

# 歯

# の学校



## 気づいていますか？ 歯周病



定期的なチェックとセルフケアで  
こわい歯周病から歯を守ろう



すてきな笑顔は  
健康な歯と歯ぐきから

フリーアナウンサー／政井 マヤさん

<歯と口の大切なことば>  
歯周病

<歯の教室>  
歯周病について楽しく学ぼう！

<歯周病チェック体験記>  
歯科医院で"歯周病チェック"を体験

<歯みがきいろは>  
セルフチェックで  
歯周病を早期発見！



### よ坊さん

日本歯科医師会PRキャラクター

ハチマルニイマル

## 8020運動

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう





## 歯と口の大切なことば

Keyword  
of tooth and mouth



# 歯周病

歯周病は、歯ぐきや骨が歯垢（プラーク）

の中での歯周病菌によって壊され、最悪の場合歯が抜け落ちてしまう病気です。慢

性的にかかっていると、全身の健康に影響を及ぼすことも知られています。成人の約

80%<sup>\*</sup>、10代でも半数以上でみられるな

ど、幅広い年代で罹患している「国民病」ともいえます。

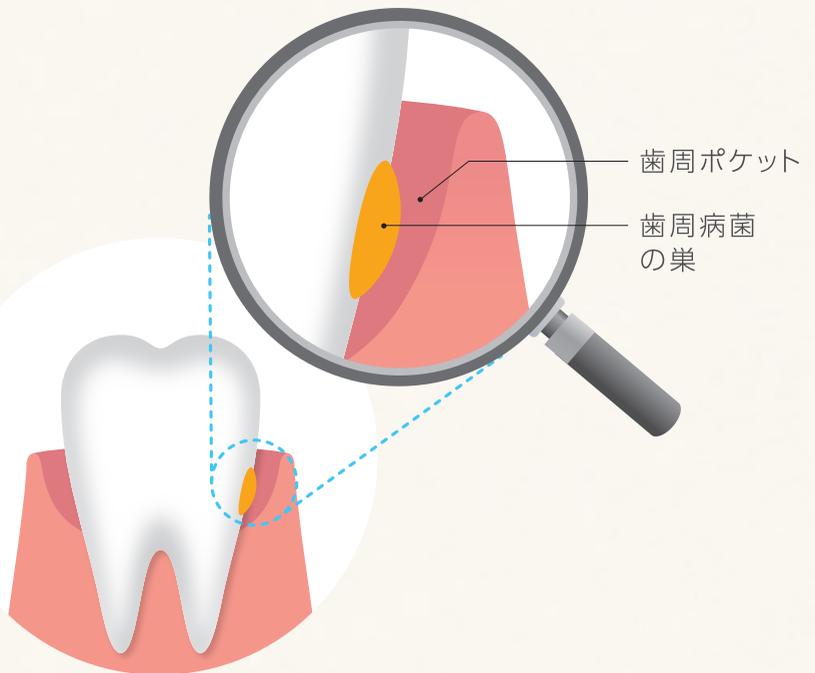
自覚症状に乏しいまま、気づかないうち

に、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から進行してしまうこわい病気です。

早期の発見と歯周ポケットを意識した毎日のセルフケアが重要です。歯科医院な

どで定期的にチェックと歯みがき指導

を受け、歯周病を予防しましょう。



※厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」より



# 定期的なチェックとセルフケアで こわい歯周病から 歯を守ろう



監修／日本歯科医師会 理事  
歯科医師  
**中西 康裕**

## 歯周病とは、 歯を支える土台が 破壊されていく病気

歯周病は、歯周病菌が原因となり歯ぐきに炎症がおこる「細菌感染症」で、成人では、約80%がかかっている身近な病気です<sup>※</sup>。特に不規則な生活や、ストレスの多い生活を送っている人に多くみられる、一種の生活習慣病でもあります。

