

歯

ご存じですか 8020

家族のために
知ってほしい。

の学校

55

プラークをなくせば、
歯周病は防げます。

日本歯科医師会 副会長
宮村一弘

いい歯トーク
須藤理彩さん

歯の教室で学ぼう
世界で最も患者数の
多い病気は？

歯にもポケットがある。
はれ、のち歯周病。

キッズニア探訪記
お仕事をしてみたら、
歯医者さんが
好きになった。

歯みがき、いろ・は
効果的な歯周病対策。

気づいてますか、歯周病。
今からできるお口のケア。



日本歯科医師会 歯の学校 検索

守ろう歯の健康！「年に2回は、歯医者さんでチェックを受けましょう。」



日本歯科医師会 副会長
宮村一弘

プラーク(歯垢)をなくせば、歯周病は防げます。

歯・口の健康は、全身の健康につながります。

歯周病になると、細菌の感染による免疫力の低下などで、全身の健康状態に悪影響を及ぼすことがあります。

歯周病菌の出す毒素が体内に入り、糖尿病や心臓の病気、早産や低体重児出産などを引き起こすことがあります。

歯周病を、たかが歯ぐきの病気で軽く考えていませんか。

口の中だけでなく全身に影響を及ぼす感染症であることを考えると、毎日のセルフケアがいかに大切なことが分かります。毎日の歯みがきで、歯周病の原因となるプラークを、取り除く努力をしてほしいと思います。

ところが、プラークが除去できていないかどうかは、自分では分からないものです。年に2回は、歯科医院で定期的にチェックしてもらいましょう。そして、歯周病予防のための正しい歯みがき指導を受けることをおすすめします。

歯・口の健康が、全身の健康にもつながることを念頭に、毎日のセルフケアを頑張ってください。



歯周病予防の基本は、プラークを確実に取り除くこと。

プラークさえなくせば、基本的には歯周病は防げます。ところが、プラークはネバネバしており、歯にしっかりと付着しています。水ですすいでも落とすことはできません。

ですから、歯をみがくときは「プラークを落とす」とい

うしっかりとした意識が欠かせません。

プラークを落としにくい場所は、歯と歯ぐきの境目にある溝(すき間)。ここを細かく震わせる程度にみがくことが肝心です。

この溝にプラークがたまり、歯ぐきが炎症で腫れたりして、溝がポケットのようになります。これを、歯周ポケットといいます。歯周病は、この歯周ポケットから進行するのです。

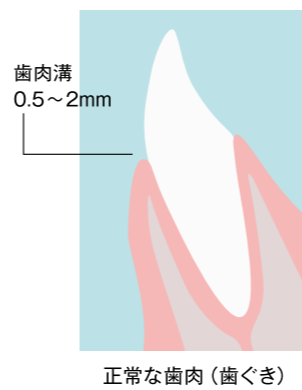
初期の段階でしたら、歯ブラシでプラークを徹底的に除去すれば、健康な状態に戻すことが可能です。ところが、歯周ポケットが深くなると、そこにたまったプラークは、歯ブラシが届きにくく、自分では除去することができません。

そのときは、自分でプラークを除去できるようになるために、歯科医院で段階に応じた治療を受けてください。

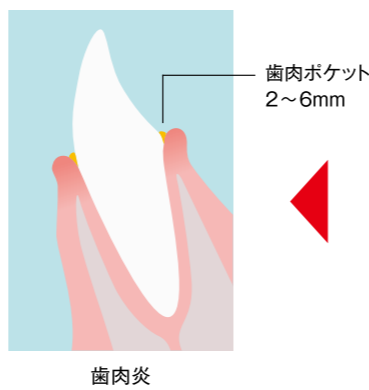
歯周病は歯ぐきの病気。歯周病の直接の原因はプラーク(歯垢)です。プラークは、歯に付いた食べ物の汚れなどに繁殖した細菌のかたまりのこと。この細菌により、歯ぐきが腫れたり、出血したりします。次に、歯の周りの骨が溶かされ、歯がグラグラしたり、膿などが出て口臭が強くなります。さらに症状が進むと、歯が抜けてしまうこともあるのです。

