

# 歯

# の学校



## 実践しよう! 予防歯科



<デンタル特集>

「予防歯科」を心がけて  
むし歯リスクから歯を守る

日本歯科医師会 副会長／富野 晃

<いい歯トーク>

「予防歯科」で育てる  
元気な歯

女優／戸田 菜穂さん

<歯と口の大切なことば>

フッ素

<歯の教室>

「予防歯科」を  
楽しく学ぼう!

<体験記>

歯医者さんで「予防歯科」体験

<歯みがきいろは>

ステップアップ“歯垢除去”



よ坊さん

日本歯科医師会PRキャラクター

ハチマルニイマル

8020運動

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう





## 歯と口の 大切なことば

Keyword  
of tooth and mouth



# フッ素

フッ素(フッ化物)は歯の再石灰化を促して歯の健康を守る、大切な成分です。お茶や海藻などにも微量に含まれている自然界の元素の一つで、骨や歯をつくるために欠かせない役割を果たしており、むし歯予防にも高い効果を発揮します。

フッ素の主な働きは、歯質を強化して酸に溶けにくい性質にし、むし歯の原因菌の

働きを弱めて酸が作られるのを抑え、さらに初期むし歯の再石灰化を促して健康な歯を保つ、という3つが知られています。

歯科医院などで定期的にフッ素塗布を受けたたり、毎日のセルフケアでフッ素を配合したハミガキを使うなど、オーラルケアに

上手にフッ素を取り入れて、「予防歯科」を実践しましょう。





# 「予防歯科」を心がけて むし歯のリスクから 歯を守る



日本歯科医師会 副会長  
歯科医師  
**富野 晃**

成人の9割が経験しているむし歯。しっかり噛める健康な歯をいつまでも保つために、毎日の生活の中で「予防歯科」を心がけたいものです。

## むし歯の原因となる「歯垢」をセルフケアでしっかり除去

近年、ブラッシング指導や、歯の健康についての啓発活動の結果、むし歯をもつ子どもは減ってきました。しかし成人になると、9割以上の人がむし歯を経験しています。

むし歯は「原因菌（ミュータンス菌）」「糖分」と、その人自身の「歯質」の3つがかかわり、原因菌が砂糖などの糖分をえさにして作り出した酸によって、歯の成分が溶けた状態をいいます。予防には、食べたらみがく習慣をつけ、口の中に糖分がある時間を短くするとともに、原因菌のかたまりである歯垢（プラーク）をしっかりと取り除くことが大切です。歯並びのへこんだところや歯と歯のすき間などについて汚れは落ちにくいものです。歯の表面だけではな

をそしゃくする力も低下します。

治療済みの歯にも、詰め物と歯の間にできた髪の毛1本程度のすき間から細菌が入り込んで、再びむし歯を作ることもしょくありません。こうしたむし歯を「二次う蝕」といいますが、痛みもなく気づかないうちにむし歯が進行してしまうこともあります。一度治療しても、二次う蝕の予防のために、しっかりとブラッシングすることが大切です。

現在の歯科保健制度では、高校生までは学校での定期的な歯科健診でむし歯の早期発見ができますが、高校卒業以降は定期的な健診制度がありません。ですので、むし歯の早期発見のためにも一人ひとりが自発的に「予防歯科」を実践することが大切です。痛くなってから歯医者さんに行くのではなく、定期的に歯科医院などでのチェックを受けてください。生涯健康を保つためにも歯科の専門家によるプロフェッショナルケアと、一人ひとりのお口の状態に合ったセルフケアの両輪で「予防歯科」に取り組んでいきましょう。

