

素敵な笑顔になるために!



素敵な笑顔は、私たちがコミュニケーションをとるときに
好印象をあたえてくれます。でも歯が欠けていたり、お口から
イヤな臭いがしたらせっかくの笑顔が台無し！

お口まわりの健康を保つために必要なことが、ここには書
いてあります。まず興味のあるところを開いてみてください。
そして自分のお口をよく観察してみましょう。気付かなかっ
たことが色々みえてくるはずです。

Contents もくじ

第1章	笑顔に自信ありますか？	1
第2章	お口のニオイ 大丈夫？	3
第3章	たばこってカッコイイ！？	4
第4章	しっかり噛んで肥満予防！	5
第5章	あれ？歯が黒くなってる…	6
第6章	歯肉の色はピンク色？	10
第7章	歯並びって大事なの？	12
第8章	白い歯ってイイね！	13
第9章	ボールが当たって歯が折れちゃった！！	14
第10章	あくびをしたら顎が痛む	17

第1章 笑顔に自信ありますか？

魅力的な人はみんな笑顔がチャームिंग！

笑顔の決め手は目元、口元の表情です。表情を作っているのは表情筋。上手に動かして**キレイに歯を見せるのがポイント！**
この時出来るのが**スマイルライン**。

笑顔体操で素敵なスマイルを手に入れましょう！



スマイルライン

魅力的なスマイルは上の歯の先端と下唇のラインが一致しています。

笑顔美人体操

- ① **あ**、目も一緒に大きく開けて、ぎゃあーっという顔をします。 **3秒**
- ② **い**、目も一緒に横に広げて、いーと笑います。 **3秒**
- ③ **う**、目も一緒にすぼめて小さい犬がうーとうなる顔をします。 **3秒**
- ④ **え**、目も一緒に横四角に広げて疑い顔でえー。 **3秒**
- ⑤ **お**、目も一緒に縦に開いて感動した顔でおー。 **3秒**

※ここまでを2回繰り返す。

- ⑥ **最後に笑顔を作る。5秒間、普通より更に口角を上げ、ゆっくり戻す。**

小顔体操

〈二重あご解消エクササイズ〉

①頭をゆっくりと後ろに倒して天井を見ます。

②口を大きく開け、天井に向けて舌を伸ばします。

そのまま3秒

③ゆっくりと頭を起こします。

※これを1日10回。



〈ほっぺスッキリエクササイズ〉

①右の頬と口角を一緒にぎゅっと上に引き上げます。

「い〜ちっ。」

②次に、左の頬と口角を引き上げます。

「に〜い。」

③右左を交互に繰り返し、合計20回。

「さ〜ん。し〜い。…にじゅう。」

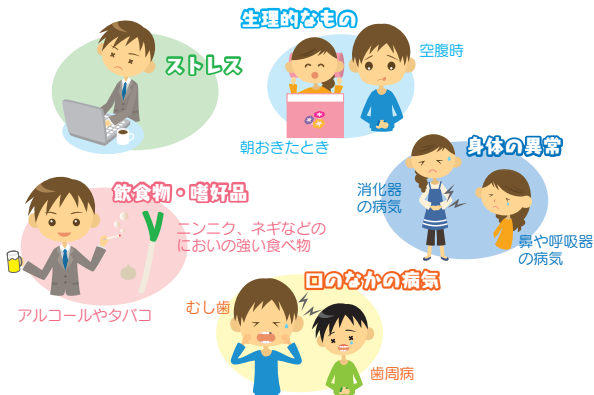
★これであなたも小顔&笑顔美人！



第2章 お口のニオイ 大丈夫？

口臭は意外と自分で気がつかないもの…

お口の臭いで友達に嫌われたくないですね。



☆なぜ臭うの？

誰の口の中にでもいる口腔細菌が、含硫アミノ酸を分解して揮発性の硫化化合物（硫化水素、メチルメルカプタンなど）を発生させます。これがニオイのもと！

☆口臭を防ぐには？

口臭はいくつかの原因が元になっていて、一部は薬局やコンビニで買えるガムや洗口剤でも消臭できるでしょう。ですが大半は歯周病が原因で、その場合消臭剤では消せないのです！

歯の間に付まった**歯垢（プラーク）**や歯ぐきからでるウミが悪臭の元ですからプラークコントロールをして**歯周病予防**をすればたいいの口臭は予防できます。

そのためにはキチンとハミガキをすることが大切！！

第3章 たばこってカッコイイ!?

