

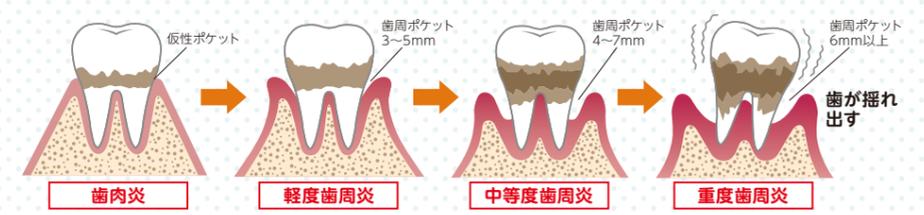
歯を失う一番の原因は歯周病です

Check! **☞ こんな症状ありませんか？**

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯ぐきがむずがゆい、腫れる、痛い時がある
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 起床時、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる

1つでもチェックが当てはまれば、歯周病の可能性あります。歯周病は、歯のまわりについて歯周病菌が原因で進行します。次第に歯を支える骨が減り、歯が抜けてしまいます。

歯周病の進行

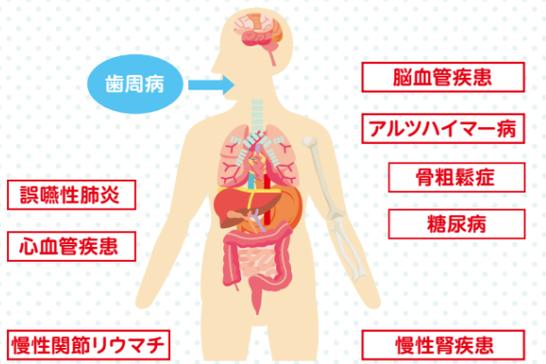


健康な歯ぐき
歯ぐきは、ピンク色。歯みがきで出血しない。

歯肉炎
歯ぐきは赤く腫れている。歯のまわりに歯周ポケットと呼ばれる溝ができる。

歯周炎
歯を支えている骨まで進んだ状態。歯周ポケットが深くなり、歯を支える骨まで溶かす。

歯周病と関係する全身疾患



Point!
喫煙やストレス、糖尿病は、歯周病を悪化させる要因となります。

人生100年時代

～食べる、話す、笑うを支える～

- ### 健口長寿のカギ
- 食事は、よくかんで食べましょう
 - 歯が1本でも抜けたら、早めに治療をしましょう
 - 自分に合った歯みがき指導を受けましょう
 - フッ化物を効果的に使用しましょう
 - 定期的に歯科検診を受けましょう

かかりつけ歯科医を持ちましょう。歯科医師や歯科衛生士は、生涯にわたってお口の健康を守っていくための重要なパートナーです。お口の困りごとは、かかりつけ歯科医にご相談ください。



公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会
TEL・FAX: 078-341-6471
E-mail: hdha@silver.ocn.ne.jp

～元気100歳をめざして!～

50歳になったら考えよう

お口の健康

オーラルフレイル予防



お口の健康へのキーワード

- ① むし歯
- ② 歯周病
- ③ くいしばり、お口の乾燥
- ④ かむ力を保つ
- ⑤ セルフケアと定期検診

公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会

大人もむし歯になります

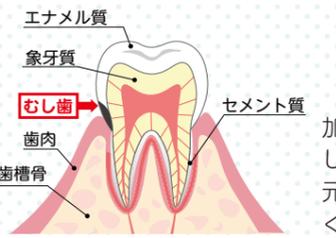
Check! **☞ 鏡でチェックしてみましょう**

- 歯ぐきがやせて歯の根元が見えている
- 歯に詰めものをして何年も経っている

過去にむし歯の治療をしても、再びむし歯ができることがあります。



根元にむし歯



加齢と共に歯ぐきは少しずつ下がり、歯の根元にむし歯ができやすくなります。



詰め物の縁にむし歯

治療で神経を取った歯は、痛みを感じないので気付くのが遅くなります。知らないうちにむし歯が進行し歯を失う原因にもなります。

フッ化物の効果

むし歯の発生及び進行の予防に効果があります。特に、歯の根元や歯と歯の間のむし歯に効果的です。使用方法は、製品の説明書や歯科医院にご相談ください。
*高濃度1450ppm歯みがき剤は、6歳未満の子どものみには使用を控えてください。



Point!