く、みがきにくい部分こそ注意してブラッシングしてください。

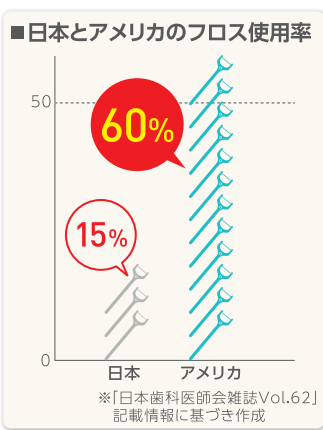
日本では、海外に比べてデンタルフロスを使う人が少ないのですが、歯と歯の間の歯垢除去にとっても有効ですので、ぜひハブラシに加えて使っていただきたいですね。また歯並びが悪くて、ハブラシだけではみがききれないところには、部分みがきに適したワンタフトブラシを併用するのもよいと思います。就寝中は

唾液の分泌が少なくなり、原因菌が増えやすく、むし歯になりやすい環境になるので、寝る前のケアは特に入念にすることが必要です。

## 歯質を強化する「フッ素」は効果的なむし歯予防法

一方、酸に対する歯質の弱さもむし歯の原因ですが、歯質を強くする方法としては、「フッ素（フッ化物）」の活用が挙げられます。年に2回程度、歯科医院などでフッ素を塗布してもらい、さらにご自身ではフッ素配合のハミガキを毎日使用することが、年代を問わず効果的なむし歯予防になります。

現在は多くのハミガキがフッ素配合になりましたので、日本の子どもたちのむし歯はフッ素の塗布とフッ素配合のハミガキの普及と共に減っており、その効果は明らかです。フッ素はもともと自然界にある成分で、魚介類や海藻、お茶といった食品の中にも含まれていますので、心配せずに活用してください。



## 「予防歯科」の意識をもち 専門家による 定期的なチェックを

歯の痛みによって家事や仕事の作業能率が低下したり、口臭によるコミュニケーションへの影響など、むし歯は生活の質を低下させてしまいます。放置して抜歯しなければならなくなると歯の本数が減り、食べ物



女優  
戸田 菜穂さん

1974年生広島県出身。1991年デビュー。1993年NHK朝の連続テレビ小説「ええにょぼ」でヒロインを演じる。数々の人気ドラマ、映画に多数出演。2010年に結婚し、2児の母でもある。5月よりNHK・BSプレミアムドラマ「ランチのアッコちゃん」に出演中。

年に3回の定期チェックで、むし歯知らずです。



「予防歯科」で育てる  
元気な歯

女優として、2人のお子さんのママとして活躍中の戸田菜穂さん。

「むし歯でもあまり苦労をしたことがない」と戸田さんの毎日の生活には、「予防歯科」という考え方への確かな理解がありました。



安西：戸田さんはあまり、むし歯で苦労をされたことがないそうですね。

戸田：はい、私の実家は祖父の代から歯科医師で、年に3回ほど、実家に帰るたびに父に歯のチェックをしてもらっています。そのおかげか、これまでむし歯でつらい思いをしたことがありません。最近、下の子を出産した機会にもチェックしてもらったのですが、幸いに「立派な歯だ」と言われました(笑)。区の母親学級などでも、親のむし歯は子どもにつながる」と聞いたので、気をつけています。

安西：そうですね、むし歯は歯垢(プラーク)の中の細菌が原因ですので、親子で同じスプーンを使ったりすると、子どもにも



ミニニケーションタイムにもなりますし。

戸田：「予防歯科」って、むし歯やトラブルにならないようきちんとケアをするということですね。先生は、歯みがきにはどのくらいの時間をかけていらっしゃるんですか？

安西：私は1日のうちで一番長くケアするのは昼休みです。デンタルフロスと歯間

ブラシも使い、新聞を読みながら20分くらい歯のケアをしています。

戸田：20分も！ 私はゆっくり歯みがきができるのは、夜、子どもたちが寝てからですわ。

安西：睡眠中は唾液の分泌が減ってむし歯になりやすいので、最も効果的なのはおやすみ前のケアです。フッ素の効果を残すには、フッ素配合のハミガキで歯をみがいたあと、口をすすぎ過ぎないことが大切です。ごく少量のお水で1〜2回、口をすすぐ程度にしてくださいね。

戸田：わかりました。いまは母親としての役割も担っていますし、仕事ももっと面白い役割に挑戦したいという気持ちもあり、24時間では足りないのですが、先生を見習って、もう少し時間をかけてセルフケアしようと思えます。

