

ご存じですか 8020

# 歯

# の学校

歯とお口の健康  
日本歯科医師会 副会長  
近藤勝洪

いい歯トーク  
麻里万里さん

歯の教室で学ぼう。  
え・佐藤豊彦

みんなの歯を守る  
デンタルファミリー。

歯のチカラを育てる  
セルフケア。

表紙 え・荒井良二



**よ坊さん** ハチマルニイマル  
**8020運動**  
日本歯科医師会PRキャラクター 80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

53

日本歯科医師会 歯の学校

守ろう歯の健康! 「年1回~3回は、歯科医院でチェックを受けましょう。」



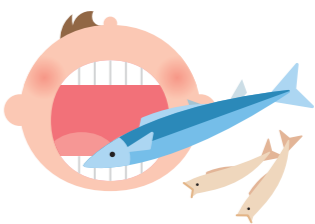
# 近藤 勝 洪

◎ 歯とお口の健康

## 大いに食べよう！ 大いに話そう！ 大いに笑おう！



食べる歯



話す歯



笑う歯



イラストレーション 土屋美恵

歯やお口は、生活の中でもとても大切な役割を果たしています。食べること、話すこと、笑うこと。これらは、健康な歯があつてこそ成り立っているものです。もし歯が無かったら、食事や友人との語りも満足にはできません。人生そのものがつまらないものになってしまうかもしれません。



人間には寿命があります。歯だけが、いつまでも若いということは無いですね。通常は、年齢とともに歯や歯ぐきの衰えも進むものなんです。ですから乳幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期と、ライフステージに合った口腔ケアが大切になってきます。

### ■ 食べる

学童期までは、歯の健康は保護者が担う部分が大きいです。健康な歯であれば、何でもよく噛んで食べられます。噛むことで歯やあごは強くなりますし、消化吸収にも役立ちます。

最近では、ハンバーグやラーメンなど、軟らかいものばかり食べる子どもが増えているようですが、歯やあごの発育のためにも、噛み応えのあるものをメニューに加えてほしいと思いますね。

また高齢になって、歯が無いために食事が満足に摂れない場合は深刻です。食べることは命を保つだけでなく、人生の楽しみでもあるわけですから。そのためにも、成人期からは歯周病などに気をつけて、1本でも多く自分の歯を保つ努力をしてほしいと思います。

### ■ 話す

話すことと言えば、歯は発音にも大きく影響します。前歯が抜けてしまつと、空気が漏れてしまいます。サシスセン？のサ行がうまく発音できにくくなるからです。自分ではうまくしゃべっているつもりでも、相手に聞き取れない場合があるんですね。発音の悩みは、総入れ歯の方にも

多いかと思えます。不具合を感じたら、歯科医院でこまめに診てもらふことをおすすめします。

### ■ 笑う

先日、20歳位の女性から「右下の奥歯の銀色の詰め物を外してください」と相談を受けたんです。「笑つた時に、金属が見えるのが恥ずかしい」と言うんです。これならまだ良いのですが、ひどいむし歯があつたり、歯が抜けていたりしたら、人前で思いっきり笑うこともできないですよ。また、歯があると無いとでは、表情にも変化が生まれてきます。健康な歯で、笑いたい時には思いっきり笑いたいですよね。

中高年で注意してほしいのが、「根面う蝕」。歯を重ねると歯ぐき下がってきて、歯の根元が露出しますが、この根元にできるむし歯のことです。この部分は象牙質といって、エナメル質よりも軟らかいので、むし歯になりやすいのです。

何でも美味しく食べること。家族や友人と楽しく話すこと。人前で思いっきり笑うこと。

これは、人生を楽しく豊かに過ごす秘けつと言っても良いと思いま

す。そのためには、歯とお口の健康が欠かせません。

セルフケアにおいても、乳幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期では、ケアの仕方は違います。むし歯、歯周病、入れ歯など、一人ひとりお口の中の状況も違います。歯磨きの際には、フッ化物物（フッ素）入りの歯磨剤を使用したり、フロス、デンタルリンスを併用したりする工夫が必要だと思います。

またプロフェッショナルケアとして、かかりつけの歯科医院で定期的にチェックを受けることが重要です。自分のお口の中がどうなっているか診てもらふこと。そして、セルフケアの方法を覚えてもらうことも大切ですね。



