

11月8日は「いい歯の日」 学校歯科医 藤井秀世先生

学校歯科医 藤井秀世先生から、「いい歯」で健康に過ごす方法、健康で長生きする方法についてうかがいました。



## 健康で過ごす＝「食べられる」「体を動かせる」

平成25年の日本人の平均寿命は、男性が80.21歳（世界第4位）、女性が86.61歳（2年連続で第1位）でした。

長生きするのは良いことですが、毎日を元気に介護など必要なく過ごすことができる年齢（健康寿命）との差は、約10年となっています。

自立した生活ができるためには、「食べられること」「体を動かせること」が欠かせません。

## はちまるにいまる 8020運動

「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。成人は、28～32本の永久歯を持っています。高齢になってむし歯や歯周病などで歯を失っても、20本の歯があれば、ほとんどのものをしっかりかんで食べられることがわかっています。

平成17年の調査では、80歳の人を持っている自分の歯の本数は、平均たったの9本です。20本以上の歯を持っている人の割合は、80歳の21%に過ぎません。

「8020」を達成するためには、おとなになったら注意するのではなく、子どものころから正しい食生活や歯みがきなどの習慣がとても大切です。

## 歯が抜ける原因の多くは、歯肉（歯ぐき）の病気

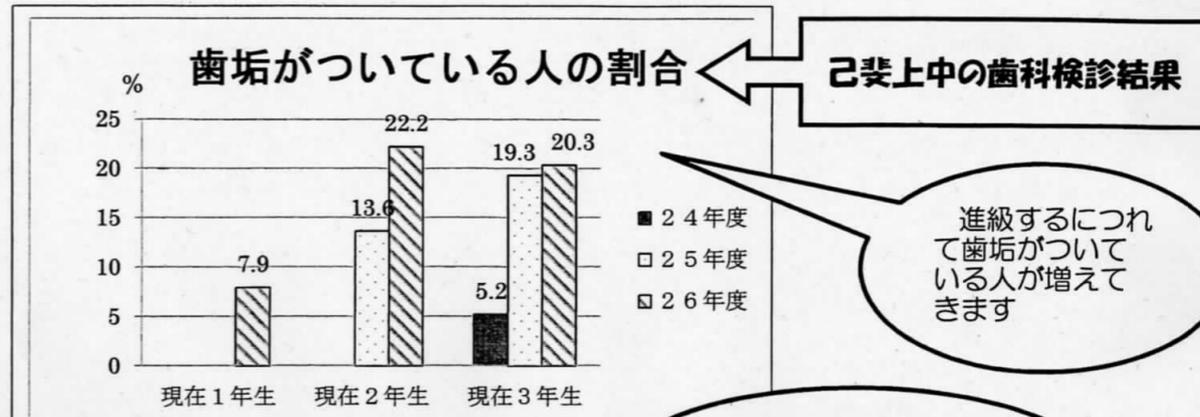
歯周病は、歯肉炎や歯周炎など歯肉（歯ぐき）の病気のことで、細菌感染症です。成人の80%以上が歯周病にかかっているといわれています。