安西：何分みがくとよいとは一概に言えませんが、大切なのは歯垢をしっかりと落として細菌を増やさないこと、そしてフッ素をお口に残すことです。みがき残しのチェックのためにも、これからも定期的に歯科医院などでのプロケアを受け、予防歯科を実践してください。

お子さんと一緒に、フッ素の上手な活用を。

フロスを小さく動かしながら挿入するよううにしてください。歯垢を落とすにはハブラシに加えてぜひフロスも使っていたいただきたいです。歯と歯の間にすき間が空いてきたら歯間ブラシ、親知らずなどのみがきにくい奥歯や歯並びの悪いところには、ワンタフトブラシを使うのもいいと思います。ところで、フッ素(フッ化物)配合のハミガキは使っていますか？

戸田：はい、毎日使うように心がけています。3歳の子どもたちも歯科医院で勧められ、フッ素配合のジェルタイプを毎日使っています。

安西：毎日きちんと歯垢を落としてフッ素配合のハミガキを使えば、ごく初期のむし歯であれば進行が止められ、症状が改善する例もあります。歯科医院などで年に

2回程度、高濃度のフッ素を塗布してもらい、家庭ではフッ素配合のハミガキを使うことでむし歯予防の効果が長く保たれます。フッ素はもともとお茶などにも入っている、自然界にある成分ですので、お子さんにも安心して活用してください。

戸田：真っ白できれいな子ども歯をむし歯から守ってあげるのは親の責任だと思ひ、楽しく歯みがきする習慣をつけたいと工夫したところ、3歳になってからは自分から「歯みがきする」と言うようになりました。

安西：とてもいいことですね。私も小学生に楽しく歯みがきしてもらいたいという思いで「予防歯科」を広めています。ご家庭ではお子さんが小学生のうちには、仕上げみがきをしてあげてください。親子のこ

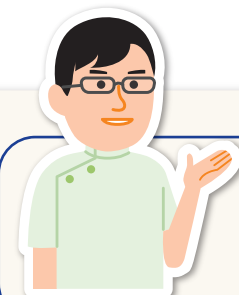


日本歯科医師会  
広報委員会委員  
歯科医師

安西 未央子

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 検索



## 教えて、先生!

### 歯科医師とペアの「予防歯科」で むし歯に負けない強い歯に

むし歯から大切な歯を守る3つのポイント。それは、むし歯の原因菌が潜む歯垢(プラーク)を落とし、フッ素(フッ化物)で歯質を強化し、原因菌の増殖を抑えること。選手が道具にこだわるように、ハブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシなどを使いこなし、フッ素入りのハミガキや細菌を抑えるデンタルリンスなどを活用して、毎日のセルフケアをしっかり行いましょう。

良い選手も良い指導者を得てさらにパワーアップするように、歯科医院などでの専門家の定期的なチェックやブラッシング指導、フッ素塗布など、プロケアを受けることがより有効なむし歯予防につながります。歯の専門家とがっちりペアを組み、積極的な「予防歯科」で、むし歯になりにくい強い歯を目指しましょう。