いまや、歯を失う原因の第一位は歯周病。歯周病は、痛みなどの自覚症状が少なく、静かに進行します。少しでも歯ぐきの状態が気になったら、早めに歯科医院で診てもらおうようにしましょう。

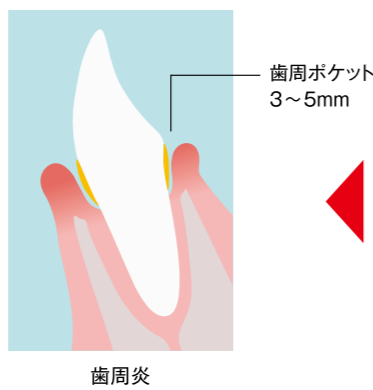
●歯周病の進行過程



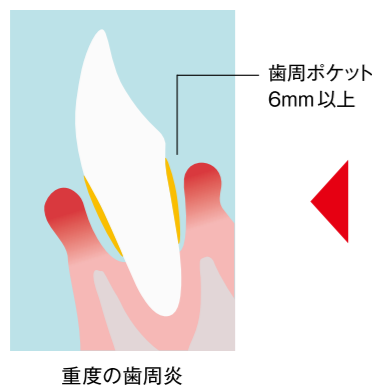
正常な歯肉(歯ぐき)



歯肉炎



歯周炎



重度の歯周炎

歯を支える骨が半分以上破壊され、歯はグラグラです。

歯周病予防の基本は、 プラークを取り除くこと。



岡 その人の体質や遺伝的なものもありますが、最大の原因は歯周病菌です。

須藤 歯周病菌ですか？

岡 はい。歯周病菌というのは、プラーク（歯垢）の中に含まれている細菌の1種です。

歯周病を防ぐためには、歯をみがくときにプラークをしっかりと取り除くことが大切なんですね。

ところが、自分ではみがいたつもりでも、意外にみがき残しが多いんです。

須藤 みがいたつもり、ですか？。歯周病菌はどこに隠れているんですか？

岡 歯周病菌がたまりやすいのは、歯と歯ぐきの境目です。

ここにプラークが付着すると歯周ポケットができ、この中に歯周病菌が入っていくんですね。

答える人

日本歯科医師会 広報委員会委員
岡 伸二

1976年 神奈川県横浜市出身。
1998年 NHK 朝ドラ「天うらら」でヒロイン初出演。この10月にはTBS木曜ドラマ「レジデント〜5人の研修医」に出演。
二人のお子さんを持ち、ママとして女優として、テレビ・映画などで幅広く活躍。

聞く人

女優 須藤理彩さん

歯を失う原因の第一位は歯周病です。
成人の約80%が歯周病*にかかっているといわれています。

そこで、二人のお子さんを持ち、女優として活躍しておられる須藤理彩さんに、お子さんを含めた歯・口の健康についてうかがいました。



岡 須藤さんには5歳と、もうすぐ1歳になられるお子さんがいらっしやるということですが、お子さんの歯は健康ですか？

須藤 上の子が幼稚園年中の時に、むし歯が1本見つかった…ショックでした(笑)。

岡 やはり、セルフケアには限界がありますから、歯科医院で定期的にチェックする必要があります。定期的に歯科医院に通っていますか？

須藤 歯医者さんからは、3か月に1度は来るようにといわれているんですけど、忙しくて半年に1回(笑)。

岡 理想は3か月に1回ですが、ま、合格です。須藤さんは顎がしっかりしているし、歯並びもきれいですので、これからも、健康なお口を維持するように努めてください。

須藤 はい、ありがとうございます。

岡 お二人のお子さんの、仕上げみがきも忘れずに！

須藤 そうでした(笑)。頑張ります！

気をつけてはいたんですが、ちょうど自分で歯をみがきたがる時期にさしかかっていたんですね。まかせてしまっって、仕上げみがきをきちんとできなかったんです。

岡 自分でみがきたがる時期には、みがかせるのが良いです。ただ、毎食後と寝る前には、仕上げみがきをしっかりとあげましょう。

須藤 はい。上の子はもう永久歯も生え始めてきたので、むし歯にしないように頑張ります！

岡 ところで須藤さんは、妊娠中はお口の中で何か変化みたいなのありましたか？

須藤 1人目の時も2人目の時も、「妊産婦検診」を受けたんですけど、歯ぐきの腫れや出血もなく、大丈夫ですよということでした。なので、妊娠中のトラブルはなかったですね。