歯周病の「歯周」とは、歯ぐきと、歯を支えている歯槽骨<sup>しせうこつ</sup>やセメント質、それらをつなぐ歯根膜などの「歯周組織」をさし、外から見えないところも含めて歯を支える土台の役割を果たしています。炎症が歯肉にとどまっている初期の状態は「歯肉炎」、さらに炎症が歯根膜や歯槽骨などの土台に及ぶと「歯周炎」と呼ばれ、この2つを合わせて「歯周病」といいます。歯周病が進行すると、歯を支える骨が破壊され、大切な歯を失うこともあります。また糖尿病など、全身の病気にも影響を及ぼすともいわれています。つまり、歯周病は歯と口はもとより、からだ全体の健康にもかかわる病気なのです。

歯周病は

「サイレント・ディジーズ(沈黙の病気)」

とも呼ばれ、「歯周ポケット」から

気づかないうちに進行し、

歯が抜けてしまうこともある

こわい病気です。

その予防には、歯科医師による

プロフェッショナルケアと、

毎日のセルフケアの両輪が大切。

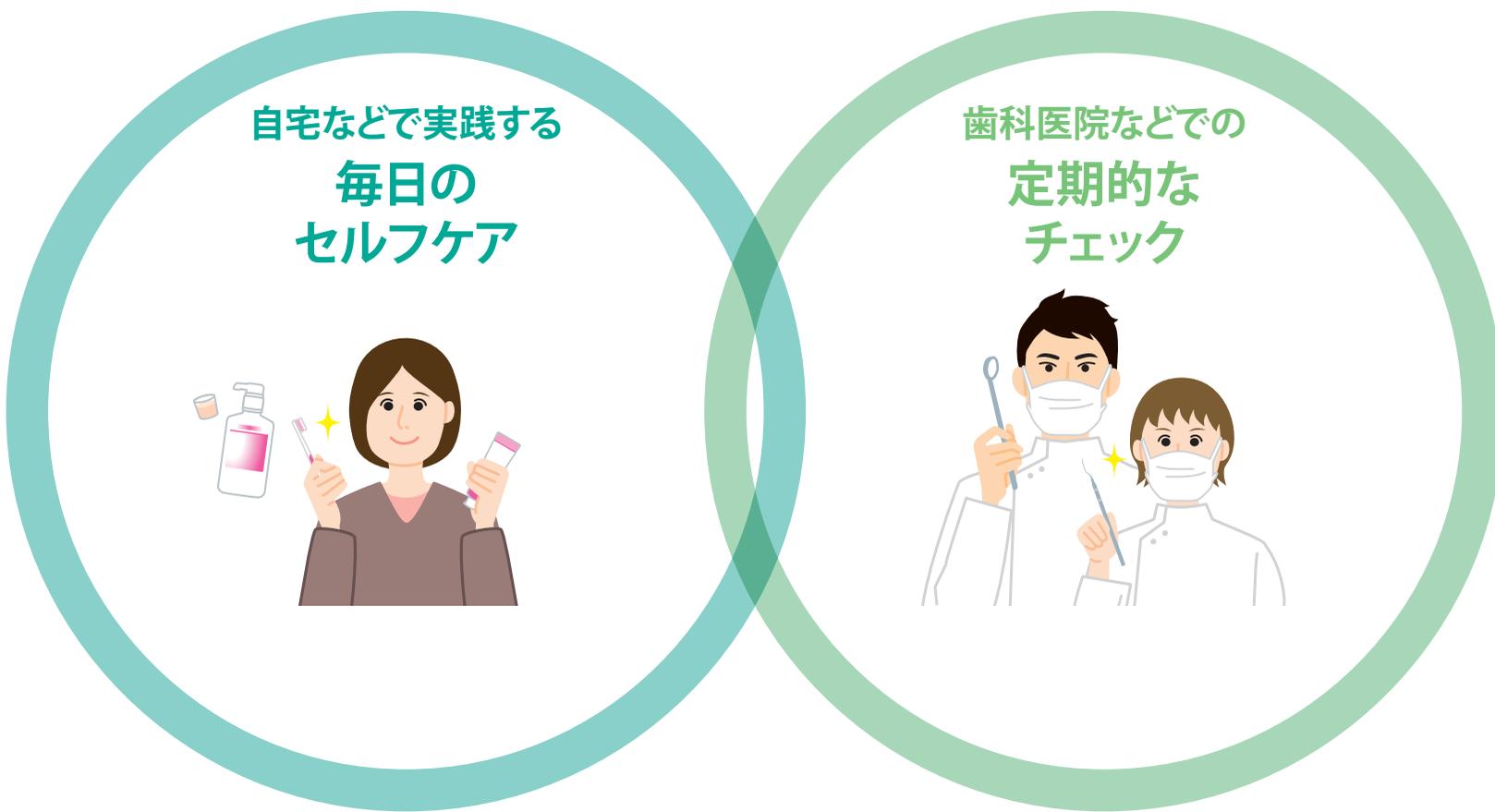
早期発見と予防のポイントを

ご紹介します。

## 歯科医院などでのチェックと、 毎日のセルフチェックで 早期発見を

歯周病が「サイレント・ディジーズ(沈黙の病気)」と呼ばれているのは、深刻な病気であるにもかかわらず、痛みを感じることが少なく、進行していることに気づきにくいからです。だからこそ、大切なのは早期発見。年に2回は歯科医院などでチェックを受けたいものです。誕生日や「いい歯の日」である11月8日など、チェックを受けるタイミングを決めておくことをおすすめします。

また、歯周病のサインを見逃さないように、毎日鏡を見て、自分でチェックする習慣をもつことも大切です。健康な歯ぐきは薄いピンク色で引きしまっています。歯周病の初期(歯肉炎)になると赤味を帯びて腫れ、歯ぐきから血が出ることもあります。さらに歯周病が進行(歯周炎)すると、歯ぐきがブヨブヨになり、膿や出血、口臭などの症状が現れます。こうした口の中の変化に自分で気づくために、日頃から歯と口に関心を持ち、健康なときの口の中の状態を知っておきたいものです。



