に歯周病罹患が増え始める30〜40代は、ハミガキ剤を見直す適期と言えます。歯周病を予防するために、歯ぐきの血行促進や引き締め、歯ぐき細胞の活性化や殺菌などに役立つ薬用成分に注目してみましょう。

歯ぐき細胞を活性化して
歯肉炎・歯周炎を防ぐ
アラントイン

出血を防ぐ・
コラーゲンを
壊れにくくして
歯肉炎・歯周炎を防ぐ
トラネキサム酸

殺菌作用で
歯肉炎を予防
IPMP
(イソプロピルメチルフェノール)

あなたのハミガキ剤、
あなたに必要な成分が
入ってますか?

酢酸トコフェロール
(ビタミンE)

血行を促進して
歯肉炎・歯周炎を防ぐ

デキストラナーゼ

歯垢を除去し
付着を防ぐ

ポリリン酸Na

歯石の沈着を
予防する

フッ化ナトリウム

歯質を
強化して
むし歯を防ぐ



30代半ば以降で3分の2
10代でも約半数が歯周病

歯周病は、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖し、歯肉などの歯周組織に炎症を起こす病気です。

重症化すると、歯の土台である歯槽骨が破壊されて歯を失うこともあります。しかし、痛みなどの自覚症状が少なく、気づかないうちに進行してしまうことから、「サイレント・ディジーズ（沈黙の病気）」とも呼ばれています。

世界でもっとも患者数が多い病気でもあり、国内でも30代半ば以降で約3分の2の方が、10代では約半数の方が罹患しています。

口腔内環境の悪化により 全身の健康を脅かす

実は歯周病菌は、インフルエンザなどのウイルスがもつ酵素を活性化し、感染や重症化を助長することが明らかになっています。

また、お口の中で増殖した歯周病



日本歯科医師会 専務理事
歯科医師

瀬古口 精良

適切なケアが歯周病を防ぎ、
さらには感染症対策など、
全身の健康につながります。

菌が体内に入り込むと、心疾患や脳疾患のリスクを高め、糖尿病を悪化させるなど、全身の健康を脅かすことが分かっています。妊婦さんの場合は、「早産」や「低体重児出産」も懸念されます。つまり歯周病は、口腔内環境を悪化させるだけでなく、全身の健康状態にまで悪影響を及ぼす病気なのです。

最低年2回は歯科医院で プロフェッショナルケアを

新型コロナウイルスの感染拡大以降、歯科医院などでは新たなガイドラインに基づく感染防止対策を徹底しています。適切に実践している施設は「みんなが安心マーク」を掲示していますので、必要な治療を安心して受診してください。

歯科医院などでは、歯周病の進行状態を確認して歯石や歯垢を除去するほか、一人ひとりの歯並びや歯ぐきの状態に合ったブラッシング指導が受けられます。最低でも年2回はプロのチェック&ケアを受けて、歯周病をしっかりと予防しましょう。