



# 健康ライフはお口から…

## 歯周病は全身の健康を害する

歯周病とは、どんな病気？

歯周病の原因とは？

歯周病と全身の関係

正しいブラッシングで歯周病予防

しっかりメンテナンスを！！

●健康ライフはお口から…

# 歯周病とは、どんな病気？

「口臭」「黒ずんだ歯ぐき」「ものが噛めない」

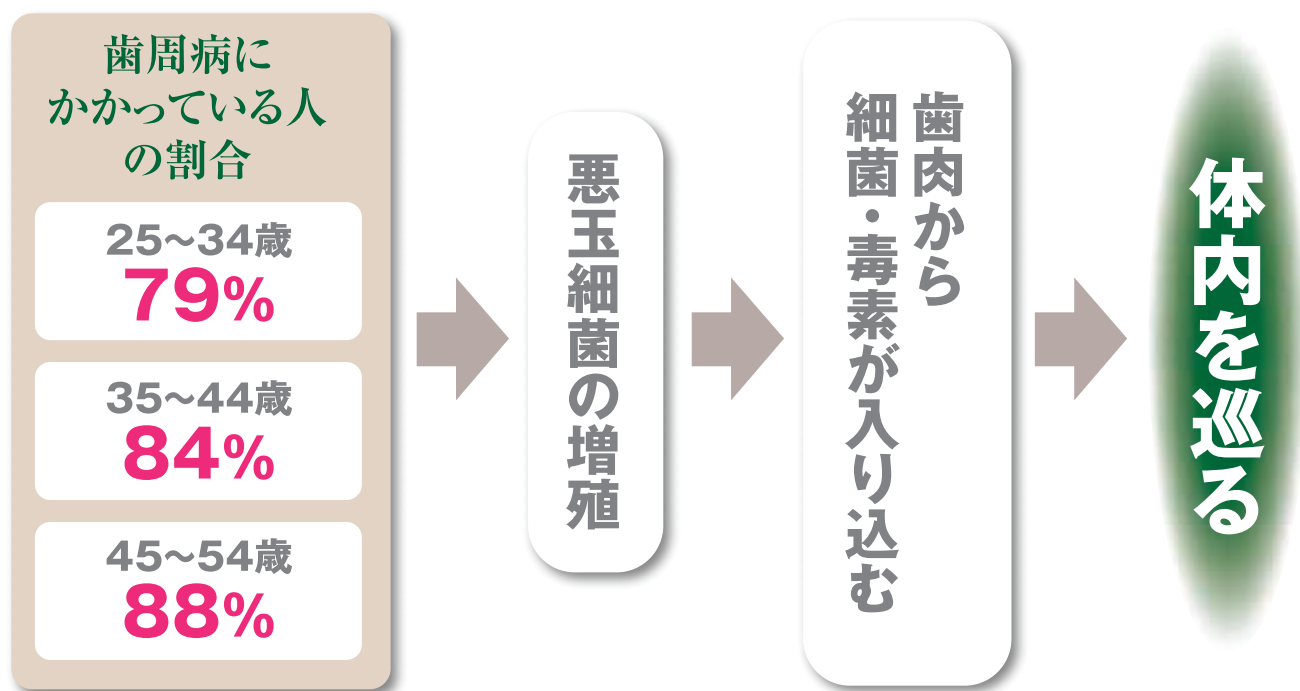
「歯がぐらぐら、歯が抜ける」——

歯周病の怖さは知ってはいても、私は大丈夫、と過信してはいませんか。  
歯周病は痛み少なく知らず知らずのうちに進行します。

## 初期ならブラッシングで治せるのに…

デンタルプラーク（歯垢）という細菌集団から放出される毒素などによって  
歯肉や歯槽骨が徐々に侵されていくのが歯周病です。

## 10代から始まる歯周病の進行



歯周病はさまざまな全身疾患のリスクを高めます。

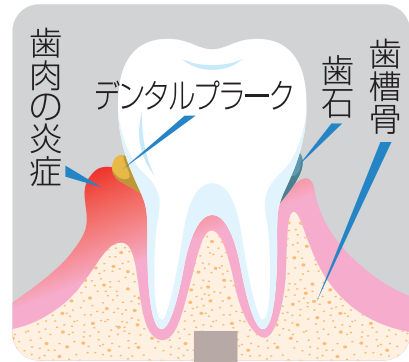
細菌が口から体の中に入り込むとさまざまな病気（心臓病、肺炎、糖尿病）  
や早産などを引き起こし、全身の健康破綻をもたらします。

