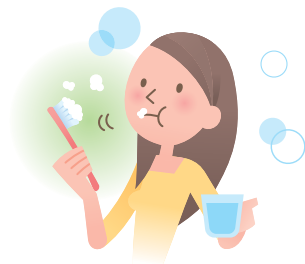


すてきな人の お口のなか

していませんか？ お手入れと禁煙



- ◇発行・監修 社団法人 日本歯科医師会
〒102-0073 東京都千代田区九段北4丁目1番20号
電話：03-3262-9211
- ◇協賛 ファイザー株式会社
- ◇編集協力 株式会社 KMI
- ◇編集・制作 株式会社 法研



すてきなお口をめざして

あなたの歯、白く輝いていますか？

口臭は大丈夫ですか？

お口の中って、けっこう気になるものですね。

たとえばタバコとの関係。

口臭のもとになることはみなさんご存じですが、

歯周病の大きな原因にもなるのです。

歯は一生の友だち、パートナーです。

将来のことを考えれば、

ぜひ正しい知識を身につけておきたいもの。

さて、あなたのお口の中は、きちんとケアできていますか？

「8020運動」を知っていますか？

「80歳になっても20本以上自分の歯を残そう」というスローガンのもと、厚生労働省と日本歯科医師会が始めた運動で、すべての人が生涯、自分の歯で豊かな食生活を楽しむことを目標にしています。

しかし、実際には、60歳の時点で残っている歯は17.8本（厚生労働省「歯科疾病実態調査」）しかありません。



あなたの将来の健康を応援

「8020運動」

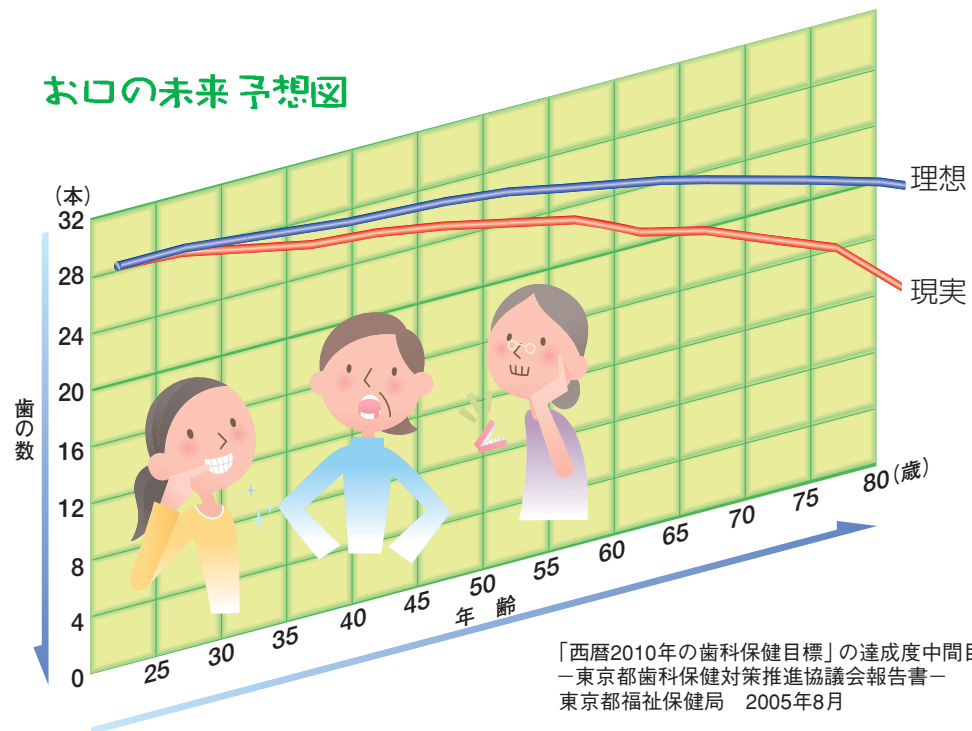
(ハチマルニイマル)

に参加しましょう

現在のケアから 未来の歯の数がわかる

下のグラフの赤色の線は、年齢別の歯の数の平均を表したものです。29本あった歯も80歳になると13本になります。しかし、しっかりと手入れをすれば、青色の線のように、80歳になっても20本以上の歯を保つことができます。あなたも今日から「8020運動」に参加しませんか？