映画やドラマでタバコをおいしそうにふかしていたり、街中でタバコを吸っていたりするのを見て、ちょっとカッコイイなって思っちゃったけど、最近はからだに悪いからとかニオイがイヤって理由で吸う人も減ってきたみたい？
いったいどっちが正しいの？



22歳の双子の40歳を予想した写真
左が喫煙した場合

(アメリカ Action on Smoking and Health
ホームページより)
<http://no-smoking.org/sept01/09-28-01-2.html>

スモーカーズフェイス（たばこ顔）の特徴

- ▶ 黒ずんだしみのある皮膚
- ▶ 深いしわ
- ▶ やつれて病気に見える
- ▶ 赤またはオレンジ色のまだらな顔
- ▶ 歯肉が黒く変色
- ▶ 年齢より老けた顔立ち
- ▶ 歯面に茶色の汚れ

長期間の喫煙は、健康的な笑顔をじわじわと奪っていくのです。

ダイエットのため。カッコいいから。ストレス解消のため。タバコをやめられない人はこんな理由を口にします。でも実際は自分だけでなく、まわりの人の健康にまで害をおよぼしたり、口臭や煙で不快な思いをさせていたりするのです。

「それでもあなたはタバコを吸いますか？」

第4章 しっかり噛んで肥満予防 !!

いつも笑顔でいるためには健康でいることがとても大切。

肥満は、糖尿病・高血圧・動脈硬化・高脂血症・等々…

たくさんの病気のリスクになります。

しっかり噛んで食べることはダイエットや脳の発達の促進にもつながります！（1口30回が目安です）



BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI指数の標準値は22.0

18.5未満	———	や	せ
18.5～25未満	———	標	準
25～30未満	———	肥	満
30以上	———	高度肥満	

発病率が2倍に!

BMI>25→	高血圧
	高中性脂肪血症
BMI>27→	糖尿病
BMI>29→	高コレステロール血症

☆ひみこのはがいーぜ

～噛むことで生まれる効果～



肥満防止



歯の病気予防



味覚の発達



ガン予防



言葉の発音がはっきり



胃腸の働きを促進



脳の発達



全身の体力向上

噛むことは全身のさまざまな機能を活性化させる重要な役割を担っているのです。

第5章 あれ？歯が黒くなってる…

鏡を見たら歯の間にむし歯が！笑うと気になっちゃって…
こんなことにならないように、毎日きちんと歯みがき！

むし歯も歯周病も原因はプラーク（歯垢）
それらを防ぐには**プラークコントロール**が大切！
正しい磨き方を知って、口臭も予防しましょう！！

○汚れのつきやすいところはどこ？

- ①歯と歯肉の境目
- ②歯と歯の間



①歯と歯肉の境目

▶バス法

歯ブラシを歯肉に対して45度に傾けて、小刻みに（歯1本分で）動かします。大きく動かしたり力を入れすぎると、歯や歯肉がすり減ったり、知覚過敏になってしまうことがあるので注意しましょう。

②歯と歯の間

▶たて磨き

幅の狭い前歯や、歯並びが乱れていたり段差の大きい部分には歯ブラシを縦にして、磨きたい面に直角に当てましょう。

▶デンタルフロス（糸ようじ）

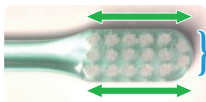
歯の間はデンタルフロスでお掃除。歯ブラシが届かない部分からのむし歯、歯周病を防ぐのに大きな効果を発揮します！