## 知らない間に進行する歯周病

### 歯肉炎

歯肉が赤く腫れる。浅い歯周ポケットができる。

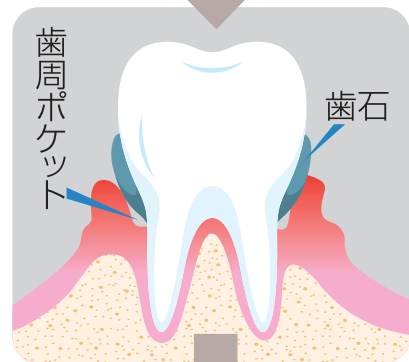
この程度であれば、歯科医師の指導を受けて入念にブラッシングすればよくなる。



### 軽度の歯周炎

歯磨きのときなどに歯ぐきから血がでる。痛みはない。

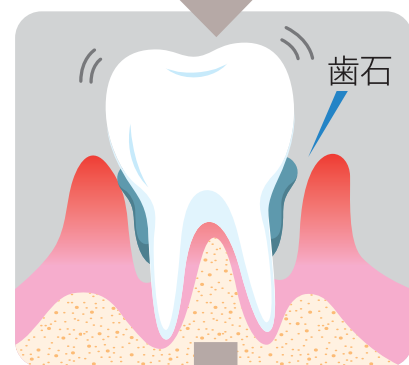
ブラッシングに加え、歯周ポケットの中のデンタルプラークや歯石を除去する治療などが必要。



### 重度の歯周炎

歯周ポケットがさらに深くなり、歯を支える骨が溶けて歯がグラグラに。歯肉はふよふよして膿がでます。

これ以上ひどくならないためには、積極的な歯周病の治療が必要です。

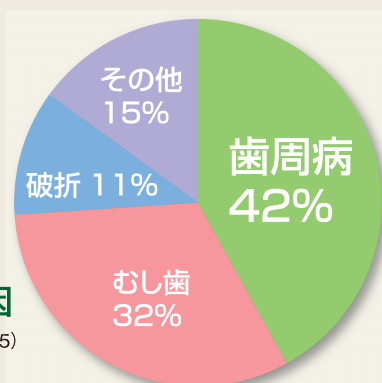


## 歯を失う原因の第一位は、歯周病です。

一生涯自分の歯で健康な生活を送るために歯周病をしっかりと予防しましょう。

#### ■抜歯の主要因

8020推進財団・全国抜歯原因調査(2005)



