

歯

みんなで学ぶ、歯と口の健康

の学校

62号

知ってなるほど! 予防歯科

<デンタル特集>

大切な歯を守るために
「予防歯科」を実践しよう

日本歯科医師会 常務理事／青柳 裕易

<いい歯トーク>

予防歯科を実践して
親子で育てる健康な歯

タレント／安 めぐみさん

<歯と口の大切なことば>

予防歯科

<歯の教室>

「予防歯科」を
楽しく学ぼう

<体験記>

歯医者さんで「予防歯科」体験

<歯みがきいろは>

あなたのお悩みにきっちり対応!
ステップアップ-セルフケア



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



日本歯科医師会 歯の学校 検索

守ろう歯の健康!「年に2回は、歯科医院でチェックを受けましょう。」



歯と口の大切なことば

Keyword
of tooth and mouth



予防歯科

むし歯や歯周病などのトラブルが起きてから治療するよりも、そうならないよう予防に重点をおくことを「予防歯科」といいます。年に数回、歯の健康状態をチェックしてもらう「プロフェッショナルケア（プロケア）」と、歯科専門家の指導のもとにおこなう毎日の「セルフケア」。予防歯科は継続してこのふたつに取り組み、歯科医師や歯科

衛生士と協力しながら、歯と口の健康を守っていくという考え方です。国を挙げて予防歯科に取り組み、世界一歯科疾患が少ないといわれる歯の健康先進国・スウェーデンなどをお手本に、日本でも近年、予防歯科の機運が高まってきています。生涯、自分の歯で食べられるよう健康な歯を保つために、予防歯科を実践しましょう。





大切な歯を 守るために「予防歯科」を 実践しよう

いま、成人の9割が
むし歯を経験しています。
将来、いつまでも自分の歯で
おいしく食べるためにも、
若いうちからむし歯予防に
取り組むことが大切です。
将来の自分のために、
今日から「予防歯科」を始めませんか。

していると考えられます。歯並び
の悪い部分にはハブラシの毛先が
届きにくく、歯垢が残りやすいの
です。

歯科専門家のアドバイスで、 毎日のセルフケアを しっかりと

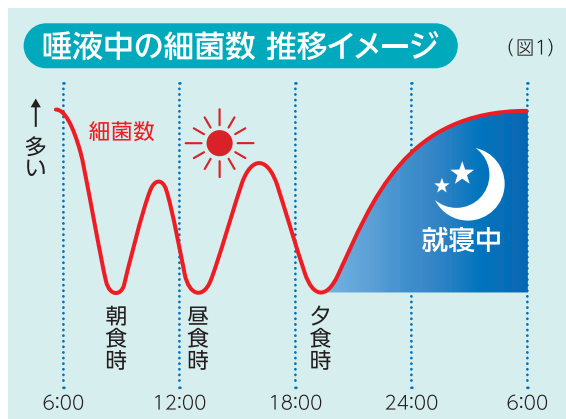
歯垢は、細菌が作りだすネバネ
バの物質によって歯に強く付着し
ています。うがいだけでは落ちない
ので、ハブラシによるブラッシング
が欠かせません。奥歯のかみ合わ
せ面や歯と歯の間はむし歯になり
やすいので、特にしつかりみがきま
しょう。歯と歯の間の汚れはハブラ
シだけでは落ちにくいので、デンタ
ルフロスや歯間ブラシを使います。
日本では、海外に比べるとこれら
補助用具を使う人が少ないのです
が、歯垢をきちんと落とすために
ぜひ活用していただきたいもので
す。また、奥歯や歯並びの悪いとこ
ろには、ワンタフトブラシも適して
います。

気になる症状があるときはもち
ろん、効果的なセルフケアを実践す



監修／日本歯科医師会 常務理事
歯科医師

青柳 裕易



むし歯予防の基本は 歯垢をきちんと落とすこと

むし歯とは、口の中にいる原因菌
(ミュータンス菌)が糖分をえさに
して作りだした酸が、歯の成分を溶
かした状態のこと。むし歯は痛みで
家事や仕事に支障をきたすだけで
なく、口臭が人とのコミュニケーションに影
響しますし、食事の制約
など、QOL(生活の質)の低下にも
つながります。また、大人の口の中
の原因菌は、子どもと同じ食器を
使ったり、熱いものをふうふう吹い
て冷ましてあげるときなどに、唾液
を通じて感染することもあります。