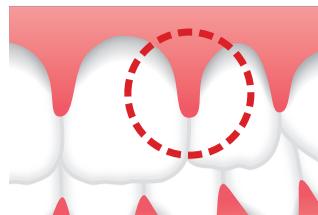
### 自宅などで実践する 毎日の セルフケア



### 歯科医院などでの 定期的な チェック

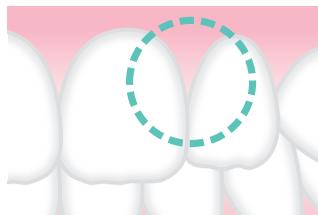


#### 歯周病の初期のサイン



色	赤みを帯びている
形	丸く厚い
感触	腫れて、ぶよぶよ

#### 健康な歯ぐき



色	薄いピンク色
形	三角形
感触	引きしまり、かたい

### プロケアとセルフケアの両輪で 歯周病を予防しましょう

歯周病を予防するには、毎日の歯みがきで、歯と歯ぐきの間の歯垢(プラーク)をしっかり取り除くことが大切です。歯垢は歯周病菌を含む菌のかたまりです。この歯垢が歯と歯ぐきの間の溝(歯肉溝)にたまると炎症がおこり、歯ぐきが腫れてしまいます。炎症が進むにつれ、その溝は深くなり「歯周ポ

ケット」となります。この歯周ポケットで歯周病菌が毒素を出して、歯を支える骨を溶かしてしまつのです。深くなった歯周ポケットには歯科医師によるプロフェッショナルケアが必要です。さらに適切なセルフケアのために、歯科医院などでは歯周ポケットなどを清掃しやすい毛先の細いハブラシや、殺菌効果のあるハミガキ剤やデンタルリンスを使用するのも効果的です。適切なブラッシングには、歯垢を取り除くとともに、歯ぐきの血行をよくし、歯周組織に酸素や栄養を送り込む効果もあります。初期の歯周病は早く発見し、歯と歯ぐき周りの歯垢をブラッシングで丁寧に除去すれば、健康な状態に戻すことも可能です。

歯科医院などでのプロフェッショナルケアと、歯科専門家の指導に基づいた毎日のセルフケアとの両輪で、健康な歯と口のために、そして健康な生活を送るために、しっかりと歯周病を予防したいものです。

※厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」より



フリーアナウンサー  
政井 マヤさん

1976年メキシコ合衆国チワワ州生まれ。上智大学在学中にメキシコ留学。2000年にフジテレビ入社、「笑っていいとも!」「スーパーニュース」などを担当。2007年に俳優の前川泰之さんと結婚、同年フジテレビを退社しフリーに。現在、2児の母。

鏡を見ながらみがくことが大切なんです。



すてきな笑顔は健康な歯と  
歯ぐきから

フリーアナウンサーとして活躍しながら2人のお子さんの子育て真っ最中の政井マヤさん。「いつまでも自分の歯を大切にしたい」と語る政井さんに、歯科の専門家が贈ったキーワードは「歯周病予防」でした。



**中田**：政井さんはフリーアナウンサーとして活躍され、また2人のお子さんの母として大変お忙しいと思いますが、お仕事柄、歯や口元は気になりますか？

**政井**：テレビ局にいた頃より、自宅でもテレビを見る時間が増えたせいか、視聴者にとっては口元は気になるものだと改めて感じています。私は父がメキシコ人なのですが、メキシコでは歯への意識が高く、きれいな歯並びがよいとされています。きれいな歯を隠さずに笑うのもすてきですね。

**中田**：そうですね。きちんとケアされた口元なら自信をもって笑うことができます



かもしれません。手鏡を持ってみがくとよいかもしれませんね。

**中田**：そうですね、自分で「今日は特にここを意識してみがこう」と気をつけるとよいと思います。特に利き腕側の歯の裏側は、みがきづらいものです。自然に身につけてしまったクセを改善するのは時間がかかりますので、定期的に歯科医院などで専門家に指導してもらおうとよいでしょう。

**政井**：私はこれまで歯並びは気にしていたのですが、先生のお話を伺って、歯周病予防の大切さを改めて知りました。これまでも自分の健康を過信していました。これからは真摯にケアしていこうと思います。

**中田**：政井さんはとてもきれいな歯をお持ちなので、ぜひケアを続けて、これからもすてきな笑顔でいてください。

**政井**：ありがとうございます。仕事と子育てで忙しいのですが、毎日がんばるためにも、家族や友人と心から笑顔になれる時間を大切にしたいと思います。

**中田**：すてきな笑顔のためにも、ぜひかかりつけの歯科医院を見つけて、セルフケアとプロフェッショナルケアを実践してください。

そうではないのですね。  
**中田**：歯周病が始まる年齢には個人差があります。生活習慣や体調により進行の具合は異なりますが、成人の約80%がかかっているんです。自覚症状に乏しいまま進行してしまつので、症状がなくても歯科医院などで定期的にチェックを受けていただきたいと思いますね。  
**政井**：どのくらいの頻度で診ていただければよいですか？  
**中田**：気になる症状がなくても、年に2回程度は診てもらおうといいですね。自分で毎日行うセルフケアと、歯科の専門家によるプロフェッショナルケアの両方に取り組むことが、歯周病予防のポイントです。

みがくように意識しています。以前、歯科医院で歯周ポケットを意識して、ハブラシを斜め45度に当ててみがくということを教えていただきました。自分なりに歯ぐきをマッサージするつもりでみがいていますが、せっかちなので短時間でさっとみがいてしまうことが多いです。子どもの仕上げみがきをしていても、「ママ、1本1本やさしく、って先生に言われたよー」と言われてしまいました笑。  
**中田**：しっかり歯垢(プラーク)を取り除くにはやはり3分以上はかけていただきたいですね。特に歯周ポケットを意識してみがいて欲しい部分です。さらにデンタルフロスや歯間ブラシ、ワンタフトブラシといったアイテムを加えるとより有効です。仕上

げに殺菌作用のあるデンタルリンスを使うのもよいでしょう。また、鏡の前で歯ぐきの状態を自分の目で確認しながらみがくことも大切です。赤く腫れている、出血があるなど歯ぐきの変化に気づくことが歯周病の早期発見に繋がります。  
**政井**：これまで洗面台の鏡の前でみがいていても、あまり意識なく行っていたので、みがきやすいところばかりみがいていた

