

医務室だより 6月号

身延山大学医務室令和8年6月1日発行



6月4日～10日は

歯と口の健康習慣



口は健康のもと（歯周病予防は全身の健康を守ります）



よ坊さん

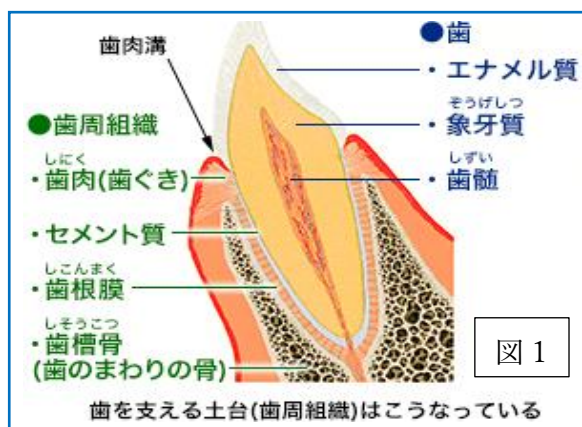
日本医師会公認山梨県歯周病予防キャラクターの

『よ坊さん』が歯周病とその予防について説明します。

歯周病とは、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。

図1のように歯の根の表面にあるセメント質と歯槽骨との間にある歯根膜という繊維が繋がっていて、歯が骨から抜け落ちないようにしっかりと支えています。

虫歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病はこれらの組織が壊され、最後には抜け落ちてしまう病気です。



歯肉炎（炎症が歯ぐきだけに留まっている状態）と**歯周炎**（炎症が歯を支える骨にまで進行し歯周ポケットが深くなり骨が溶ける）に分類され、厚生労働省によると、日本人の約8割の成人に歯周病の兆候またはその予備軍としての所見があります。痛みなどの自覚症状がほとんどないため「沈黙の病気」と呼ばれ、喫煙やストレス、全身の病気などが、気づかないうちに悪化させていることもあります。

歯周病の原因は、単に「歯磨き不足」だけで起こるものではなく、歯周病になってしまう主な原因は以下の4つです。

- ① プラーク内の細菌（歯垢・歯石の蓄積）
- ② 喫煙・ストレスなど生活習慣の乱れ
- ③ 糖尿病・心疾患などの全身疾患
- ④ ホルモンバランスの変化

歯周病の主な原因は、プラーク（歯垢）に潜む細菌です。プラークは細菌が作るネバネバの塊で、わずか1mgに1億個もの細菌が存在していて、放置すると唾液の成分と結びつき、2～3日で歯石に変化します。歯石の表面

はザラザラなので、細菌がさらに付着しやすくなり細菌の温床になります。そして歯周ポケットが深くなり、骨を溶かす菌が増殖します。

特に喫煙は、免疫力が低下し細菌への抵抗力が弱まったり、血流の悪化により出血サインが隠されて、気づかないうちに重症化することがあります。

歯周病の症状は、初期段階では、痛みはほとんどありません。歯周病の主な症状は以下の4つです。

1、歯ぐきからの出血や腫れ

歯周病の初期症状で痛みがないため軽視されがちですが、正しいセルフケアと歯科医院のクリーニングで健康を取り戻せる可能性が高い。

- ・歯磨きやフロスで出血する
- ・食事中に食べ物へ血が付着する
- ・歯ぐきの色が赤や赤紫に変化する
- ・歯ぐきが丸く腫れる

2、口臭の不快・口の中のねばつき

歯周病が進行しているサイン。口臭やねばつきが続くと日常生活での自信や人間関係に影響を及ぼすこともあるので、軽視せず、早めに歯科受診を。

- ・朝起きた時に強い口臭がある
- ・口の中がべたついて気持ち悪い
- ・歯や舌に汚れが付きやすい



3、歯ぐきが下がって歯が長く見える

歯周病が進行しているサイン。歯の根の表面は刺激に敏感なため、冷たい飲み物や甘い食べ物でしみる知覚過敏の症状が出ることもあり、一度下がった歯ぐきは自然に回復しにくいので、予防や早めの対応が重要。