家族の「歯の健康」を守るためには、どうしたらよいか考えたことありますか？  
子ども・大人・高齢者、それぞれの歯やお口の健康。  
歯やお口の状態は、一人ひとり異なります。ですから、家庭でのセルフケアに  
おいても、一人ひとりに合ったケアを心がけることが大切です。  
そこで、日本歯科医師会の倉治ななえ常務理事に、  
家族の歯を守るための方法を聞きました。



聞く人

麻里 万里 さん

あざと・まり 1968年生まれ、東京都出身。  
女優。映画・テレビドラマ・舞台を中心に活躍。  
二人のお子さんを持つ主婦でもある。

歯のことです。自分ではなかなか気づきにくいので、定期的に歯科医院でチェックしてもらおうようにしてください。

麻里 はい。それから近くに住んでいる私の両親なんですけど、もう70歳を過ぎていますが…。

倉治 ご両親には、何よりも自分の歯を残すためにケアを続けることを心がけてほしいと思います。

自分の歯が20本以上あれば、何でも美味しく食べることができるんです。歯やお口は栄養を摂る入り口ですから、歯がなくなると低栄養になり、健康寿命にも大きく影響するんですね。

麻里 なるほど…。栄養といえば、うちでは歯の健康のためにカルシウムを摂るようにしているんですけど…。

倉治 それはいいことですね。乳製品をはじめ、小魚や歯応えのある野菜などを食事のメニューに入れるといいですね。

ですが、カルシウムの吸収を良くするためには、ビタミンDも必要なんです。たとえば、しらす、いわし、きくらげ、しいたけなどに含まれています。

麻里 健康な歯のためには、ちゃんとした食事も大切なんです。

倉治 歯の健康は、歯磨きだけではなく、食卓からも応援できるんですよ。

麻里 主婦の腕の見せ所ですね(笑)。  
倉治 そうですね。丈夫な歯をつくるために、食生活にも気を配ってくださいね。

健康な歯は、  
ちゃんとした  
食卓から  
生まれる。

麻里 うちには小6と中2、二人の息子がいるんですけど、「歯磨きしなさい」の一言で、勝手にやらせているんですけど…。

倉治 むし歯とか大丈夫ですか？

麻里 歯磨剤は、どんなものを選べばいいんですか？

倉治 ご家族の皆さん全員がフッ化物(フッ素)入りの歯磨剤を選ぶことが大切です。フッ化物は歯のエナメル質を強化するので、お子さんのむし歯予防のためには欠かせません。