歯や歯ぐきの変化に気づくことが歯周病予防の第一歩です。



日本歯科医師会  
常務理事  
歯科医師  
中田 裕之

この対談内容は、日本歯科医師会のホームページでも公開しています。

日本歯科医師会 歯の学校 検索

\*このインタビューは2015年9月8日に取材したものです。

# 歯周病は“地球病”



## 教えて、先生!



ご存じですか。全世界で最も患者の多い病気は「**歯周病**」です。

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が歯周病菌で壊され、最悪の場合、歯が抜けになってしまう病気です。日本では成人の約80%がかかっており、歯を失う原因の第1位です。日本人の“国民病”ともいえます。また、あのギネスブックに「全世界で最も患者が多い病気は、歯周病である。」として認定されている“地球病”ともいえます。

歯周病には痛みなどの自覚症状がないまま、気づかぬうちにかかり、進行すると、大切な歯を失うばかりではなく、

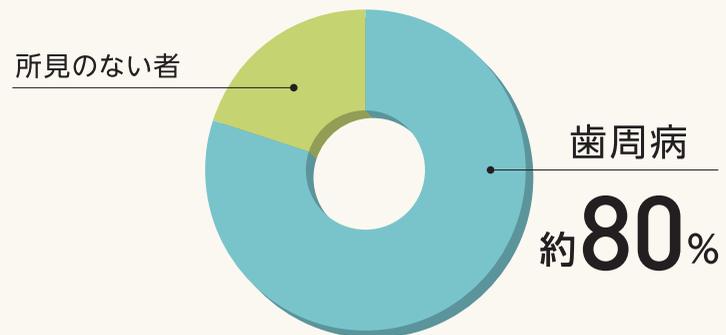
糖尿病など全身の健康にも影響するといわれる深刻な病気です。その予防には、毎日のセルフケアと早期発見が大切です。気になる症状があるときだけでなく、定期的に歯科医院などでのチェックを受け、歯周病を予防しましょう。



監修/日本歯科医師会  
広報委員会委員長

歯科医師  
飯島裕之

### 成人の歯周病罹患率\*



\*厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」より  
(成人全体(20歳以上)での歯周病の割合)



## 教えて、先生!

**未来の自分の笑顔のために。  
今日から歯周病予防をはじめましょう。**

歯周病の原因菌は歯垢の中に潜んでいます。酸素の少ないところを好む歯周病菌が、歯と歯ぐきのすき間に入り込んで、増殖すると、歯ぐきが炎症をおこし「歯肉炎」になります。さらに進行すると「歯周炎」となり、最悪の場合、歯が抜けてしまうこともあります。

歯周病は自覚症状が少なく、気づかないうちに進行することが多いため、早期発見と普段からのケアが大切です。毎日のセルフケアでは「歯周ポケット」を意識

して、しっかり清掃するとともに、歯ぐきの色や腫れなどを観察しましょう。また、定期的に歯科医院などでチェックしてもらうことも大切です。

未来の自分に健康な歯がそろった素敵な笑顔をプレゼントするために、今日から「歯周ポケット」を意識した「歯周病予防」につとめましょう。

監修/日本歯科医師会 広報委員会委員長

歯科医師 飯島裕之

### 歯周病の進行過程



**歯周炎(重度)**

歯ぐきは赤紫色に腫れて退縮し、血や膿が出やすくなる。



**歯肉炎**

初期の歯周病。歯ぐきが赤く腫れ、丸みを帯びて膨らむ。



**健康な歯ぐき**

薄いピンク色で弾力性があり、引きしまっている状態。

30年後の自分



いまの自分



未来の自分から、  
**歯のSOS。**

## 歯周病

- 歯周病チェックの流れ
- 1 検診
  - 2 レントゲン
  - 3 プロービング
  - 4 染め出し
  - 5 スケーリング
  - 6 歯みがき指導
- ※個人の口腔状況により内容や順序が異なり、複数日に分けて行われることもあります。
- 基本チェック