4、歯がぐらつき、うまく噛めない

歯周病がかなり進行しているサインで、自然に歯が抜けてしまうこともある。歯のぐらつきは歯周病が最終段階に近い兆候なので、早めの受信が必要。

- ・歯を指で押すと揺れる
- ・食べ物をかむと痛みや不快感がある
- ・硬いものや大きいものが噛みにくい

歯周病の予防は、「かからないこと」「再発させないこと」が大切です。下記の5項目は、今日から始められる予防法です。

1、正しい歯磨き習慣を身につける

歯の磨き方と歯ブラシ等については、次ページを参照してください。

2、デンタルフロスや洗口液を活用する

歯ブラシだけではプラークを完全に除去できず、残りの汚れを取り除くには補助的な清掃用具が必要です。歯と歯の隙間が狭い方はデンタルフロス、隙間が広い方や歯ぐきが下がってきた方、ブリッジを使用している方には歯間ブラシが適しています。



3、歯科医院でメンテナンスを受ける

歯周病は高血圧や糖尿病と同じ慢性疾患なので、生活習慣やケア次第で再発しやすいため、治療後のメンテナンスが大事。頻度は一般的には3～6か月に1回が目安です。

4、睡眠・ストレス管理で免疫力を保つ

免疫力が低下すると歯周病菌が活発になり、炎症が悪化しやすくなるので、お口のケアだけでなく質の良い睡眠・ストレスを上手に解消して、免疫力を保つ生活習慣が大事。

5、禁煙と適度な運動でリスクを下げる

喫煙は血流の悪化により、出血サインが隠され気づかぬうちに重症化したり、治療効果が出にくいことがあります。

セルフケアでできる歯周病予防(基本は毎日の歯磨き)



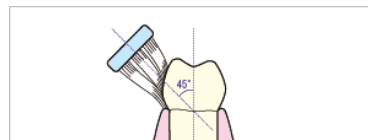
適切な歯ブラシの選び方と歯ブラシの持ち方



- # 毛足はストレート、毛束は3~4列ぐらいで、通気性の良いもの
- # 歯ブラシの硬さは、健康な人は普通かやや固め、歯ぐきに炎症のある場合は柔らかめのもの
- # 歯ブラシの持ち方は、上図のように鉛筆を持つようなペングリップ
- # 歯ブラシの交換時期は、1日3回の使用でおよそ1か月で、歯ブラシを後ろから見て毛先がヘッドの台座よりはみ出ていたら取り換え期



みがき方(歯の磨き方の基本は、一歯ずつ丁寧に磨くことです)



歯ぐきが健康な人向き (スクラッピング法)

歯の外側(ほった側)は歯ブラシの毛先を直角に当て、軽い力で小刻みに動かす。奥の内側(舌側)は45度に当てて同じように動かす。

歯ぐきに炎症がある人向き (バス法)

歯の外側も内側も、歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に向けて45度の角度に当て、軽い力で小刻みに動かす。

* 歯と歯の間、歯の一番奥の部分、被せ物やブリッジが入っている部分等は、歯ブラシだけでは落ちないので、糸ようじやフロスの活用を！



みがく順番と歯ブラシの当て方

歯みがきの手順

歯ならびがデコボコしているところは、歯ブラシをたてにして、1本1本みがく。

下の奥歯の外側は、口を閉じかげんにして、歯ブラシを確実にあててみがく。

前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

歯を磨く順番は必ずしも図のようにしなくてもよいですが、みがき忘れがなく、重複しないようにしましょう



上の前歯の内側は、歯ブラシをたてにもちかえ、先端部の毛先を使う。

上の奥歯の外側は、口を閉じかげんにし、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

奥歯の一番うしろも忘れずに。歯ブラシの先端部の毛先をあててみがく。

奥歯の内側は、口を大きく開いて、歯ブラシをななめに入れてみがく。

下の前歯の内側は、歯ブラシをたてにして、先端部の毛先を使う。