このまま放置していると…

最後には  
歯を失い  
健康破綻  
にも…。

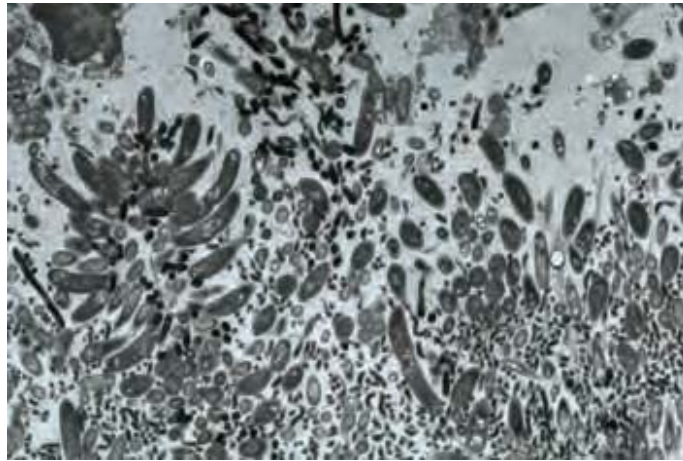
●健康ライフはお口から…

# 歯周病の原因とは？

歯周病の最大の原因

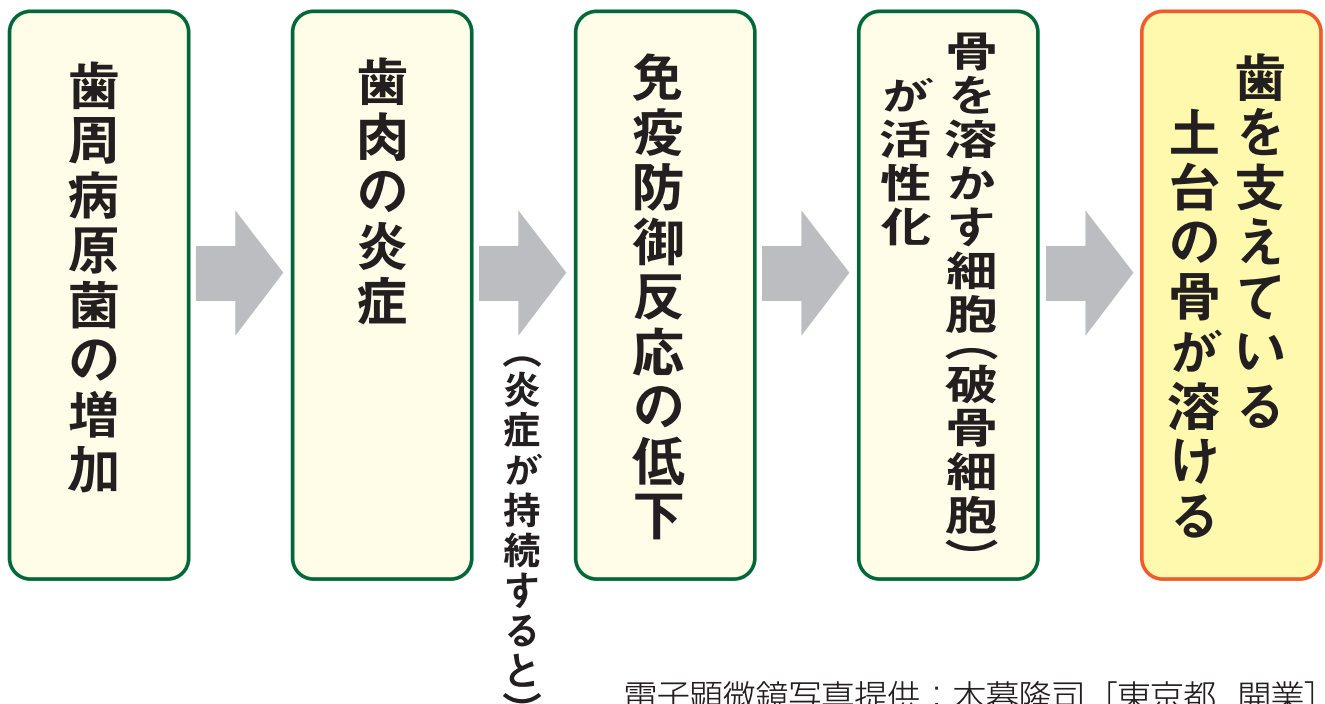
それは、**デンタルプラーク（歯垢）**です。

デンタルプラークは、口の中で繁殖した細菌がねばねばした物質とともに歯にくっついている**バイオフィルム**という**細菌の集団**です。



デンタルプラークの電子顕微鏡写真  
無数の細菌が絡み合いながら歯の表面に付着

歯周病は、歯と歯肉の境目にデンタルプラークがくっつきその中の一部の**細菌（歯周病原菌）**が感染することで歯肉に炎症を引き起こし発症します。



## 歯周病を進行させるその他の原因

健康な日々を送るためにも生活習慣を見直しましょう。  
歯周病の予防は、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にも繋がります。