歯周病の一番の原因は、歯と歯肉の間にたまる「歯垢（プラーク）」です。子どもだから、関係ないと思っている人はいませんか。



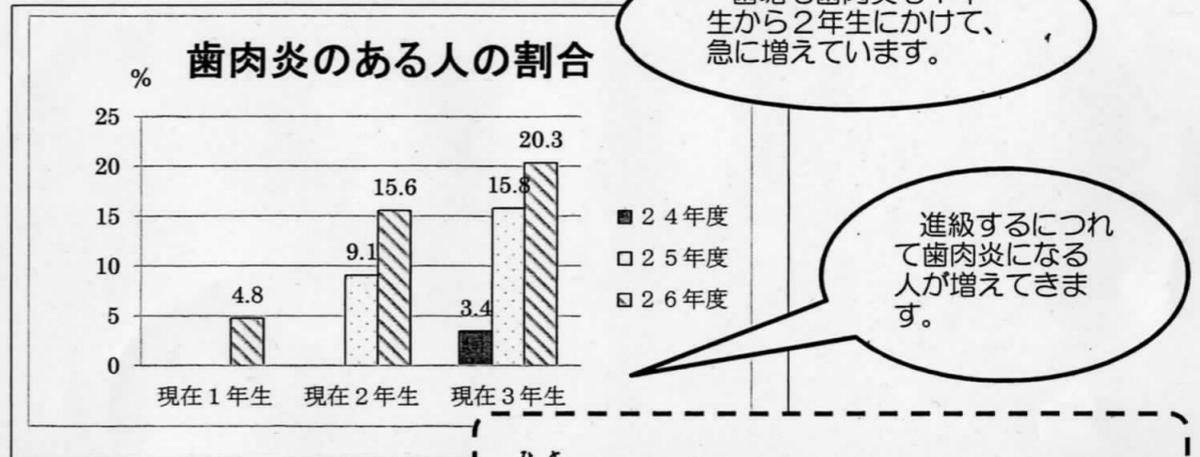
## 「歯垢」「歯肉炎」と診断された生徒

今年の歯科検診の結果です。心配なのは、年齢が高くなるにつれて「歯垢」と診断された人も「歯肉炎」と診断された人も増えていることです。



進級するにつれて歯垢がついている人が増えてきます

歯垢も歯肉炎も1年生から2年生にかけて、急に増えています。

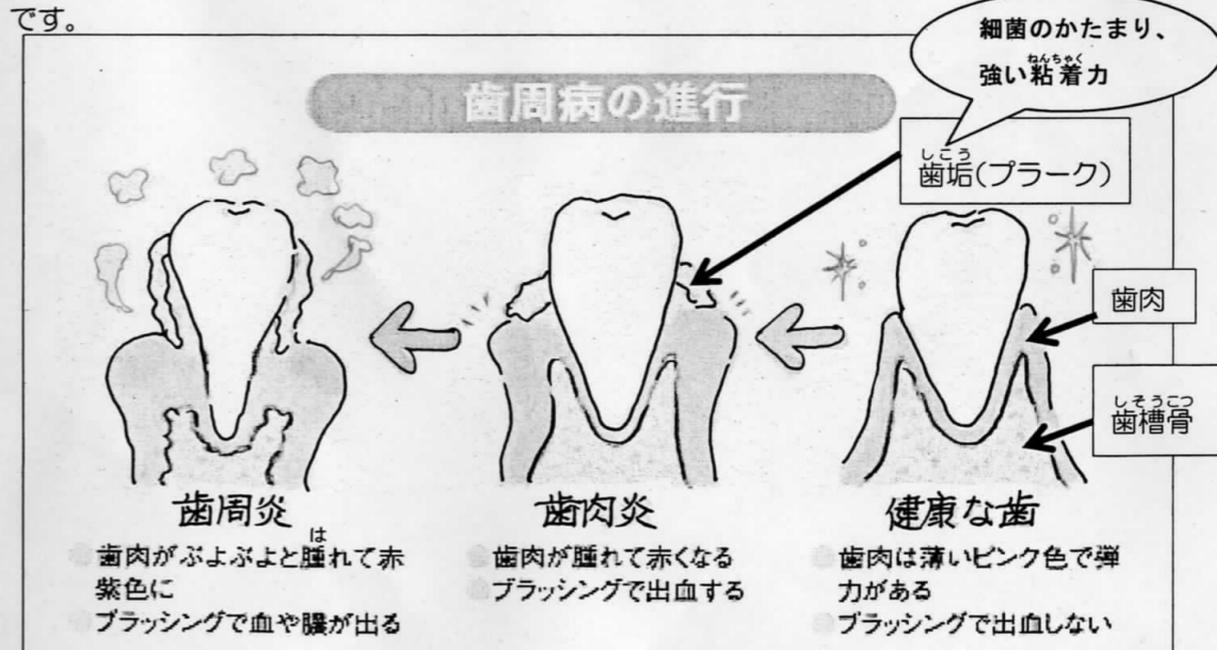


進級するにつれて歯肉炎になる人が増えてきます。

他人ごとではありません。このまま、おとなになると...