ご主人や、ご両親にはさらに歯周病も予防する薬用成分入りの歯磨剤もよいですね。デンタルフロスや、デンタルリンスの併用もおすすめです。

健康な歯とお口でいるために、年に2〜3回は歯科医院で定期的にチェックを受けてくださいね。

麻里 はい。なんだか責任重大ですね。

倉治 家族の歯を守るためです。頑張りましょう！

麻里 はい、頑張ります！

答える人

倉治ななえ

日本歯科医師会 常務理事



6歳の頃に、1番に生えてくるのが第一大臼歯。12歳の頃に生える2番目の歯が、第二大臼歯です。  
実は、大事な大人の歯(永久歯)は子どものときに生えるんですね。



よ坊さんを挟んで、麻里万里さんと倉治常務理事



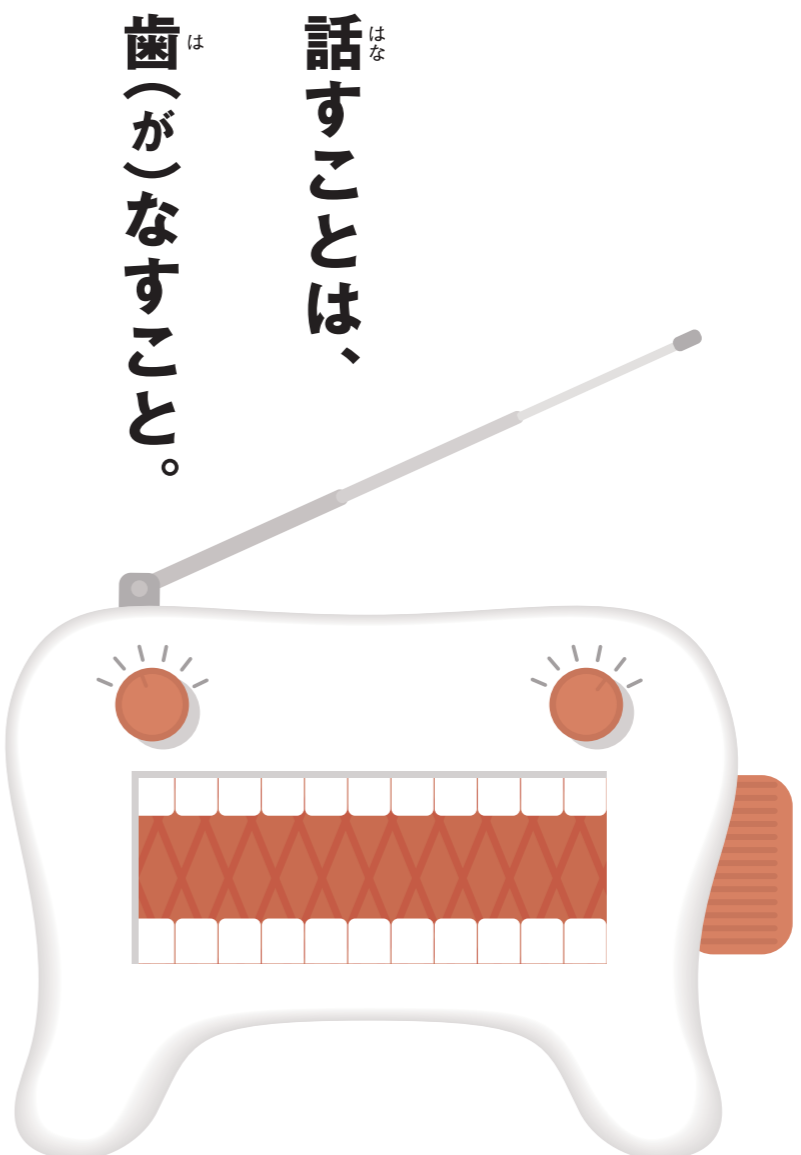
寝る子は育つ。

噛む子も育つ。



何でも噛める健康な歯は、  
子どもの発育に、とっても大切なことです。

寝る子は育つといいますが、これは成長に重要なホルモンが、昼間よりも夜寝ている間に多く分泌されるからです。  
噛むことも、お子さんの成長に大きく関係しています。たとえば、よく噛んで食べると満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防いで肥満の予防にもなります。噛むことは、他にも多くの効用があることが知られています。  
唾液がたくさん分泌されて、お口の中をきれいにし、この唾液の働きがむし歯を防ぐことにつながります。また、噛むことで脳細胞の働きを活発にします。  
そこで大切なのが、何でも噛める健康な歯。セルフケアとして、毎日の歯磨きが欠かせません。むし歯の原因となるブラーク（歯垢）を残さないよう、毎食後の歯磨きを習慣にしましょう。  
また年に2〜3回は、歯医者さんでお口の中をチェックすることが大切です。



正<sup>せい</sup>確<sup>かく</sup>できれいな発<sup>はつ</sup>音<sup>おん</sup>は、健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>な歯<sup>は</sup>から。



自分ではちゃんと話しているつもりでも、相手から「え、何？」と聞き返されたことありませんか？ これは、正しく発音できていないことが原因かも知れません。実は、歯と発音には、密接な関係があるのです。

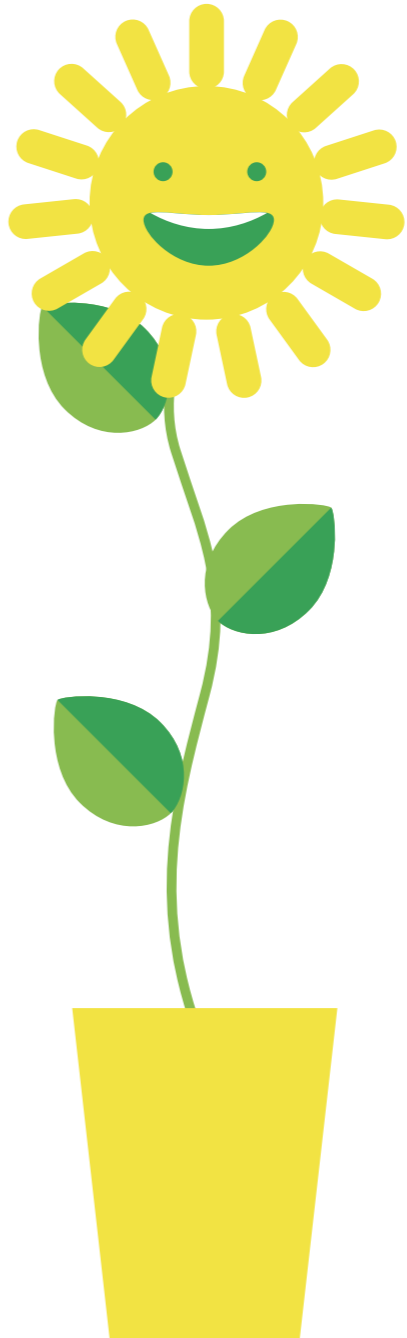
たとえば歯並びが悪いと、アカサタナのサ行、タ行、ラ行を発音するときに、歯のすき間から音が漏れてしまい、きれいに発音できないことがあるのです。