- ① 歯の根元に、ていねいに歯ブラシを当ててみがきましょう。
- ② フッ化物入りの歯みがき剤(高濃度1450ppmが効果的)や、フッ化物洗口剤を使いましょう。

気が付きにくい、くいしばりやお口の乾燥

Check!

🔍 くいしばりのセルフチェック

- 歯が欠けたことがある
- 舌のふちに、歯のあとがついている
- ストレスを感じるがよくある

くいしばりとは

無意識に上下の歯が長時間接触している状態をいいます。集中・緊張により舌を強く歯に押し当て、歯のあとが残ることがあります。また、歯が欠けて歯を失う場合もあります。



食いしばりにより欠けた歯

Point!

上下の歯を少し離れた状態で唇を閉じ鼻呼吸することを意識しましょう。

Check!

🔍 お口の乾燥セルフチェック

- 睡眠導入剤や高血圧の薬などを飲んでいる
- ストレスを感じるがよくある



乾燥した舌

お口が乾燥する原因

- ▶ 睡眠剤や精神安定剤、抗ヒスタミン剤、血圧降下剤など、薬の副作用
- ▶ 精神的ストレスや口呼吸
- ▶ 糖尿病や腎臓病などの全身疾患

Point!

むし歯や歯周病になりやすく、口臭の原因につながります。気になる方は、歯科医院へご相談ください。

歯が抜けたまま放っておくとどうなるでしょう

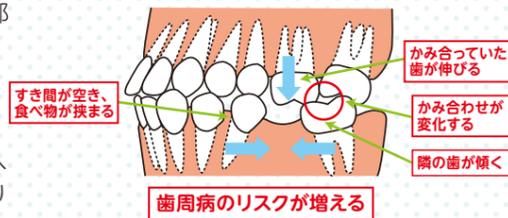
◎かみ合わせや歯並びが悪くなります

歯が1本でも抜けると、抜けた空白部分に他の歯が寄ってきます。

◎健康な歯も悪くなります

抜けたままにしておくと、残りの歯への負担が大きくなり、健康な歯がすり減ったり、折れたりします。

歯が抜けた後に起こる変化



すき間が空き、食べ物が挟まる

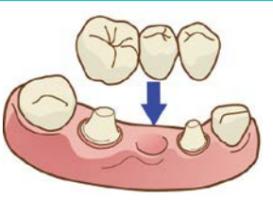
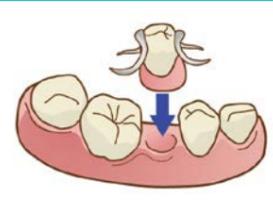
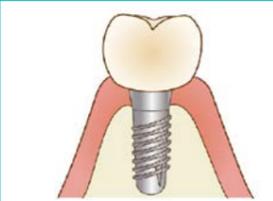
かみ合っていた歯が伸びる

かみ合わせが変化する

隣の歯が傾く

歯周病のリスクが増える

失った歯を補う方法

ブリッジ	入れ歯	インプラント
		
失った歯が少数の場合に行います。連結した人工の歯を被せます。	周りの歯にバネをかけて支えます。ご自身での取り外しが可能です。	歯を失った所に、人工の根となる金属のねじを、外科手術によって埋め込みます。それを土台として人工の歯を被せます。保険適応外の治療です。

- ▶ 入れ歯は、お口の状態が変わると合わなくなったり、バネの部分がゆるくなったりします。定期的に歯科医院で調整してもらいましょう。
- ▶ インプラントを長持ちさせ、しっかりかめる状態を維持するには、定期的な検診が必要となります。

Point!

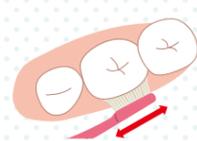
大臼歯1本失うと、かむ力が30%減少すると言われています。自分の歯が少なくなると、かみにくくなり、お口から栄養が十分摂れず、全身に影響します。また、歯並びが悪くなると、汚れがつきやすく、むし歯や歯周病になりやすいです。一度失った歯は、元には戻りません。早めに歯の治療で、補いましょう!