## 知らない間に進行する歯周病

歯垢（プラーク）から放出される毒素によって歯肉や歯槽骨が徐々に侵されていくのが歯周病です。



うらに続く...

### 軽度の歯周炎

歯みがきのときなどに歯ぐきから血が出る。痛みはない。  
→ブラッシングに加え、歯周ポケットの中の歯垢や歯石を除去する治療などが必要。

### 歯肉炎

歯肉が赤く腫れる。浅い歯周ポケットができる。  
→この程度なら、歯科医師の指導を受けていねいにブラッシングすればよくなる。



歯周病(歯肉炎・歯周炎)

歯垢(プラーク)  
歯石  
歯肉の炎症  
歯周ポケット破壊した骨

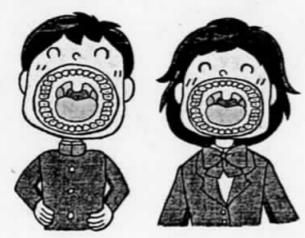
このまま放置していると

次第に歯がぐらぐらしてかめなくなり、最後には歯を失うことにも...

### 鏡で歯ぐきの状態を観察してみよう

歯周病の予防には、自分で歯ぐきの色などを観察する習慣も大切です。定期健康診断で診断されるだけでなく、チェックリストに当てはまる項目があれば、早めに歯科医師に相談することをお勧めします。

### 歯周病チェックリスト



- 歯ぐきの色が紫 または赤黒い
- 歯の表面がねばねばする
- 歯石がついている
- 口臭が強くなった
- 歯のすき間にもものがよくはさまる
- 歯ぐきから出血することがある
- ときどき歯ぐきがはれて痛む
- 歯が動く感じがする

### いつまでも、健康な歯と歯ぐきで

歯ブラシを何となく動かしているだけでは、みがき残しが出てしまう。

歯垢は歯周病だけでなく、むし歯の原因にもなります。歯みがきで一番大切なのは、歯垢を取り除くことです。

歯垢はネバネバした細菌のかたまりで、歯の表面にがっちりとかびりついていて、しかも、水に溶けないという性質があるため、口をすすいだけでは落とすことができません。

歯をみがくときには、歯垢を取り除くよう意識してみがくことが大切です。

少なくとも朝食後と夕食後の2回は、歯垢を取り除くように歯みがきをして、むし歯や歯周病を防ぎましょう。



歯垢は非常に粘着力の強いおりのようなもの。口をゆすいだけでは落ちない。歯ブラシの毛先でこすり落とそう。

歯ブラシをこきざみに動かして、歯垢をかき出そう。

### ブラッシングのポイント

◆ブラッシングの3つの基本

- ①毛先を歯の表面にきちんと当ててみがく。
- ②軽い力でみがく。
- ③小刻みにみがく。

◆むし歯になりやすいところ

- ①奥歯のかみ合わせの溝
- ②歯と歯の間
- ③歯と歯ぐきの境目

みがき方のポイントは、歯の形や歯並びに合わせて、歯ブラシの向きを工夫しよう。

### 歯垢のたまりやすいところとみがき方

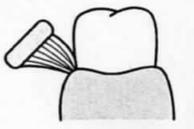
#### ●歯と歯ぐきの境目

歯ブラシを寝かせ、下の端を歯ぐきと歯ぐきの境目に置き、毛先を直角に当てる。



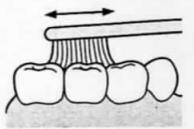
#### ●奥歯の内側

毛先をななめ45度に当てる。



#### ●奥歯のかみ合わせ

かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平に当てる。



#### ●前歯の裏側

歯ブラシを縦に当て、縦方向に動かす。