お口の未来予想図



よく噛む人はボケにくい

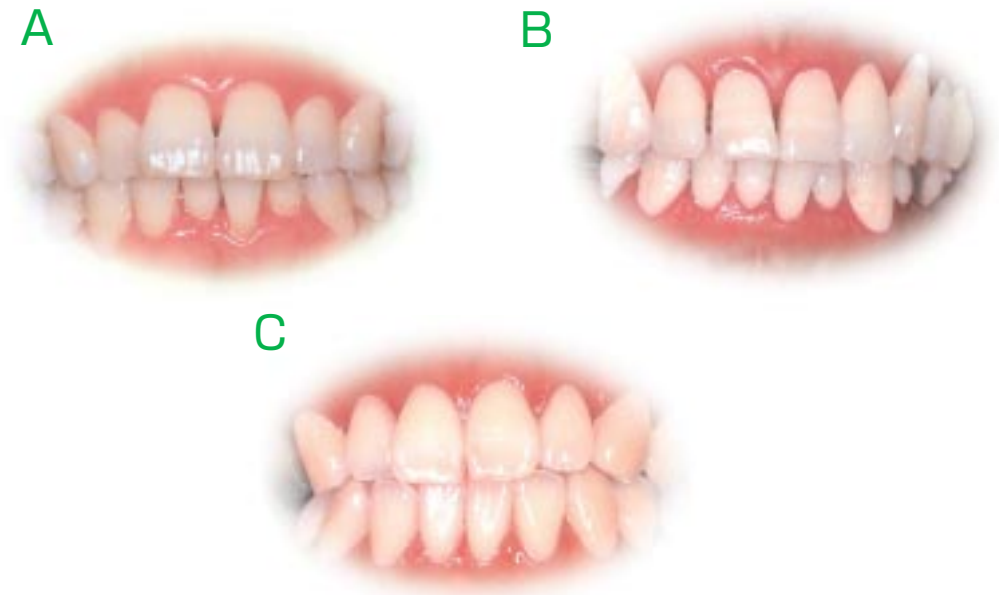
東北大学の渡辺誠教授らの研究によると、歯の数が多ければ認知症になりにくい、という結果が出ました。これは、噛む力が大きいほど脳をより活性化させるためと考えられています。



この人は何歳でしょう？



さて、ここでクイズ。下の写真の歯の持ち主は何歳代でしょう？



正解は、このページの一番下をご覧ください

美しい口元をつくる

3カ条

- ・むし歯をつくらない
- ・歯周病にならない
- ・タバコを吸わない

クイズの正解は、A.40歳代、B.70歳代、C.20歳代。歯はメンテナンスをしっかりすれば、いつまでも若いまま。お口の美しさは永遠です。お口の中ではサバを読んでも年齢がばれませんか。

お口が健康な人は 幸せを噛みしめられる

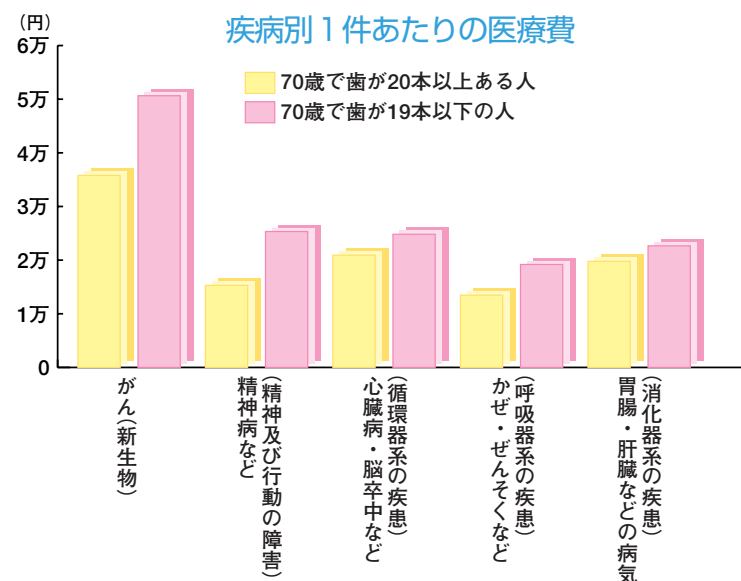
自分の歯で噛んで、充実した食生活を送っていると、全身の健康にいい影響を与え、たとえ病気になったとしても、歯の少ない人よりも回復が早いと報告されています。つまり、医療費が安く済み家計に大助かりです。