監修 / 日本歯科医師会 広報委員会委員  
歯科医師 磯合一宏



## 第72回 学童歯みがき大会 6月4日開催!

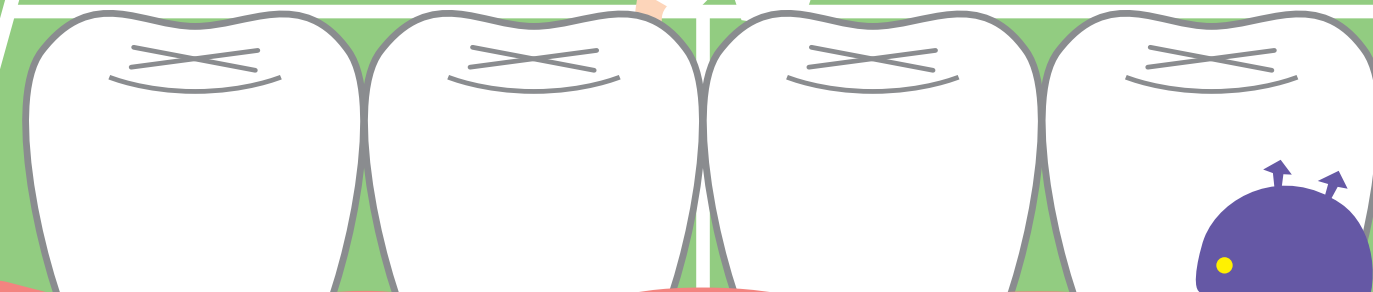
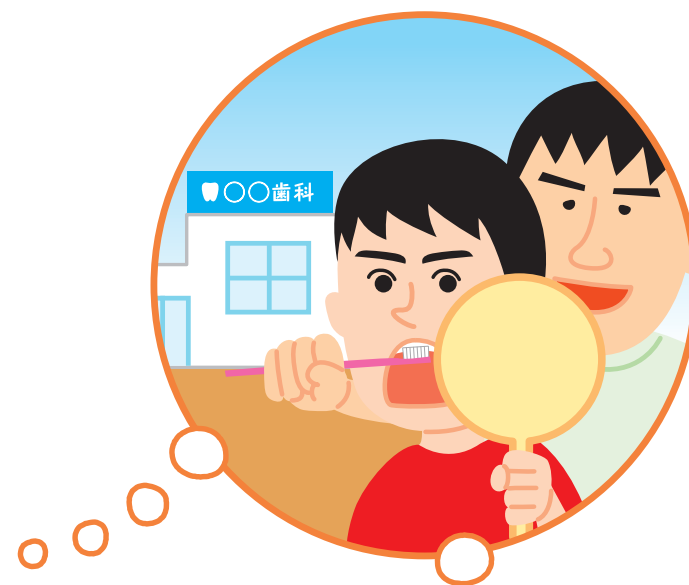
6月4日(木)~10日(水)「歯と口の健康週間」

「健康な歯ぐき」をテーマに  
日本とアジアの小学生約7万1千人が参加

今年で72回目を迎える「学童歯みがき大会」は、これまでに約92万人の小学生が参加しています。毎年、小学生の歯と口に関する健康意識を育てるために、6月の「歯と口の健康週間」に合わせて実施。今年6月4日に、全国47都道府県やアジア各国から約7万1千人の小学生が、インターネット配信で一斉に参加します。今回のテーマは「健康な歯ぐき」。歯肉炎になりそうな時の歯ぐきの変化(サイン)に気づいて、自らの歯みがきで健康に戻す歯科保健行動が実践できる小学生を育成します。



※写真は第71回大会のもので



# 二人で一緒に、 エースを目指せ!

フッ素は  
むし歯予防の  
強い  
みかた



教えて、先生!

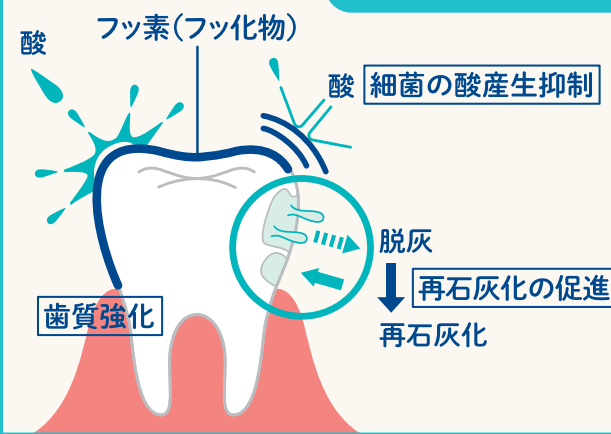
**むし歯の原因菌が増えやすい寝ている間こそ、フッ素の力が大切です。**

フッ素(フッ化物)には①歯質を強化し②歯から溶け出したミネラルの取り込み(再石灰化)を促進し③むし歯の原因菌(ミュータンス菌)の活動を抑える、という3つの働きが知られています。こうしたフッ素の働きには、フッ素を口の中に残すことが肝心です。年に2回程度かかりつけの歯科医院などでフッ素塗布を受け、普段はフッ素が配合されたハミガキを使うなど、フッ