岡 それは良かったですね。妊娠期というのは、ホルモンバランスの変化で歯周病を発症しやすくなります。

須藤 歯周病って、最近いろんなメディアで見たり聞いたりするんですが、何が原因でなるんですか？



この対談内容は、
日本歯科医師会のホームページでも公開しています。

日本歯科医師会 歯の学校

ギネスブック公認。

世界で最も患者数の多い病気は、



歯周病です。

●ギネスブックに「全世界で最も患者が多い病気は、歯肉炎などの歯周病である」と記されています。

●厚生労働省の調べでは、日本人の成人の約80%が歯周病※にかかっているとのこと。歯を失う原因の第一位が歯周病です。自覚症状が少ないため気づかないまま悪化することが多く、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

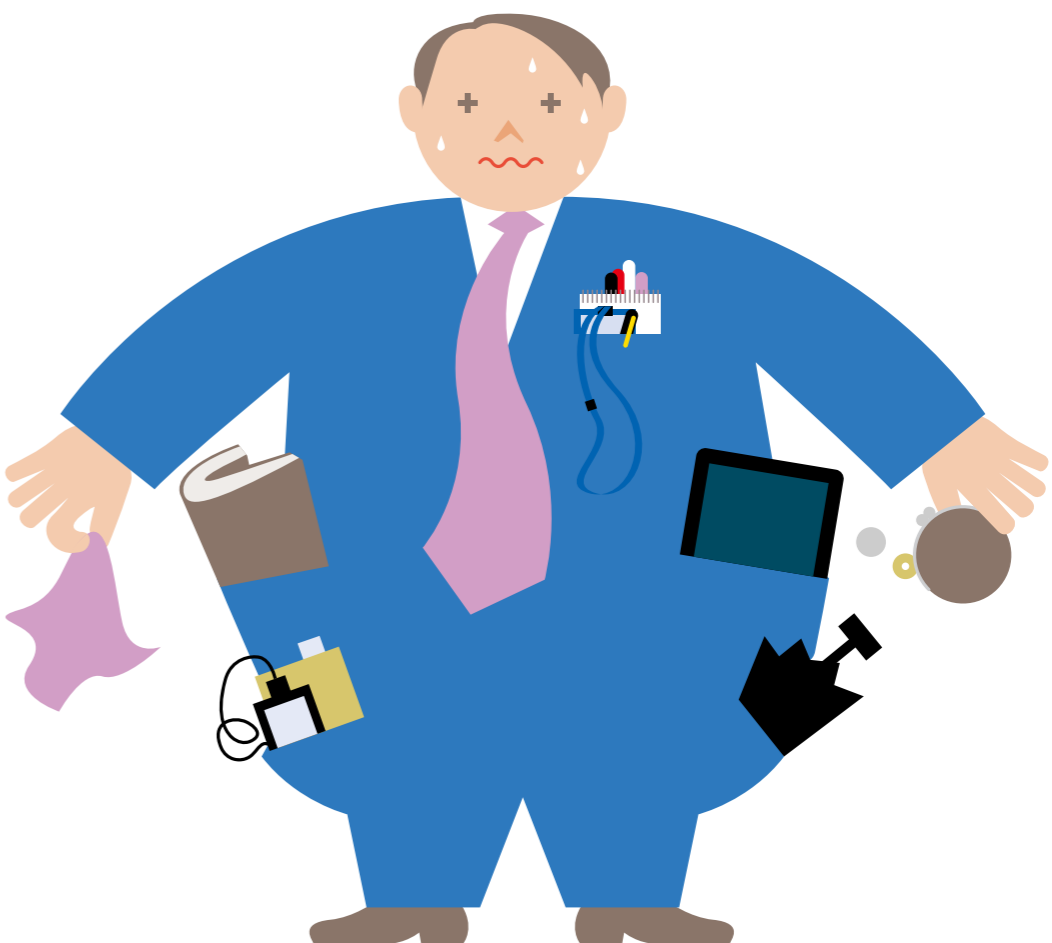
●歯周病が全身の健康にも関係していることをご存じですか？糖尿病や動脈硬化など、さまざまな病気と関わっていることが分かってきています。