☆歯ブラシの選び方

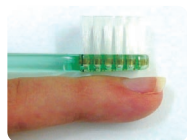
え
柄 ストレート



しょくもう
植毛 へいこう
平行



れつ
3列 しょくもう
植毛



しょくもう はば
植毛の幅

こゆび だいいちかんせつ
小指の第一関節まで

け かた
毛の硬さ

ふつう
普通

☆歯ブラシの動かし方

1. 毛先を振動させる
イメージで！
2. 歯の面に対して毛先を
直角に当てる！



おくば みが かた
奥歯の磨き方



おもてがわ
表側

うえ まえは
上の前歯の
みが かた
磨き方



うらがわ
裏側

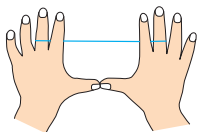
ちい ぶ
小さく動かすのが
コツね



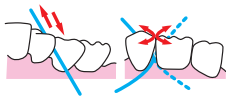
☆フッ素の配合されたハミガキ剤を使用するとむし歯になりにくくなります。

☆フロスの使い方

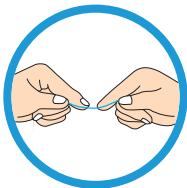
- 1** 30センチくらいにフロスを切り、両手の中指か人差し指に巻き付けます



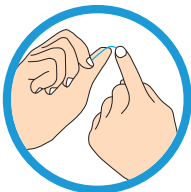
- 2** 小さくノコギリをひくようにして静かに歯と歯のあいだに入れていきます



3



4



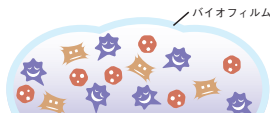
☆PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning)

歯の表面には、目には見えない、むし歯菌など様々な菌がたくさん住みついています。最近は集団になって周りに**バイオフィルム**という頑丈な膜を作ります。この膜は頑丈な細菌のバリアになっていて、**通常の歯みがきではキレイに落とせない**ので、残ったバイオフィルムの中で細菌がどんどん増え、それがむし歯や歯周病の原因になってしまいます。

そこで歯科医院ではこのバイオフィルムを専用のブラシと研磨剤を使って、**歯ブラシでは磨くことが難しい**歯と歯肉の間の溝までキレイにクリーニングします。

定期的に PMTC をすることで、むし歯、歯周病の予防ができ、健康的で丈夫な歯を長持ちさせることに繋がります。

Before



バイオフィルムは、しつこい汚れで、歯みがきだけでは簡単に落とすことができません。

After



専用の器具を使って、歯にこびりついたバイオフィルムを取り除きます。

PMTC のもう一つのメリット

歯の表面の汚れやザラつき、茶しぶなどが取れることで、歯の輝きが増し、ツルツルになることでお口がスッキリします。(歯そのものの色が白くなるわけではありません。)



第6章

歯肉の色はピンク色？ (歯肉炎) (歯周病)

下の写真や表を参考に鏡を見ながら歯肉の状態をチェックしよう！



	健康な歯肉	不健康な歯肉
色	ピンク	赤黒い
形	尖った三角形状 ①	丸みを帯びて厚みがある ②
感触	引締まっている	ブヨブヨしている
歯ブラシ時	出血なし	出血しやすい
歯垢・歯石	ついていない	ついている

不健康な歯肉と似ているところはありませんでしたか？

このような症状は歯周病の始まりである**歯肉炎**の特徴です。腫れていてもほとんど**痛みが出ない**ので、気付くのが遅れてしまい、歯肉の中の骨が溶けていく**歯周炎**へと移行してしまうことが多いのです。

そして、歯がグラグラする。歯と歯肉の境目からウミがでてくるといった末期症状が出るのはたいてい中高年になってから。

失った歯槽骨（歯を支える骨）を回復させるのは非常に難しいので「**おじいちゃん、おばあちゃんの病気だから自分には関係ないわ**」なんて思っていると知らぬ間に手遅れになってしまうこともあるのです！

☆歯周病の原因は？

歯周病の直接の原因は**歯垢中の細菌**です。

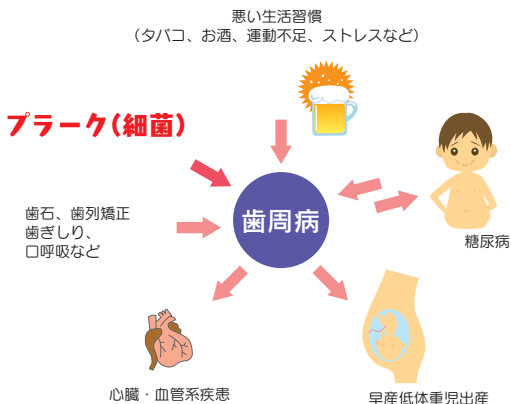
これが炎症を引き起こすのですが、歯並びや噛み合わせが悪かったり、口で呼吸をする癖があると、それらの問題のある歯に限定して急速に進行することもあります。