フッ素(フッ化物)には①歯質を強化し②歯から溶け出したミネラルの取り込み(再石灰化)を促進し③むし歯の原因菌(ミュータンス菌)の活動を抑える、という3つの働きが知られています。こうしたフッ素の働きには、フッ素を口の中に残すことが肝心です。年に2回程度かかりつけの歯科医院などでフッ素塗布を受け、普段はフッ素が配合されたハミガキを使うなど、フッ

フェッショナルケアのフッ素と「セルフケア」のフッ素の併用が効果的です。特に、だ液の分泌が減少して原因菌が増殖しやすい寝ている間こそフッ素の働きが重要です。おやすみ前にフッ素配合のハミガキを使い、すすぐ回数や水量を少なくすると、フッ素が口の中に残りやすくなります。

フッ素の働き



監修/日本歯科医師会 広報委員会委員  
歯科医師 磯合一宏

# 歯医者さんでの 予防歯科

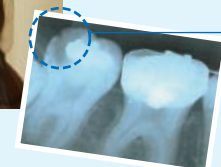
体験記



毎日のセルフケアと  
歯科医師などの専門家によるプロケアの両方で  
歯と口の健康を守ることを「**予防歯科**」といいます。  
自分の歯の状態を知り、  
日頃のセルフケアがきちんとできているかを確認するため、  
歯科医院でのチェックを体験しました。

## 見えないところもチェック

歯と歯の間や治療済みの歯の内部、歯を支える  
歯槽骨など、目では直接確認できないところもレント  
ゲン撮影で一目瞭然に。初期むし歯や二次う蝕、  
歯周病などの早期発見に役立ちます。



二次う蝕

詰め物と歯の間や、歯と歯の  
間にむし歯ができ、気づかぬ  
うちに進行することも。

(参考画像)

## プロケアによる**早期発見**、 **早期治療**が大切です。

むし歯予防はもちろん、むし歯や歯周病などの  
早期発見、早期治療もプロケアの役割です。  
ぜひ自覚症状が出る前に、年に2回はお近く  
の歯科医院でチェックを受けてください。

日本歯科医師会 広報委員会委員  
歯科医師 加賀山 文雄先生

## チェックの流れ

※個人の口腔状況により内容や順序が異なり、  
複数日に分けて行われることもあります。

### 1 検診

#### 歯と口の状態を 確認

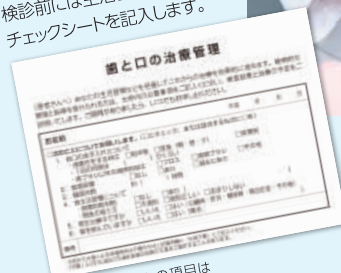
歯並びや歯の清掃  
状況、治療済みの  
歯などお口の状態  
を全体的に確認し  
ます。初期むし歯な  
ど疾患リスクがな  
いか、すみずみまで  
細かく診察。



### 2 レントゲン



検診前には生活習慣を確認する  
チェックシートを記入します。



※チェックシートの項目は  
医院によって異なること  
があります。

### 3 染め出し& クリーニング

#### 歯の汚れや歯垢を しっかり除去

歯垢(プラーク)を  
歯垢染色剤で染め出  
すと、落としきれて  
いない汚れがくつき  
り。専門的な器具を  
用いてしっかりク  
リーニング。歯みが  
きでは落とせない汚  
れも除去します。



治療後の詰め物と歯の間  
が再びむし歯になる「二  
次う蝕」。レントゲンの結  
果を見ながら精査しま  
す。



(参考画像)