●セルフケアで大切なのは、毎日の歯みがきと、その際の歯ぐきの状態のチェックです。そして気になるようなことがあったら、早めに歯科医院で診てもらうことが大切です。

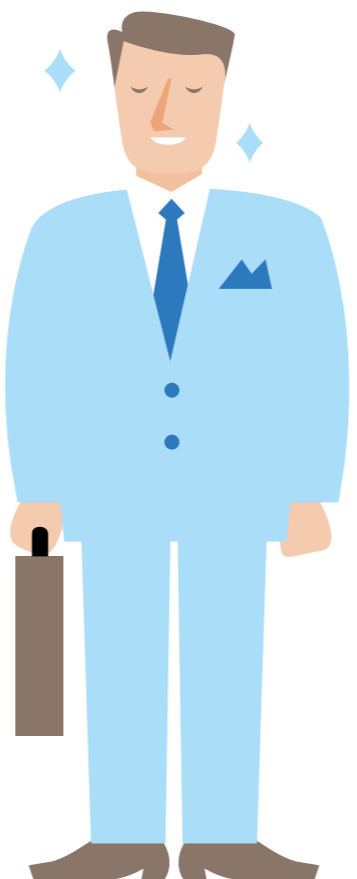
日本歯科医師会
広報委員会委員 磯谷一宏



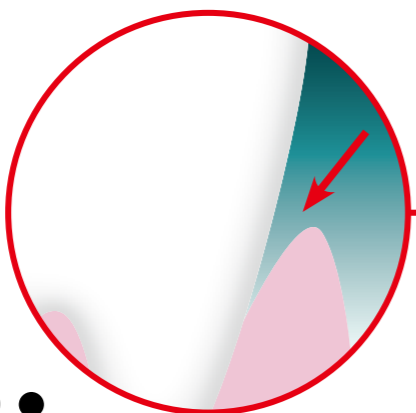
※厚生労働省平成23年「歯科疾患実態調査」より



ポケットには、何も入れない。



歯周ポケットにも、何も入れない。



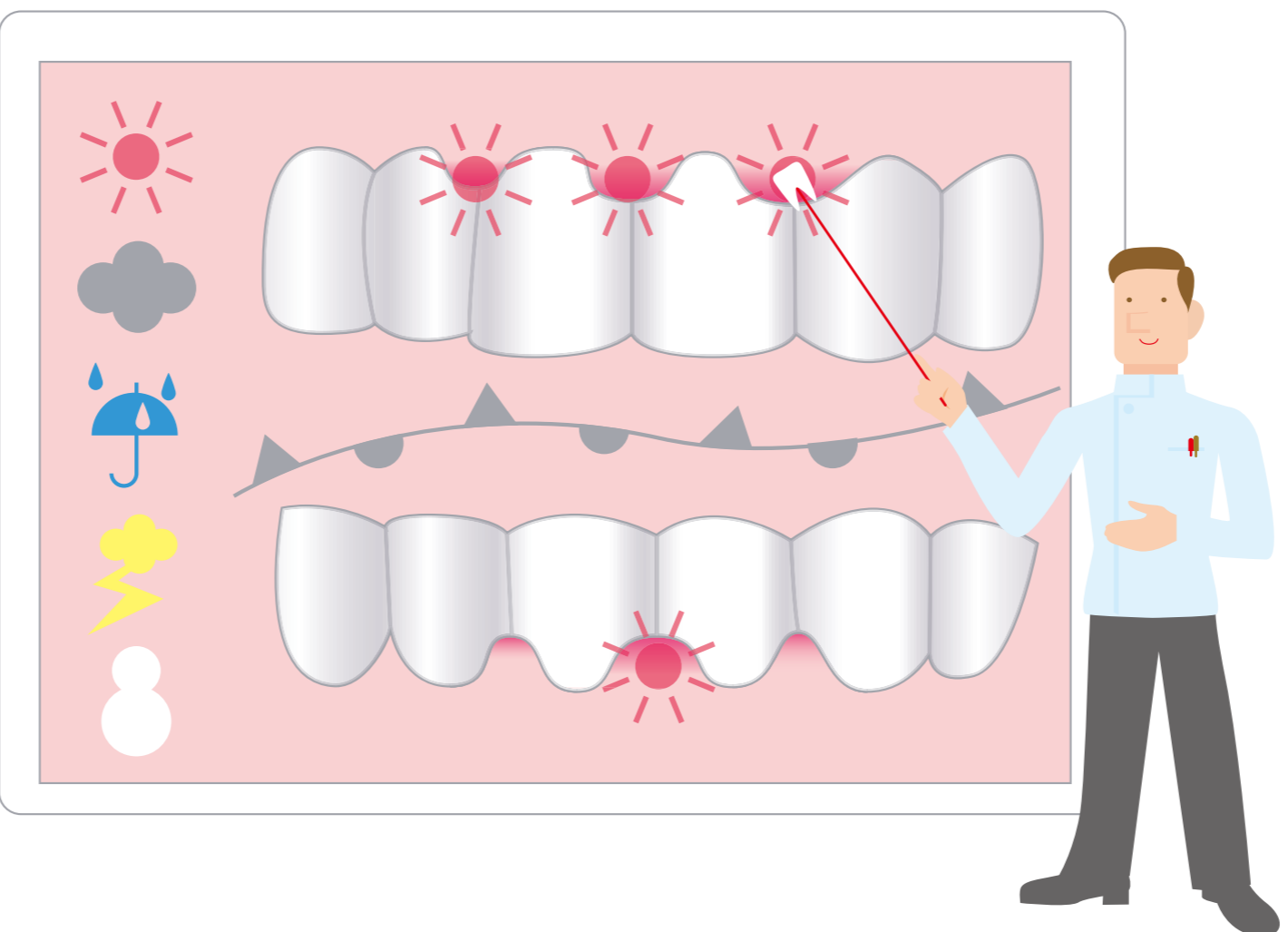
●背広のポケットには、何も入れないのがおしゃれの基本。歯ぐきも同じです。歯と歯ぐきのすき間を歯周ポケットといいます。

●歯周ポケットにはプラーク（歯垢）がたまりやすく、その中に歯周病菌がひそんでいます。歯周病は、この歯周ポケットから進行します。

●予防の基本は、毎日の歯みがきでプラークを残さないこと。歯と歯ぐきの境目を、こまめにみがいて、ポケットを清潔に保つようにしましょう。年に2回は、かかりつけの歯科医院で定期的な健診を受けることをおすすめします。

はれ、後^{のち}歯周病。

歯ぐきの腫れは、歯周病に発達するかもしれません。