からだにも、おサイフにもやさしい、「歯の健康」



20本以上の歯をもつ70歳以上の高齢者は、20本未満の人にくらべ、1カ月の医療費が約20%も安くなることがわかりました。健康な歯を手に入れて、医療費がかからない分、楽しいことに使いましょう。

キレイなお口が全身の健康につながります



〔「8020運動」実績調査の報告について／兵庫県と兵庫県歯科医師会の調査 2005年6月〕



うっかり歯をおろそかにすると全身に影響する

歯周病は歯を失うだけでなく、その原因である歯垢（プラーク）の中の細菌が、血液から全身を巡り、からだ中の臓器や器官に侵入し、さまざまな病気を引き起こします。

◆首・肩こり

歯周病にかかるとよく噛めず、無理なあごの動きによってバランスが悪くなり、首や肩の筋肉痛に。

◆心内膜炎

歯周病菌が心臓内膜に炎症を起こし、心臓発作につながります。

◆肺炎

口の中の細菌が気管から肺に入り、肺炎の原因になります。



◆胃潰瘍

歯周病菌によってピロリ菌が威力を増し、胃潰瘍の原因に。

◆動脈硬化

歯周病菌が血液に入ると、血管内壁が厚みを増して、動脈硬化の原因になります。

◆糖尿病

歯周病菌が細胞を刺激して、インスリンの血糖調節機能に悪影響を及ぼします。

◆骨粗鬆症

歯を支えるあごの骨を溶かす細胞が、更年期になると更に活発になって、とくに女性の骨密度を低下させます。

プラークコントロールで お口さわやか

お口のトラブルである歯周病は、ほとんどがプラークコントロール（お口の中の悪玉の細菌抑制）の不十分さが原因です。しかし、歯ブラシで磨いただけではすべてのプラークは落ちません。歯ブラシ以外のサポート・グッズが必須です。

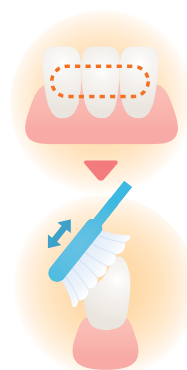
B ブラッシング Brushing

きれいなお口のためのブラッシング

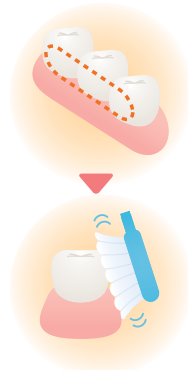
悪玉の細菌を抑えるには、十分とはいえませんが、歯の表面にこびりついた汚れを落とすには効果的です。まずは磨き残しゼロを目指しましょう。