小学校などで朗読しているとき、上手に発音できないことが指摘されることがあります。これには歯並びが関係している場合があります。

子どもに限らず悪い歯並びを治すことで、発音が改善されることがあります。早めに歯医者さんで診てもらいましょう。

年齢にかかわらず、人前で自信をもって話すことができると、家族や友人との語りも楽しいものになります。

わはははは！



わ・・・



歯がないと、思いっきり笑えない。

はかないなあ…。

笑うと、むし歯が見えてしまう。笑うと、歯が抜けているのが分かってしまう。恥ずかしい、見られたくない。お口にトラブルがあると、人前で笑うことができなくなってしまう場合があります。

笑いたいときには、思いっきり笑いたいものです。実は、笑うことは健康にもよいといわれています。笑うと、いつもよりも深く呼吸することになり、たくさんの酸素が取り入れられ、血液の循環をよくします。全身に酸素や栄養が運ばれ、免疫力も上がるといわれています。

ところが困ったことに、いま成人のむし歯が増えていっています。しかも、成人の80%以上が歯周病なのです。歯周病は、歯を失う主な原因のひとつ。乳歯と違って、大人の歯（永久歯）は二度と生えかわることはありません。いつまでも、元気に笑える生活を送るためにも、歯の健康を守りましょう。

セルフケアだけではなく、かかりつけの歯医者さんで、定期的にチェックを受けるようにしましょう。

わたしたちは、

デンタルファミリーです。

■ だれがどんな仕事をしているの？

歯科医院の中には、白やピンクの制服を着た人がたくさんいます。

みんな、それぞれに仕事役割があるのをご存じですか。

歯の治療をしてくれる歯科医師、ブラッシング指導してくれたりする歯科衛生士さん、義歯をつくってくれる歯科技工士さん。それに準備などのサポートをする歯科助手さん。←



みんなで力を合わせて、患者さんの歯を守ります！

こうした歯科のプロフェッショナルが、家族のように一致団結して、わたしたちの歯やお口の健康を守ってくれているのです。そう、まさに彼らは「デンタルファミリー」なのです。

◎ ■ 歯科医師と歯科衛生士さん。

むし歯や歯周病など、歯の治療をしてくれるのは歯科医師です。

歯科衛生士さんは、予防医療として、患者さ

んの歯石を取ったり、ブラッシング指導をします。また、歯科医師が治療しやすいように、口の中にライトを当てたり、診療の補助をします。結構、大変ですね！

■ 歯科技工士さんで、どこにいるの？

歯科技工士さんは、歯科医院に行っても、誰がそうなのか分かりませんよね。実は歯科技工士さんは、院内の奥の部屋で仕事をする人もののですが、外に工房を設けている人が多いの

です。歯科医師と打ち合わせして、患者さんに合った義歯や詰め物の製作をしてくれている人です。

■ 歯科助手さんはアシスタント。

歯科助手さんは、受付で患者さんとの対応から始まります。診察台に案内してくれたり、エプロンをかけてくれます。治療以外の面でサポートします。定期健診などで予約を入れてくれるのも歯科助手さんですね。



■ 永久歯が生え揃う、  
学童期・思春期のむし歯。

12～13歳頃になると、永久歯の生えかわりが終わります。  
永久歯は一生使う大切な歯。美味しく食べたり、しっかりと笑うために、話したり、思いっきり笑うためには、無くてはならない歯です。ところが、生えたての永久歯は歯質が軟らかく、むし歯にしやすいがちです。

むし歯予防の第一歩は、毎日の歯磨きです。むし歯の原因となるプラーク(歯垢)をきちんと取り除くことが大切。特にプラークがたまりやすい奥歯の噛み合わせ面や、歯と歯の間は、特に丁寧に磨きましょう。

その際、歯磨剤はフッ化物(フッ素)配合のものを使いましょう。フッ化物は歯の再石灰化を促進し、むし歯に負けない強い歯をつくるのに有効です。世界保健機関(WHO)でも、フッ化物配合の歯磨剤の使用を推奨しています。↑