### 1 検診 お口全体の健康をすみずみまでチェック



歯ぐきの腫れや色、歯垢の清掃状況、むし歯や粘膜、舌の状態など、専門家の目でお口の中をすみずみまで細かくチェックし、歯や歯ぐきのトラブルがないか確認します。

### 2 レントゲン 歯を支える骨の状態から、歯周病を専門的に調べます



外から見てもわからない歯石の有無や、歯を支える骨(歯槽骨)の状態をレントゲン検査でチェック。歯槽骨の状態など、歯周病の状況を調べます。

気づかないうちに症状が進んでしまう歯周病は、日々のセルフケアとともに、定期的に歯科医院などで診てもらうことが大切です。実際にどのようなチェックが受けられるのか、読者代表の大橋さんが体験しました。

### 3 プロービング (歯周ポケット測定) 歯周ポケットの深さは歯ぐきの健康のバロメーター



痛みは感じませんでした!

深くなるほど歯周病が進行しています。

専用の器具で歯周ポケットの深さを調べます。

歯周ポケットの深さが0.5~2mmなら健康な状態。歯科医院では専用の器具を使って、ポケットの深さを測ります。歯ぐきに腫れや赤みがなくても、見た目以上に深さがあり、歯周病が進んでいることも。歯周ポケットのケアが、歯周病予防のポイントです。

前歯の歯周ポケットに差し込んだところ。



※参考画像

### チェックシート



歯周ポケットの深さや歯みがき残しの状況をシートに記入。定期的に記録することで、歯と歯ぐきの状況を確認します。

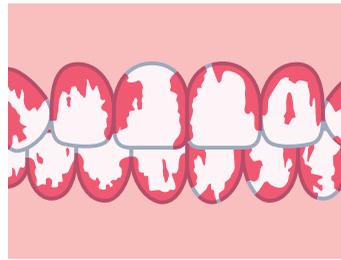
※チェックシートの項目は医院によって異なることがあります  
※記載されている内容はイメージです

## プロのチェックと毎日のセルフケアで歯周病対策

歯周病予防の基本はきちんと歯垢(プラーク)を除去すること。そこで大切なのは、歯科医院などでの定期的なチェックと歯科専門家の指導に基づいたセルフケアです。歯周病は気づかないうちに症状が進んでしまう、サイ

レント・ティジーズ(沈黙の病気)とも呼ばれる病気なので、早期発見と適切なケアを受けるために、年に2回は歯科医院などでチェックを受け、上手なセルフケアの方法も学びましょう。

### 4 染め出し 自分では気づかない みがき残しをチェック



染め出しのイメージ。

歯垢染色剤を使うと、歯垢が残っている部分が赤く染め上がります。自分では気づかない歯みがきのクセや、歯垢の残りやすい箇所をチェックしてもらいます。

### 5 スケーリング(歯石除去) プロの器具で、 歯石を落とす



1本1本、手作業で歯石を落としていきます。

歯石は歯垢が石灰化したもので、歯周病のリスクを高めます。歯科医院では手用スケーラーや、超音波の振動で歯石を落とす超音波スケーラーを使って丁寧に歯石を除去。さらに歯の表面をきれいにみがいて、歯垢の付着も予防します。



手用スケーラー(上)と超音波スケーラー(下)。

### 6 歯みがき指導 自分に合ったブラッシングの基本を学ぶ



模型を使って、ハブラシの使い方をわかりやすくアドバイス。

歯周病予防には、歯周ポケットにハブラシの毛先が届いていることが重要です。一人ひとりに合ったブラッシング方法やデンタルフロス、歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどのアイテムの使い方も指導してもらえます。

### 歯科医院でチェックを受けましょう

歯周病のケアには、歯科医院などでの定期的なプロフェッショナルケアと毎日のセルフケアが重要です。年に2回は定期チェックを受けましょう。

日本歯科医師会 広報委員会副委員長  
歯科医師 岡 伸二先生



普段の歯みがきについても詳しく教えていただき、とても勉強になりました。

大橋さん

# 1 ハブラシ選び

- 毛先が超極細のハブラシは、歯周ポケットの奥にまで届きやすいです。
- 奥歯まできちんと届くよう、自分に合ったサイズ、かたさのものを選びましょう。

歯周ポケットの奥までしっかりケア!