歯垢ゼロの磨き方

歯の表面を磨くとき

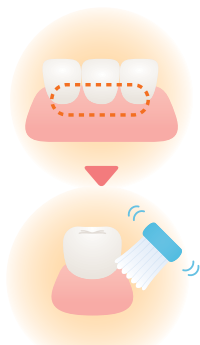


前歯の裏側
歯ブラシを立てて歯の裏側のくぼみに先端部の毛をあてて、軽く上下に小刻みに動かします。

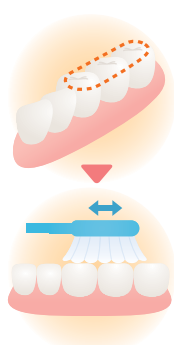


奥歯の裏側
口を大きく開け、歯ブラシの毛先を奥歯の裏側に垂直にあて、軽く上下に小刻みに振動させ、1本ずつ磨いていきます。

歯と歯ぐきの境目
歯ブラシの毛先を45度の角度にあて、軽い力で小刻みに動かします。



噛み合わせ部
歯ブラシを水平にあて、力を入れずに前歯は左右、奥歯は前後に小刻みに動かします。



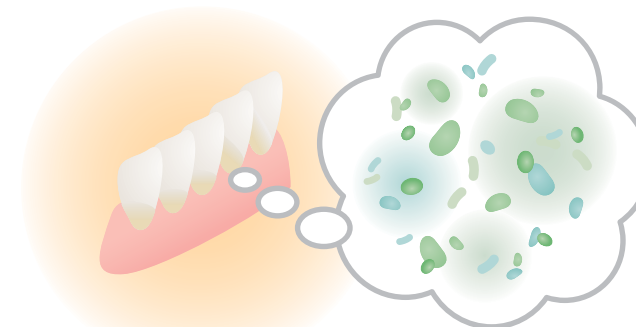
歯の間を磨くとき(歯間ブラシ)

歯の間を磨くには、若い人はデンタルフロスを使用し、加齢とともに歯間ブラシを使いましょう。歯間ブラシは歯肉を傷つけないように、歯と歯の間に差し込み、前後に2~3回動かして汚れをとります。ブラッシングのあとに行いましょう。

M マウスウォッシング Mouthwashing

殺菌性のある洗口剤(マウスウォッシュ)が効果的

マウスウォッシュは、歯磨き用と歯磨き後用の2種類があり、その使用方法が異なります。殺菌性のものは口臭予防になるだけでなく、虫歯や歯周病の原因菌を殺菌します。ブラッシングだけではプラークは落ちないため、歯磨き後には毎回、マウスウォッシュを使うのが理想的。洗口剤は殺菌性のあるものを選びましょう。



ブラッシングだけだと、細菌がウヨウヨ!



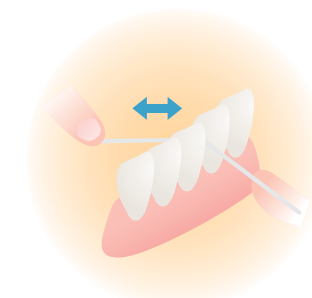
薬用リステリンの場合、ブラッシング後に、マウスウォッシュを20ml口に含み、30秒ほどすすいで吐き出します。慣れるまでは水で薄めて使ってもかまいません。

薬用リステリン <http://www.listerine-jp.com/>

F フロッシング Flossing

デンタルフロスの(糸ようじ)使い方

歯と歯の間にフロスを、歯肉を傷めないようにやさしく前後に動かしながら挿入します。歯の側面をこすりながら前後左右に2~3回動かします。



歯周病の 大きな原因、タバコ

もはや嗜好の問題ではなく、病気のレベルにまでその害が証明されているタバコ。自分ばかりか、周囲も巻き込みます。タバコは歯周病の深刻な原因になるので、1日も早く禁煙しましょう。

歯周病に影響を及ぼす3つの要素

歯周病の進行には個人差があり、主な原因は細菌感染ですが、生活習慣や遺伝にも関係があります。そのため、10~20年かけてゆっくり進行する人もいれば、特定遺伝子をもっている人では、20歳代にしてすべての歯を失うこともあります。いずれにしても、「糖尿病」「喫煙」「過労・睡眠不足・ストレス」などが、歯周病の発病・進行に拍車をかけます。

これらは、歯肉の血行を悪くし、原因菌に対するからだの抵抗力を弱めてしまいます。とくに喫煙習慣は、歯周病のほかにも歯や歯ぐきに汚らしい色素沈着を起こし、口臭や味覚の鈍化の原因になるので率先してやめたいものです。



日本歯科医師会の「禁煙宣言」

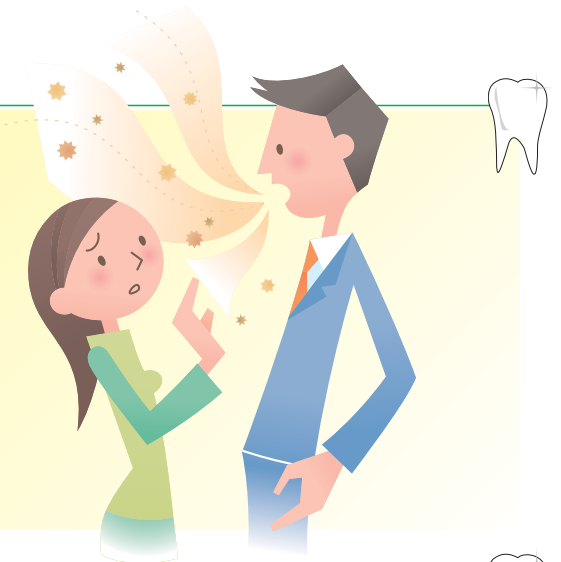
日本歯科医師会では、積極的に「禁煙対策」を推進することを宣言しています。詳しくは「日本歯科医師会のホームページ」(<http://www.jda.or.jp/>)をご参照ください。