歯周病注意報 発令中。

●歯ぐきの腫れは、歯周病の初期症状のひとつです。普段の歯みがきで、歯ぐきが腫れていないかどうか注意しましょう。鏡を見て、よく観察することが大切です。

●歯周病の主な原因は、歯と歯ぐきのすき間「歯周ポケット」にたまったプラーク（歯垢）です。腫れなどの炎症がおこるのは、プラークの中にひそむ歯周病菌によるもの。予防の基本は、

歯周ポケットケア。毎日の歯みがきで、プラークをしっかりと取り除くことです。

●初期の歯周病は、ブラッシングで健康な状態に戻すことも可能です。ですから、毎日のケアが欠かせません。正しいブラッシングの方法などは、かかりつけの歯科医院で教えてもらいましょう。「歯みがき、後、健康な歯ぐき」をめざして、がんばりましょう。



お仕事をしてみたら、
歯医者さんが
好きになった。



境 柚奈(さかい ゆずな)
東京都足立区在住、中学1年生



キッズニア東京 歯科医院

楽しみながら様々な仕事を体験して、社会の仕組みを学べる
テーマパーク、キッズニア。
隔月で中学生を対象としたジョブフェア
「ジュニアキャンパス・ナイト」を行っています。
今回は中学1年生の境 柚奈さんが、キッズニア東京で
「歯科医師」の体験をしました。