### 歯石

デンタルプラークが唾液中のカルシウムによって硬くなり、歯磨きだけでは取れなくなったものを歯石といいます。歯石の表面は、デンタルプラーク細菌が付きやすくなります。歯科医院で取り除きましょう。

### 噛み合わせ

お口が閉じにくい噛み合わせだと口呼吸になり、お口の中が乾燥し、むし歯や歯周病のリスクが高まります。また、歯に無理な力が加わる噛み合わせ（外傷性咬合）は、歯を支える骨の破壊につながります。

### 不適合冠・不適合義歯

かぶせ物や詰め物の縁と歯の間に隙間がある場合、そこに汚れが溜まりやすくなり、また、合わない入れ歯は、バネのかかる歯に負担がかかりすぎ歯周組織に悪影響を及ぼします。

### 喫煙

喫煙者が重度の歯周病になる危険性は、非喫煙者の3倍以上にもなります。喫煙は、蓄積性かつ容量依存性で歯周組織に重大な影響を及ぼしているということが証明されています。

### 歯ぎしり

歯ぎしりをする方は歯周病の進行が早くなり、より症状が重症化するとされています。歯ぎしりを指摘された方、または自覚している方は早めに歯科医院で治療を受けましょう。

### 糖尿病

糖尿病患者は、免疫機能の低下、代謝異常、血管障害、唾液分泌量低下等により歯周病原菌に感染しやすく、歯周組織の破壊が起こりやすくなります。

●健康ライフはお口から…

# 歯周病と全身の関係 歯周病原菌が命を奪う



心臓の血管・弁や内臓に歯周病原菌がとりつく

## 心臓・血管へ

- 動脈硬化
- 感染性心内膜炎
- 狭心症 ●心筋梗塞

心臓発作を  
引き起こす確率  
約 **3倍**



## 気管支や肺へ

- 誤嚥性肺炎（老人の死亡原因）

就眠中など知らない内に唾液に混入した  
デンタルプラーク細菌が下気道へ流れ込む。  
就寝前の口腔清掃が命を救う!



## 脳へ

- 脳血管障害

健康な人の  
**2倍の**  
危険性



## 糖尿病

炎症物質や毒素により糖尿病が悪化

口の中の歯周病原菌が  
体内旅行に出て、いろいろな悪さを!!



歯周病原菌は赤ちゃんを脅かす!