### 4 詳しくチェック

#### 歯と口の健康を 総合的に判断

レントゲン写真やチェッ  
クシートを見ながら、歯  
科医師が歯と口の状態  
を詳しく説明。むし歯に  
は食生活も関係するの  
で、必要に応じて日々  
の生活習慣や食習慣な  
どのアドバイスも。

デンタルフロス、歯間ブラシ、ワン  
タフトブラシなど、ハブラシと併用す  
れば歯垢除去に有効なアイテム。

### 5 歯みがき指導

#### 一人ひとりに合った 歯みがきを指導

ハブラシの持ち方、みがきにくい場所  
にも届きやすいケアアイテムやフッ素  
配合ハミガキなど、一人ひとりの歯や  
口の状態に合ったセルフケアをアドバ  
イスしてくれます。

みがきにくい  
ところはワン  
タフト



歯みがきには自信があったのですが、  
みがき残しを指摘されショック…。  
私に合ったみがき方やアイテムの  
使い方も教わり、予防歯科に取り組  
むよいきっかけになりました。



体験者 磯田さん

## プロケアでの「フッ素塗布」

- 歯科医院などでのプロケアでは、高濃度のフッ素(フッ化物)を歯面に塗布する処置を受けることができます。
- 年に数回塗布を行うことで、フッ素の働き(再石灰化の促進、歯質の強化、むし歯の原因菌の活動抑制)を効果的に得ることができます。
- 毎日のセルフケアで、フッ素配合のハミガキを使うことも大切です。



綿にフッ素を浸して歯面に塗布する方法。

大人にこそ定期的な  
むし歯チェックが  
必要です

「むし歯って子どもの話で  
しょー」と思うかもしれませ  
んが、実は子ども以上にむし  
歯が多いのが大人。20代以上  
の90%以上がむし歯を経験  
しており、大人こそむし歯予  
防が大切なのです。歯科医師



意外と知らない？ 歯みがきの基本

歯みがき **いろは**

# 大人の歯みがき

## 新常識！ “ステップアップ 歯垢除去”



**ポイント1** まず、知る 歯垢の正体を

歯垢(プラーク)は、むし歯の原因となるミュータンス菌などの細菌のかたまりです。口の中に残った糖分から酸を作り出し、歯を溶かして穴を開けてしまいます。これが「むし歯」です。歯垢を残さずみがくことはむし歯の原因を取り除く大切なケア。歯垢には粘着力があり、うがいだけでは落とせません。食後や寝る前にしっかりと歯垢を取り除くためには、歯みがきが大切なのです。



〔顕微鏡で見た歯垢〕

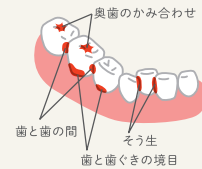
**ポイント2** 実は、思っている以上に多い みがき残し

歯垢を取り除くためには正しくハブラシを使うことが基本です。ただ、自分ではしっかりみがいているつもりでも、歯と歯ぐきの間の歯垢については、実は約8割の人がみがき残しが多いというデータがあります。(図1)

**ポイント3** みがき残ししやすいところを丁寧に

では、どんなところに歯垢は残りやすいのでしょうか。歯並びがでこぼこしているところや、歯が重なって生えている(そう生)ところは、ハブラシの毛先が届きにくい部分です。最近では歯並びの悪い人が多く、日本人の約半数にそう生があります(※)。歯垢の残りやすい部分こそ、しっかりとケアしましょう。

### 歯垢が残りやすいところ



※「歯科疾患実態調査」厚生労働省(1981年、2011年)

ポイントを知って効果的にケア!