嫌われモノの3K

タバコを吸うと人に嫌われる原因になる！

クサイ

口臭原因の80%は、歯周病菌が原因です。そこにタバコのニコチンが混ざると、「口臭テロ」と叫びたいほどの悪臭に。



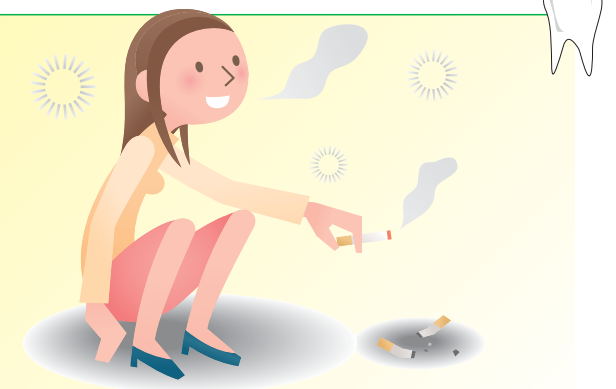
キタナイ

タバコを吸うと歯が黒ずむだけでなく、歯ぐきも黒くなります。また、喫煙者の肌は非喫煙者の肌よりも5歳も老化しているといわれています。



カッコ悪い

路上など吸ってはいけないところでの喫煙や、喫煙場所を探し回ってウロウロする姿。それは、とてもカッコ悪いものです。



禁煙の方法・禁煙のすすめ

厚生労働省によると、日本では年間10万人以上がタバコで早死にします。禁煙すれば、その分健康に長生きするだけでなく、何よりも周囲の人をタバコの害から解放できるのに残念なことです。自分の健康だけでなく、周りの人の健康を守るためにも、禁煙に一步踏み出してはいかがでしょうか。

二重構造の「依存」から離脱しよう

喫煙者の大半は禁煙したいと思っていますが、そう簡単には禁煙できません。なぜなら喫煙者は、「こころの依存」と「からだの依存」という二重構造に縛られているからです。

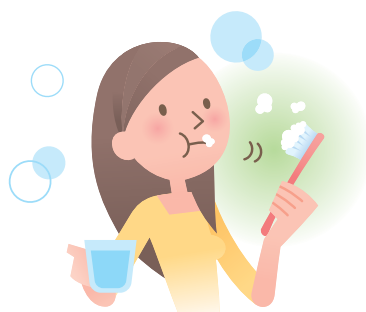
「こころの依存性」は代替行動で回避

「こころの依存性」を断ち切るためには、タバコを吸いたいという気持ちを何かの行動にすりかえてまぎらわすことで回避する方法が有効です。これを代替療法といいます。

水を飲む



歯を磨く



ガムを噛む



深呼吸をする



気分転換のための趣味を持つ



禁煙はメリットがいっぱい

全体の喫煙率が減少している中、20~30歳代女性の喫煙率は上昇し、2005年だけでも35万人も増加。しかし、禁煙にはたくさんのメリットがあります。

Merit 1 お肌が若くなる！

今までタバコによって減っていたコラーゲンが、禁煙することにより本来の量に戻ります。そして、喫煙によって5歳も老化していた肌が、禁煙することで元の状態に近づき、本当の肌年齢を実感できるはず。