体験1



ペン型の特殊カメラをお口に入れて、モニターに映し出されたお口の中の様子を観察。歯の裏まで見ることができて、歯みがきがちゃんとできてきているかどうか分かりました。

体験3

ふだんの歯みがきで、プラークをしっかりと落とすためにデンタルフロスの使い方を練習。また、プラークを取り除くことが、むし歯予防だけでなく、歯ぐきの病気(歯周病)の予防にも大切なことを学びました。
○健康な歯ぐきはピンク色をしていること、
○歯ぐきが赤くなったり、歯と歯の間の歯ぐきの先が腫れてきたら、歯ぐきの病気のサインであることなど…。

体験4

歯科医師になりきって、患者さん(大人の人形)のむし歯の治療をしました。実際にむし歯を削ったり、セメントをつめたりしました。

体験2



むし歯の原因は、プラーク(歯垢)です。そこで人工プラークの付いた顎模型を使って、プラークを取り除くことに取り組みました。

◎わっ、歯が削れちゃう！
歯を削る道具を持ってみて、意外と重いのびつくり。これは慎重に処置をしなければいけないなど、責任感を感じました。
◎歯のすき間の汚れは取るのが大変！
フロスを使ってみると、プラークがごっそり取れてすこいになって思いました。
歯ブラシの使い方も、角度を変えたりして、工夫しながらみがくことが大切だと思いました。

◎むし歯を発見してショック！
お口の中をカメラで観察したとき、むし歯が見つかってしまいました。いつもは朝と夜しか歯みがきできないけど、これからはお昼も口の中をすすがなきゃと思いました。



最初は、どのお子さんも緊張していますね。でも、歯科医師と歯科衛生士の役割に分かれ、協力して治療を行い、終わる頃には、一仕事やりとげた充実感で自信にあふれています。歯科医師になってみたいという子もいますよ。



キッズニア東京 歯科医院
スーパーバイザー：メイトさん

こどもが主役の街、キッズニア。
キッズニアは、こども達が好きなお仕事にチャレンジできる場所。楽しみながら、社会のしくみを学ぶことができる、エデュテインメントタウン*です。
*エデュケーション(学び)と、エンターテインメント(楽しさ)を組み合わせた造語

<p>キッズニア甲子園 兵庫県西宮市甲子園八番町1-100 ららぽーと甲子園 www.kidzania.jp/koshien/</p>		<p>キッズニア東京 東京都江東区豊洲2-4-9 アーバンドックららぽーと豊洲 NORTH PORT 3F www.kidzania.jp/tokyo/</p>	
--	--	---	--

中学生限定！ジュニアキャンパス・ナイト開催

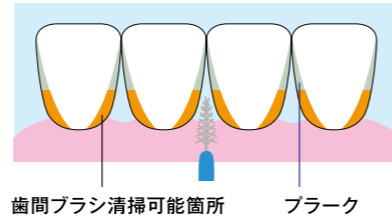
従来のキッズニアでの職業・社会体験に加え、いまの自分を知るための自己適性診断の実施や、キッズニアのスポンサー企業の方から「働くこと」についての話が聞け、相談をすることができます。また当日は、中学生向けの特別アクティビティや、体験のすべてを英語で行う「E@K アクティビティ」を行うパビリオンを多く実施します。将来の仕事選びを考えるきっかけとして、楽しみながら参加してみてください。

【開催日】 東京：1月31日(木) 甲子園：2月5日(火)
【時間】 17:00～20:00(3時間)
【入場料】 中学生：2,000円(税込み)
保護者(16歳以上)：1,000円(税込み)
【予約方法】 お申し込みは下記オフィシャルサイトをご覧ください。
キッズニア東京：www.kidzania.jp/tokyo/jcn
キッズニア甲子園：www.kidzania.jp/koshien/jcn
【問い合わせ先】
キッズニア東京インフォメーションセンター 0570-06-4646
キッズニア甲子園インフォメーションセンター 0570-06-4343

使ってみよう。

歯間ブラシは、歯と歯のすき間があいていたり、ブリッジや矯正治療用のワイヤー使用中などで、歯ブラシの毛先が届きにくいときに使います。ブラシ部分を歯間に入れて優しく動かすことで、プラークや食べかすを除去できます。