## 歯垢除去アイテムの使い方

歯垢をしっかり取り除くために、適切な使い方を覚えましょう。

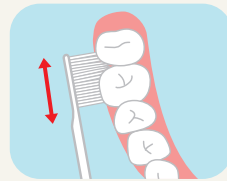
### 基本のハブラシ



毛先を歯面にきちんとあてる。



毛先が広がらない程度に、軽い力でみがく。重さにすると150~200g。



小刻みに動かし、1本ずつ丁寧にみがく。

### みがき残ししやすいところにはワンタフトブラシ

歯並びが悪いところに



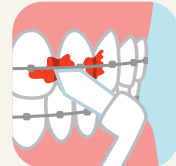
届きにくい奥歯の奥に



むし歯になりやすい親知らずに



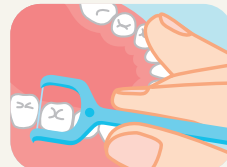
矯正器具のすき間に



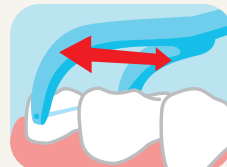
歯と歯ぐきの境目はなぞるように、歯と歯の間はブラシを立てて、小刻みに動かしてケア。

### 歯間の歯垢を落とす デンタルフロス&歯間ブラシ

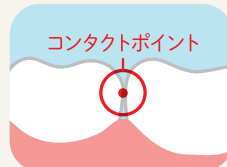
#### ホルダー付タイプ



親指と人差し指で持ち、空いている指で歯・あごに固定する。

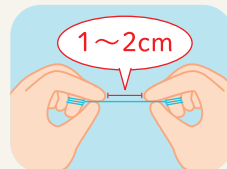


ゆっくり動かしながら歯間に挿入し、歯の側面に沿って上下させて歯垢をかき出す。

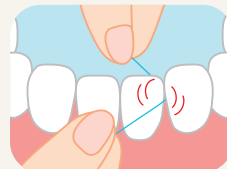


糸(フロス)が通りにくい箇所は、力まかせに挿入しないように注意。

#### ロールタイプ



糸(フロス)を40cm程度に切って、両端を指に巻きつける。



小さく動かしながら歯間にゆっくり差し込み、歯面に沿って2~3回上下に動かす。

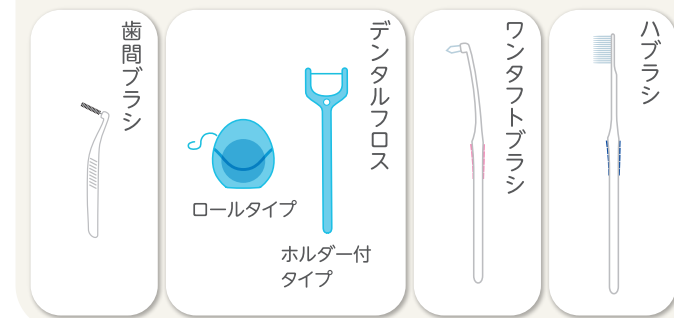
#### 歯間ブラシ

※歯と歯のすき間が広い部分にお使いください。



歯間に差し込み、やさしく動かす。小さなサイズから使いはじめ、狭い歯間には無理に挿入しないことが大切。

### 歯垢を落とす! アイテム紹介



**ポイント4** みがき残しのケアには、フロスやワンタフトブラシを

ハブラシが届かない歯と歯の間には「デンタルフロス」を使い、毎日のケアでしっかり歯間の歯垢も取り除きましょう。また、奥歯や歯並びの悪いところのみがき残しには、歯垢をピンポイントで狙える「ワンタフトブラシ」がお勧めです。自分の歯の状態に合わせたアイテムと適切な使い方を知るために、歯科医院などで定期的にセルフケアの指導をしてみましょう。

図1:自分の歯みがきに関する自覚と歯垢\*付着状態

自覚良好群:自己申告で「歯みがきに自信あり」と回答した人  
自覚不良群:自己申告で「歯みがきに自信なし」と回答した人 ライオン(株)調べ、2014

	ややみがけている 歯垢付着スコア 21%~60%未満	ややみがけていない 歯垢付着スコア 60%~80%未満	みがけていない 歯垢付着スコア 80%以上
自分の歯みがきに「自信あり」の自覚良好群 (n=100)	19.0%	49.0%	32.0%
【参考】自覚不良群 (n=20)	20.0%	40.0%	40.0%

約8割がみがき残しが多い

\*歯と歯ぐきの間の歯垢