また、乱れた食習慣、不規則な生活、学校や家庭でのストレス、**喫煙**などの生活習慣は歯周病を悪化させます。

歯周病は生活習慣病なのです。

ですから若いうちからブラークコントロールをきちんとして、悪い部分は早期治療、そして生活習慣に気を配れば、**歯周病は確実に予防できる病気**なのです！！

歯周病で歯並びがガタガタ。気になって思いっきり笑えない…
なんてことにならないように、今から予防しましょう！！



第7章 歯並びって大事なの？(歯列矯正)

魅力的な笑顔を手に入れたいのに、歯並びが気になって思いっきり笑えない…

そんなときは歯列矯正に注目してみては？

きれいな歯並び、きちんとした噛み合わせは、むし歯や歯周病になりにくいお口の環境を作るだけでなく、ものを噛む（咀嚼^{そしゃく}）、飲み込む（嚥下^{えんげ}）、正しい発音をしやすくする、運動能力の向上など健康に欠かせない機能に重要な役割を果たします。

☆典型的な不正咬合^{こうごう}の状態



そうせい
叢生



じょうがくぜんとつ
上顎前突



かがくぜんとつ
下顎前突



ぜんしぶかいこう
前歯部開咬

治療方法や期間は、状況によって変わります。

第8章 白い歯ってイイね！（ホワイトニング）

あなたの歯の色はどのくらいの明るさでしょう？
右の色見本と比べてみましょう。

☆ホワイトニングって？

ホワイトニングとは、歯科医院でおこなう**歯そのもの**の色を歯の中まで漂白することです。

過酸化水素や過酸化尿素などの薬品と着色成分のみを反応させて白くするので歯が溶ける心配はありません。



明るい

暗い



ホワイトニングの方法

	オフィスホワイトニング	ホームホワイトニング
方 法	歯科医院で行う、歯の表面に薬剤を塗り光を照射する	専用のマウスピースを作りその中に薬剤を入れて装着
時 間	30分～1時間程度を2、3回	1日2時間を2週間（自宅で）
特 徴	短時間で白くなる。 やや再着色しやすい	白くなるのに時間がかかるが、 再着色しにくい

注）ホワイトニングは基本的には美容目的になるため、健康保険適用外です

ちなみに…

歯の表面についた**茶しぶ**や**コーヒーのステイン**などは、ホワイトニングでは落とせません。

5章で紹介した PMTC などの方法で落とすことができるので、どちらか判断しにくいときは歯科医院で確認してもらいましょう。

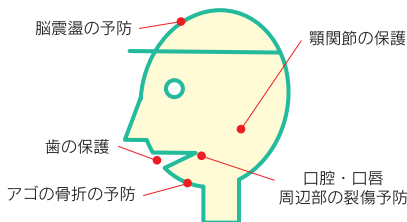
第9章 **ボールが当たって歯が折れちゃった!!** (マウスガード)

歯が折れてしまったら笑顔どころじゃありませんよね。

☆マウスガードって？

スポーツをするときの**歯や口のケガ、顎の骨折などの予防、脳震盪を軽減**するための、弾力性のある口腔内装置です。

最近は競技での使用を義務づけるスポーツも増えてきましたが、**トレーニング中のケガ**も多く見られますので練習時からの使用がオススメです。ラグビーや空手、ボクシングなどの体が接触するスポーツ以外でも、野球やサッカー、ホッケー、スキーなど、**動きが速かったり、硬いボールや道具を使う競技**はぶつかってケガをすることがあるので要注意！



☆噛み合わせと運動

マウスガードの装着によってしっかり噛みしめることが出来るので、**パフォーマンス向上**が期待できます。ラグビーのスクラム、重量挙げなどの力を含めるスポーツ。ボクシングやバスケットボールなど瞬間的に繰り返す動きをするスポーツなどが当てはまります。ただしマラソンや野球のピッチング、ゴルフスイングなど連続した動きが必要なスポーツは噛まない方が良いと言われています。「しっかりと噛むと力が出せる」とは限らないので上手に使い分けましょう。

☆マウスガードの種類

スポーツ用品店などで購入し、お湯などで温めて自分で作る**マウスフォームタイプ**と、歯科医院で作製する**カスタムメイドタイプ**があります。マウスフォームタイプは安価なのですが、ぴったりと作るのが難しく、喋ると落ちてしまうようですと外傷予防効果が薄れてしまうことがあります。