食べる、話す、笑う。こうした歯のチカラを育てるためにも、毎日の歯磨きが欠かせません。学童期や思春期は、学校での部活動や勉強で、生活のリズムが崩れがち。  
食事はもちろんですが、おやつなどを食べた後には必ず歯を磨く習慣をつけましょう。

■ むし歯と歯周病が気になる、  
成人期・壮年期。

成人期・壮年期になると、仕事や家庭などで忙しく、歯のケアがおろそかになりがちです。特に歯ぐきなどの小さな異常は見逃してしまうことが多くなります。

平成17年度の厚生労働省の調べでは、成人の約80%以上が歯周病といわれています。そして、むし歯と同様、歯周病は歯を失う主な原因になっています。

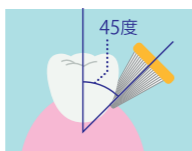
歯周病はサイレント・ディジーズ(沈黙の病気)ともいわれ、自覚症状が少なく気づかないうちに進行します。歯ぐきの腫れ、出血、痛みは歯周病のサインです。こうしたサインを見逃さないためにも、歯を磨くときには、鏡で歯ぐきの状態を観察するといいですね。

歯のチカラを育てる、  
正しいセルフケアの方法。

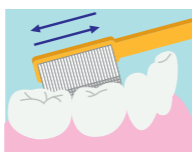


「食べる、話す、笑う」歯。

歯周病予防のための歯磨き



前歯と奥歯の表は、  
歯と歯ぐきの境に歯ブラシの毛先を45°になるように当てる。  
弱い力で細かく振動。

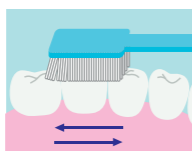


奥歯の裏も、  
歯と歯ぐきの境に歯ブラシの毛先を45°になるように当てる。  
弱い力で細かく振動。  
前歯の裏は歯ブラシを縦に使用する。

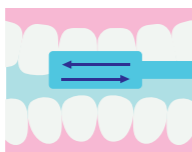


歯と歯の間には、  
デンタルフロスを使用する。  
細菌の増殖を防ぐために  
デンタルリンスも使いましょう。

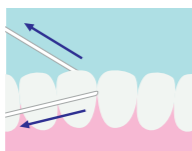
むし歯予防のための歯磨き



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て、1本ずつ小刻みに振動。



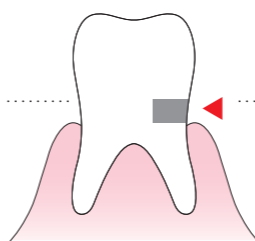
歯の表と裏側には、  
歯ブラシの毛先を歯面に直角に当て、往復運動をする。  
または縦に動かす。



歯と歯の間には、  
デンタルフロスを使用する。

根面う蝕

歯ぐきが退縮し、歯の根元が露出。そこがむし歯になる。



そして、この時期で注意したいのが大人特有のむし歯です。  
そのひとつが「二次う蝕」。  
これは過去に治療した詰め物や、かぶせた冠のまわりから発生するむし歯のことです。詰め物や冠のまわりには、むし歯の原因となるプラークが付着しやすく、むし歯になりやすい状態にあるのです。  
そしてもう一つが「根面う蝕」。  
歯の根元に発生するむし歯です。歯ぐきは齢を重ねると歯周病などの影響で退縮しやすくなります。すると歯の根が露出し、そこがむし歯になってしまうのです。

この部分はエナメル質に比べ、軟らかくて弱いのです。だから再石灰化がしにくく、むし歯になりやすいのです。↑

■ 知っていますか？ むし歯と歯周病予防のためのブラッシング方法。

むし歯も歯周病も、その主な原因となるのはプラークです。セルフケアの基本は、このプラークを確実に取り除くこと。その際、お口の状態に合わせて、フロスなどのさまざまなデンタル用品を組み合わせて使う工夫をしたいものです。

また、お休みにデンタルリンスを使うのも有効です。お口の中の細菌は、わたしたちが夜寝ている間に増殖します。デンタルリンスには、細菌の増殖を抑えたり、殺菌成分が歯周ポケットの中にまで浸透して、歯周病菌の巣を殺菌してくれるものがあります。

■ セルフケア+プロフェッショナルケアで、「食べる、話す、笑う」歯を。  
正しい歯磨き方法、清掃道具の選び方、使い方、また定期的に歯石をとる歯のクリーニングなど、かかりつけの歯科医院で相談することをおすすめします。

セルフケアと歯科医師によるプロフェッショナルケア。この二つで、むし歯や歯周病に負けない強い歯をつくりましょう。