## 子宮・羊水へ

胎児の成長に影響

- 早産の危険性 確率 **4倍**
- 低体重児出産 確率 **2倍**

早期低体重児  
出産の確率  
**なんと5倍**

# 健康で輝く毎日に欠かせない お口の健康

## 歯が健康だと・・・ おいしく食べられる

お口が健康で何でもよく噛めることでバランスのとれた食生活はお肌にもよく、老化防止にもつながります。

## 噛み合せがよいと お顔もイキイキ

噛みあわせは、アゴの機能や表情にも関わり、肩こりにも関係します。

## よい歯でよく噛み 生活習慣病も予防

よく噛むことは、生活習慣病予防に効果的で若さを保ち、老化防止にも繋がります。

## 歯と歯ならびがキレイだと 心も明るく会話も楽しい

気の合った友人との会話はストレス解消になり、心の健康にも効果的です。

## 歯が運動能力にも 関係する

しっかり噛みしめることで、運動能力が最大限に発揮できます。

## よく噛むと・・・ 脳もイキイキ

よく噛むことで、脳の血流が増加し、記憶力アップや認知症予防にもつながります。

## 唾液には、若さを支える さまざまな成分が 含まれています。

よく噛むと、お口の中の唾液がたくさん出ます。唾液には、免疫力を高める効果や抗菌作用があります。

## よく噛んでメタボリック シンドロームの予防

よく噛むことで満腹中枢が活性化し、肥満の防止、心の安定が得られます。

# 歯周病を予防して・・・ よく噛んで健康で輝く毎日を

●健康ライフはお口から…

# 正しいブラッシングで歯周病予防

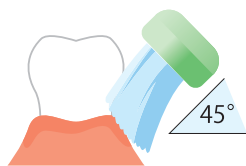
歯ブラシは、奥歯に届きやすく、  
歯と歯の間に当てやすい  
小さめのヘッドのものを。  
毛のかたさは、  
ある程度のしなやかさのある、  
硬すぎないものを。  
力を入れすぎないように、  
ペンダリップで丁寧に。  
硬いブラシで力を入れて  
ゴシゴシ擦ると歯や歯肉を  
いためます。