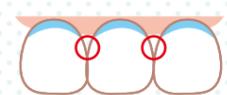
50代のためのセルフケアのポイント

「歯をみがいている」と思っている、きちんと「歯をみがけている」とは限りません。効果的な歯のみがき方を覚えることが大切です。

みがき残しが多いところの歯のみがきポイント



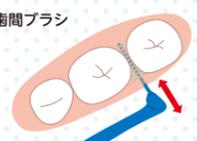
毛先を歯と歯の間に入れ、小さざみにみがく



歯と歯ぐきの境に毛先を当てて小さく動かす

歯間ブラシ、デンタルフロスを使いましょう

歯間ブラシ



歯の間にゆっくり挿入し、歯に沿わせて数回動かします。すき間に合ったサイズを使用しましょう!



デンタルフロス
ノコギリを引くように、歯の側面に沿わせ、ゆっくり上下に動かします。

Point!

歯ブラシのみで歯を磨いた場合は、歯と歯の間の歯垢(しこう)*が、約40%残るといわれています。歯間ブラシやデンタルフロスを使用することが重要です。
*歯垢: 歯に付着した細菌が繁殖したもの。

治療している歯や隣に歯がない所は、丁寧にみがきましょう



むし歯になりやすいので、歯ブラシの毛先をしっかり当てて丁寧にみがきましょう。



舌の清掃



舌の汚れ(舌苔)は、細菌や食べかす、口の中の粘膜のはがれたものです。舌用ブラシが効果的です。

口臭の原因になります

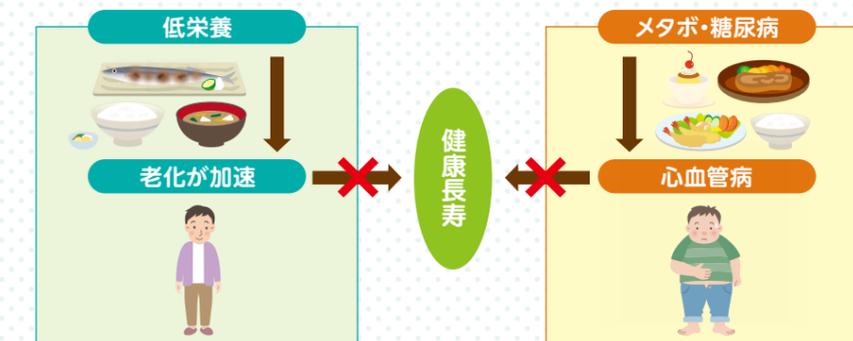
入れ歯の清掃



食後、入れ歯をはずし、水を流しながらブラシで洗いましょう。部分入れ歯の場合は、歯にかけられる金具(バネ)が汚れやすいので丁寧に洗いましょう。

人生100年時代、いつまでもおいしく食べるために

歯や口の機能は、豊かな人生を送るために、大切な役割を担っています。



適切な栄養摂取は、元気で長生きするために重要です。特に高齢期は、「低栄養」に注意が必要で、お口の健康を守り、かむ力を維持することが大切です。

お口の健康への無関心
歯を失うリスク増加

お口のささいなトラブル
色々な種類の食べ物が摂れない

お口の機能の低下
栄養の摂取の低下

食べる機能の障害
介護が必要となる

しっかりかめない、うまく飲み込めないなど、お口の機能の衰えを、**オーラルフレイル(お口の虚弱)**といいます。

しっかりかむことで

- ▶ 肉・魚・野菜など色々な食材を食べることができ、栄養のバランスを保ち免疫機能の低下を防ぐ
- ▶ 脳への血流量が増し、脳の活性化につながる
- ▶ おいしく食べる楽しみを味わうことができる

かむ力が衰える原因

- 歯がグラグラしている
- 歯が抜けている
- 入れ歯が合っていない
- むし歯で、かむと痛い

Point!

健康で長生きするための秘訣は、かめない状態を放置せず、しっかりよくかんで食事をすることです。