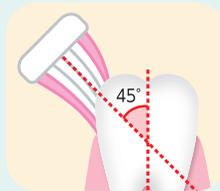


毛先の細いハブラシなら歯周ポケットの奥まで届きやすい。

健康な歯と歯ぐきを守るために歯周病セルフケア

# 4つのポイント

- 極細毛のハブラシを歯と歯ぐきの境目に45度の角度で軽く当て、歯周ポケットケアを意識してブラッシングします。



- ハブラシを左右に細かく動かして歯垢をしっかりと落とします。
- みがき残しやすい歯と歯の間や奥歯には、デンタルフロスや歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどのアイテムを活用しましょう。

※歯間部が狭く挿入しにくい場合は、歯間ブラシを無理に挿入しないでください。

# 3 「歯周ポケットケア」を意識して

# 2 ハミガキ選び

- 歯周ポケットの奥にひそむ歯周病菌も殺菌できる、殺菌成分が配合されたハミガキを選びましょう。
- ハミガキの仕上げに、すみずみまで殺菌効果が働くデンタルリンスも有効です。



●歯科医院などでのチェックも大切です  
●歯周病予防には、歯科専門家によるセルフケアの指導と、専門家の目で行う定期的なチェックも大切です。P12~13の「歯周病チェック体験記」もぜひご覧ください。

- 歯ぐきの状態が気になるときは、歯ぐきにやさしく歯周ポケットをケアできるハブラシや、歯ぐき活性化作用や抗炎症作用のある成分配合のハミガキなど、状態に合ったものを選びましょう。



# 4 歯ぐきの状態に合わせたケアを

知ってなるほど!

歯みがきいろは

# あなたの歯と歯ぐきはだいじょうぶ? 歯周病のサインを見逃さないで。

歯周病は気づかぬうちに進行して歯ぐきや歯を支える骨を壊してしまう怖い病気です。セルフケアと歯科医師などによる定期的なチェックで、歯周病予防に取り組むことが大切です。

歯周病は早期発見が大事。鏡の前で確かめよう! 歯周病セルフチェック!

- 歯をみがくとハブラシに血がつく
- 歯ぐきが腫れている
- 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラする、かみにくい
- 歯と歯の間に食片がよく挟まる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きた時、口の中にネバツキがある
- 歯ぐきを押しと膿(うみ)が出る
- 歯ぐきの周りに歯垢(プラーク)や歯石がついている

以上の項目に1つでも当てはまったら、歯周病かもしれません。歯科医院などでチェックを受けましょう。

## セルフチェックで早期発見!

痛みなどの自覚症状に乏しいまま進行する歯周病。気づかずに放置すると最悪の場合、歯がぐらぐらして抜けてしまいます。歯周病の早期発見のために、歯科医師など専門家による定期的なチェックのほか、自分でも日頃から歯と歯ぐきの状態をチェックすることが大切です。左

のチェックシートを参考に、歯ぐきの色や腫れ、出血など歯周病の「サイン」が出ていないか、観察しましょう。

## 歯と歯ぐきの境目をしっかりケア。

歯周病の予防には、歯周病菌などのかたまりである歯垢を取り除き、歯周病になりにくい口腔環境をつくるのが大切です。特に歯周病菌が増殖しやすい歯と歯ぐきの境

目(歯周ポケット)のケアはとても大切。毎日の適切なブラッシングで歯垢をしっかり取り除けば歯周病の進行を抑え、初期の歯周病であれば改善も期待できます。また効果的なセルフケアのためには、歯科医院などで自分に合った正しいブラッシング方法の指導を受けることが大切です。

## 歯周病予防を意識したアイテム選びを。

歯周ポケットを意識して、歯ぐきのケアに適したアイテムを選ぶことも大切です。歯周ポケットをケアしやすいハブラシと、歯周病菌を殺菌する効果のあるハミガキやデンタルリンスなどを活用し、歯周病菌を取り除くことを意識したセルフケアを行いましょう。