Merit 2 元気で丈夫な赤ちゃんが産める！

低出生体重児、早産、流産、奇形児、知的障害、子宮外妊娠などになる可能性が低くなります。

Merit 3 冷え性などが改善する！

体温が上がることで、冷え性が改善され手足もぽかぽかになります。その他、匂いと味の感覚が戻ることで食事を楽しめ、口臭もなくなり息さわやか。

Merit 4 節約できる！

禁煙することで、服に臭いがつかないだけでなく、部屋の壁や天井が黄ばまず、焼けこげもなくなり、いままでタバコの影響で出費していたお金が節約できます。

「からだの依存性」には禁煙補助剤を使おう

タバコに含まれるニコチンには、依存性があることで知られています。タバコがやめられない主な原因は、ニコチンが切れて禁断症状が出るからです。この禁断症状を軽減しながら徐々に禁煙するのが、ニコチンガムやニコチンパッチという禁煙を補助する薬剤を使った方法です。これらの薬剤を上手に使って、気軽に禁煙にトライしましょう。

ニコチン置換療法

ニコチンガム

口のなかの粘膜からニコチンを吸収し、禁断症状を和らげます。一般用医薬品として薬局で買えます。
(商品名：ニコレット)
<http://www.nicorette-j.com/>

ニコチンパッチ

皮膚からニコチンを吸収し、禁断症状を和らげます。医師に受診し、処方してもらいます。

禁煙までの道のり

ニコチンガムの場合



ニコチンガムを十分に使用して、禁煙開始。タバコは吸わない。

ニコチンガムを使用して、禁断症状を軽減しながら禁煙を約1カ月続けます。

ニコチンガムの量を徐々に減らしながら、3カ月をめぐりニコチンガムを卒業し、完全禁煙。

快適なお口の健康は “ケア”から始まる

お口の健康のためには、まずは、よい生活習慣と自分で行うケア（セルフケア）が基本です。次に、健康でいようとする人の意識を支える「かかりつけ歯科医」との二人三脚が欠かせません。日々のセルフケアに合わせて、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアを少なくとも半年に一度利用することが理想的です。

「行きつけの歯科医」と「かかりつけの歯科医」は なにが違うの？

「行きつけの歯科医」とは、痛くなったら治療に行く歯科医です。一方、「かかりつけの歯科医」は、治療だけでなく、お口の健康を維持するために行く歯科医です。あなたは、どちらの歯科医と付き合い合っていきますか？

ある町で調査したところ、「歯の健康に関心がある」人は25歳以上では7割を超え、治療にいつも通う歯科医を持っている人は50%近くに達しています。しかし、予防を含めて定期的に受診する「かかりつけ歯科医」を持っている人は3割程度。お口のケアに対する意識がいかに高いかわかる半面、お口の健康に関する予防知識のある人は少ないようです。



毎日のオーラルケアがあなたの歯を救う！

プロの手によるお口のクリーニングと同時に、ブラッシングやマウスウォッシュなどの自分でできるプラークコントロールを続けることは、とても大切なことです。歯科医のサポート、ブラッシング、マウスウォッシュ、禁煙の4つを続ければ、80歳になっても笑顔が素敵なおじいさん、おばあさんになれるでしょう。

口内炎のときには歯科医へ

口なら口内炎、胃なら胃潰瘍、といわれるように、口内炎は潰瘍やびらんをおこします。その症状から、内科を受診したほうがいいたろうと思っている人は案外多いもの。でも実は、口内炎は歯科医の診療領域です。口内炎のそのほとんどは、食事や歯磨きなどで物が触れることにより、接触痛や刺激痛を伴います。そのため、ブラッシングやお口の清掃が思うようにできません。そこで、歯科医では口内炎の治療とともに、患部を刺激しないように清掃を手伝い、ひどい場合には、表面麻酔剤を塗布してケアを行います。



プロが行うお口のメンテナンス「PMTTC」と「PCTTC」

PMTTC (Professional Mechanical TC)

プロによる専門器具を使ったお口のクリーニングです。歯間、歯と歯ぐきの境目、歯周ポケットなど自分ではケアしにくい、できないところを徹底的に掃除してもらいます。これがスクレーピング（歯石除去）やスクレーピング・ルートプレーニング（歯石除去及び歯根面研磨）などにあたります。

PCTTC (Professional Chemical TC)

PMTTCと共に歯や歯茎を健康に保つための外用塗布剤やフッ素化合物を使って、クリーニングの効果を高める方法です。