- 初めて使うときには、正しい使い方を歯科医院で教えてもらいましょう。
- サイズが合わない歯間ブラシを無理に入れると、歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあるので、なるべく小さなサイズから使用することをおすすめします。特に前歯に使用するときは慎重に。一番小さいサイズでも入りにくい場合には、デンタルフロスを使いましょう。サイズに迷ったときには、歯科医院で相談しましょう。



※すき間が狭い歯間部への歯間ブラシのご使用は控えましょう。

必ず鏡を見ながら使しましょう。鉛筆を持つように持つと、操作がしやすいです。

歯ぐきを傷つけないように、ゆっくりと斜めに挿入します。歯間ブラシを水平にして、歯面に沿わせて前後に2~3回動かします。

奥歯は、内側からと外側からの両方向から使うと効果的です。

1日1回は、歯間ブラシを使いましょう。

取り出す時は、ゆっくりと抜き取ります。

使用後は流水で洗い、乾燥させてください。

歯間ブラシを使って、さらに効果的なオーラルケアを。

歯周ポケットの奥の汚れまで一掃! デンターシステム

今日を愛する。 LION

デンターシステム ハブラシ
0.02mmの超極細毛が、歯周ポケットの奥まで届いて、歯周病の原因となる汚れをしっかりとがき出す。ブラシヘッド部分の大きさや毛のかたさ、ハンドル形状の違いなどから選べる歯周病ケアのためのハブラシ。

デンターシステム ハブラシ
しっかり毛腰タイプ「2重芯超極細毛」+「逆U型植毛」でパワフルなみがき心地を実現!

デンターシステム ハグキプラス ハブラシ
高密度の超極細毛が歯ぐきにやさしくフィット。ドーム型の段差植毛で歯周ポケットの奥までしっかりとみがける。歯ぐきが気になりだした方のためのハブラシ。

デンターシステム 音波アシスト ブラシ
「音波振動」+「段差ダブル極細毛」の優れた清掃力で、歯周ポケットの奥の汚れまでしっかり除去します。軽量・スリムで使いやすく、振動や音が気にならない。歯周病ケアに適した音波アシストブラシです。

デンターシステム 歯間用デンタル ブラシ
歯間部への挿入がスムーズで、歯周病になりやすい奥歯の歯間もしっかりケアできる耐久性に優れたL字型歯間用ブラシ。

歯周病対策は
歯周ポケットケアと
歯と歯の間のケアで
効果的に。



歯周病対策で大切なのは、歯周病の原因となるプラーク(歯垢)を除去すること。
毎日の歯みがきで、しっかりとブラークを取り除く効果的なセルフケアを心がけましょう。

◎歯みがき、いろは

歯周病対策のポイントには、歯周ポケット。
歯周病は、歯と歯ぐきのすき間「歯周ポケット」から進行します。歯周ポケットにはブラークがたまりやすく、みがき方も工夫が必要です。
歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、細かく震わせるようにみがくようにしましょう。

歯周病対策に適したハブラシを。
歯ブラシの毛先は、超極細毛のものが有効。ブラークのたまりやすい歯周ポケットにも毛先が入りやすく、効果的にブラークの除去ができます。また、毛のかたさについて、「ふつう」は一般的なかたさで効率よくブラークを除去。「やわらかめ」は歯ぐきから出血がみられる人でも優しくみがけます。お口の状態に合わせて選びましょう。

すき間の広い歯と歯の間の清掃には歯間ブラシを。
歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく、歯周病の原因となるブラークが残りやすい場所

です。そこで有効なのが、歯間ブラシです。

歯間ブラシのブラーク除去効果。
歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間のブラークを取る効果を比べると、歯ブラシだけの場合と比べて歯間ブラシを合わせて使うことでブラーク除去率がアップするという研究報告があります。

毛先が届きにくい歯間部のブラーク除去率

歯ブラシのみ	58%
歯ブラシ+歯間ブラシ	95%

山本他日本歯周病誌1975より改稿

ブラーク除去に、様々なデンタル用品の活用を。
ブラーク除去を効果的にしてくれるものには、歯間ブラシの他にデンタルフロスがあり、必要量をその都度切って使うロールタイプと、より手軽なホルダー付きがあります。
より確かなブラーク除去のために、様々なデンタル用品を活用しましょう。