カスタムメイドタイプはお口の型を取って作りますから、適合が良く外れにくいので、危険防止効果や運動パフォーマンスの向上が期待できます！

注）歯科医院でのスポーツマウスガード作成は健康保険適用外です



☆それでも歯が抜けてしまったら…

- ①抜けた**歯の根**に極力触らない、乾燥させない。
(ゴシゴシ洗わない！砂や汚れを軽く落とす程度に)
- ②**元の位置**に戻す。無理ならば**牛乳**や**保存液**(薬局で手に入ります)に漬けておく。何も手に入らなければ乾燥させないようにサララップで包む。どうしても方法が見つからなかったら「あなたのお口の中に！」(だからこそ、いつも綺麗なお口で！)真水には長時間漬けない！**歯の根の周りの細胞(歯根膜)が生きていることが重要。**
- ③急いで歯医者へGO！30分程度なら元通りに治る可能性大！！

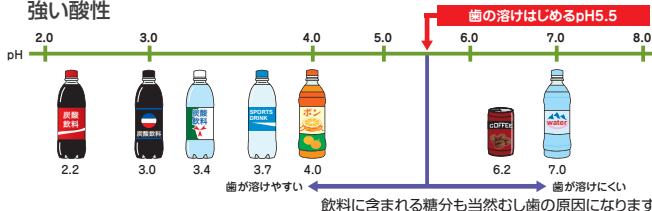
運動時のスポーツドリンクに注意！

スポーツで汗を流した後や入浴後は、水分と一緒にミネラル補給が大切であることは良く知られるようになりました。夏場には特に熱中症予防のためにスポーツドリンクなど飲む機会も増えると思います。ただし摂り方に気をつけないとむし歯になるリスクがかなり高い飲料だということはあまり知られていないようです。

むし歯の原因

飲食で、口の中の酸性(pH5.5以下)になり、歯からカルシウムなどが抜けることで生じます。(脱灰)

清涼飲料水(スポーツドリンク・炭酸飲料)はpH2.2~4.0とかなり強い酸性



むし歯のリスク

本来、酸性になった口の中は唾液で中和され抜けた成分は歯に戻る(再石灰化)

ところが...

スポーツドリンクでの
こまめな水分補給

さらに運動中の
唾液分泌の減少

中性に戻るまでの
時間が延長

脱灰・再石灰化の
バランスが崩れる

むし歯の
リスク増大

飲食後の歯垢内のpHの変化



運動時のむし歯予防

- ・基本的な水分補給を水やお茶で行う
- ・スポーツドリンク等を摂った後は、すぐに水で口をゆすぐ
- ・運動後にむし歯予防効果のあるガムを噛む

第10章

あくびをしたら顎が痛む

(顎関節症)

笑おうと思って口を開いたら顎がズキッ！

他にも食事中に硬い物をかんだり、あくびをしたら、音が鳴る。痛みがある・・・こんな症状ありませんか？

放っておくと痛みが増したり、開けなくなることもありますから注意して！

☆顎関節症チェック

- ☐ 口を大きく開けると音がする
- ☐ 顎を動かすと痛みがある
- ☐ 口が大きく開かない、開けづらい
- ☐ 頬や耳の前、こめかみのあたりを押すと痛む

この中に該当する項目があったら、顎関節症になっている可能性あり。歯科医院で相談してみましょう。

☆顎関節症には偏った姿勢や習慣が 大きく影響します。

- ◆ 歯ぎしり・喰いしばり
- ◆ 偏咀嚼（へんそしゃく右なら右でばかり噛むこと）
- ◆ 頬杖
- ◆ うつぶせ寝
- ◆ いつも同じ席から首を曲げてテレビをみる

思い当たることがあったら要注意！顎に偏った力がかかる悪習慣は、顎関節症だけでなく、顔や首の筋肉の発達にまで影響して、顔をゆがませたり、姿勢を悪くしてしまいます。

意識して改善しましょう！

発 行 元	令和2年4月 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 HP: https://www.cda.or.jp/ 千葉県学校保健会 (千葉県教育庁 教育振興部 保健体育課内) 〒260-8662 千葉市中央区市場町1-1 TEL:043-223-4092 FAX:043-225-8419
参考資料提供 表紙絵作成者	高知県歯科医師会 千葉県立大多喜高等学校 岡山 ゆりな