## 歯ブラシの使い方

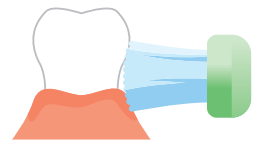
### バス法

歯ブラシの毛先を歯と  
歯肉の境目に45度に  
当てて、軽い力で細か  
く動かします。



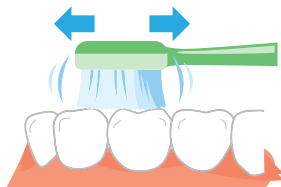
### スクラビング法

歯に対して90度に  
当ててみがく。



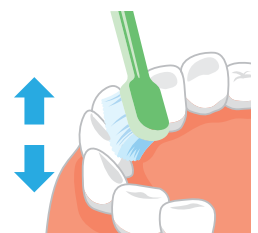
### 噛み合わせの面

歯ブラシをまっすぐ立て  
て、溝から汚れをかき  
出すように細かく動かし  
ます。



### 前歯の裏側

歯ブラシを縦にあって、  
歯ブラシのかかとを使  
って縦方向に動かしま  
す。

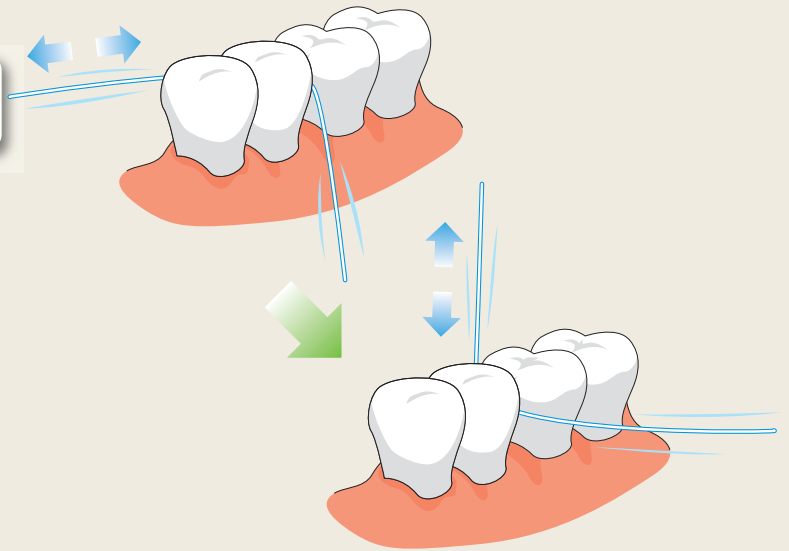




## プラークコントロール (歯垢除去) の方法

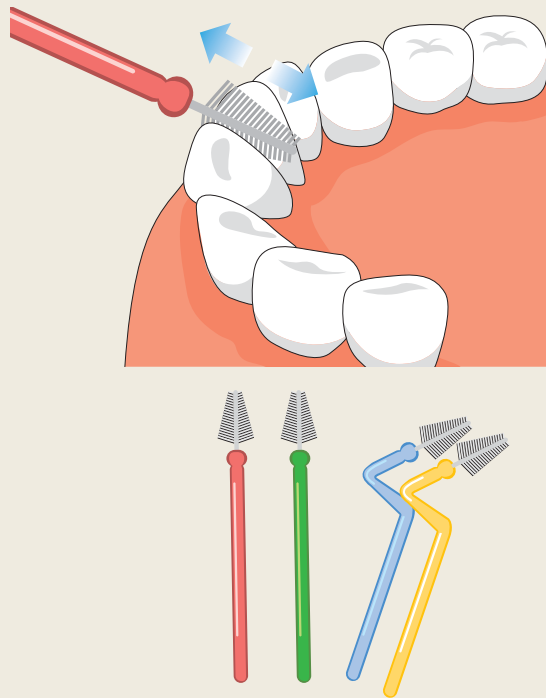
### デンタルフロス

隙間の両側の歯の側面を上下にこするように掃除します。フロスは指に巻きつけてピンと張り、上下に数回ゆっくり動かします。



### 歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間に通すことで汚れを落とします。歯間に合わせて、挿入した際にあまり抵抗なくスムーズに動かせるサイズを選んで使用します。



お口の状態は、人それぞれ。

丁寧にブラッシングをしても磨き残しや磨き癖のあるもの。

あなたに合ったプラークコントロールの方法をアドバイスしてもらいましょう。

●健康ライフはお口から…

# しっかりメンテナンスを !!

きれいな歯と自然な笑顔はとても印象的です。

口元に自信がもてると自分自身も輝いて、

人間関係にもプラスになります。

## プロフェッショナルケア

- ・ 歯のクリーニング
- ・ 歯間のクリーニング
- ・ 歯石の除去
- ・ フッ素塗布
- ・ 歯みがき指導
- ・ ミュータンス菌・  
歯周病原菌を除菌する
- ・ お口の健康に大切な  
生活習慣指導

## ホームケア

- ・ 歯みがき
- ・ 歯間のお手入れ  
(フロス、歯間ブラシ)
- ・ フッ素入り歯みがきペースト  
の使用
- ・ 洗口剤 (うがい薬) の使用
- ・ 規則正しい食生活習慣

健康なお口

歯みがき

歯間の清掃

デンタルプラークと  
食べかすの除去

歯磨剤

洗口剤

プラーク除去の効果を高め  
細菌の殺菌

## 健康ライフは 専門家とのパートナーシップで

お口を健康に保つためには、ご家庭でのホームケアと歯科医院での  
歯科医師や歯科衛生士が行うプロフェッショナルケアを  
両立させることが必要です。

## 歯科医師と 上手に付き合ってみませんか？

お口の健康について歯科医師に気軽に相談しましょう。  
定期的に歯科医院で治療を受けたり予防に取り組みましょう。

## 歯周病のセルフチェック 歯周病のチェックをしてみよう!

- 歯肉から出血する。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯肉が痛い。
- 口臭がする。
- 歯肉がムズムズする。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口の中がねばつく。
- 歯の間に食物がはさまる。
- 歯肉が下がった。



# 毎日のオーラルケアで 健康生活。

- 食事は3食規則正しく
- 甘い物は決めた時間にほどほどに
- タバコは吸わない
- よく噛んで食べる
- ストレスをためないように趣味をもつ
- 普段、口元をしっかり閉じている
- 寝る前にはしっかり歯ブラシ
- 歯の表面はつるつるピカピカ
- 歯肉はピンク色
- 舌もピンクでふんわりと
- 口臭もチェック

監修：奥田克爾 [東京歯科大学名誉教授]



**千葉県歯科医師会**

〒261-0002 千葉市美浜区新港 32-17  
TEL.043-241-6471 FAX.043-248-2977  
E-Mail : office@cda.or.jp  
URL : <http://www.cda.or.jp/>