むし歯の予防のために大切なこ
とは、糖分が口の中にある時間を
短くすること、原因菌のかたま
りである歯垢(プラーク)をしっか
り落とすこと、歯質を強くするこ
とです。成人のむし歯経験率が9
割と高いのは、不規則な食生活と
間食により、口の中に糖がある時
間が長くなったことに加え、近年、
日本人の顎が小さくなり、歯並び
の悪い人が増えていることも影響

てもらい、毎日のセルフケアでは
フッ素配合のハミガキやフッ素ジェ
ルなどを使うことで、歯にフッ素を
残すことが大切です。

むし歯は就寝中にできやすいの
で、特におやすみ前のセルフケア
は大切です。口の中の唾液量が減
る夜間は、原因菌が活動しやすい
からです(※図1)。寝る前に細菌
を増やさない機能をもったデンタ
ルリンスなどを活用することもよ
いでしょう。

歯と口の健康のために 予防歯科を実践しましょう

むし歯予防を始めとする歯と口
の健康づくりには、定期的に歯科
医師や歯科衛生士などからチェッ
クやブラッシング指導を受け、毎日
のみがき残しを減らすことが大切
です。歯科専門家がおこなう「プロ
フェッショナルケア」と、ご家庭で
の「セルフケア」の両方で歯と口の
健康を保つのが、予防歯科の考え
方です。毎日、予防歯科を実践し
て、歯と口の大切な健康を守りま
しょう。



タレント
安めぐみさん

1981年東京都生まれ。タレント、女優、ナレーターなど幅広く活躍中。2011年、タレントの東貴博さんと結婚。2015年、長女を出産。ラジオのパーソナリティや司会など結婚後も活動の幅を広げている。2016年4月よりNHK総合『BSコンシェルジュ』にレギュラー出演中。

夜は時間をかけてセルフケアをしています。



予防歯科を実践して親子で育てる健康な歯

テレビや雑誌で

素敵な笑顔を見せてくれる

安めぐみさんは1歳児のママ。

親子ともに歯を大切にしたい安さんに

「予防歯科」にもとづくセルフケアを、

歯科専門家がアドバイスします。



飯島…安さんはとてもきれいな歯並びをされていますが、ふだんどんなケアをされていますか。

安…朝昼晩の歯みがきに加え、寝る前は歯と歯の間もケアしています。年に2回は歯医者さんでチェックとクリーニングをしていただいています。毎回「しっかりみがけている」とほめていただく反面、「みがき過ぎ」と指摘されてしまいます。昼間はハブラシ、ハミガキなどを持ち歩き、出先で簡単にみがいていますが、急いでいるときなどついハブラシに力が入ってしまうって…。

飯島…ハブラシの握り方を見直した方がよいかもしれません。グーの形で握ると、力が入りすぎて歯ぐきを傷つけやすいうえ、細かく動かしにくいのでみがき残しも



ですが、なかなか…。

飯島…実際は難しいですね。その意味でも、親御さんが細菌のかたまりである歯垢（プラーク）を十分に落とすことが大切です。就寝中は唾液の量が減少して、口の中にむし歯の原因菌などの細菌が増えるので、夜寝る前にしっかりとみがくとよいと思います。1日に1回だけでも歯と歯の間の汚れまでしっかりと取れればいいですね。

安…昼間は時間をかけたケアはなかなかできないので、夜、しっかりとみがくようにしています。歯と歯の間のケアには、デンタルフロスなどを使っているのですが、どんな物がいいのですか？

飯島…デンタルフロスを使っておられるのはとてもよいですね。デンタルリンスにも細菌を増やさない効果があるので、歯みがきの後、適切に使ってみてください。

安…はい。子どものためにも、自分のケアもがんばります。

飯島…日本歯科医師会では、歯科医師などの専門家の手による「フロケア」と、ご家庭での「セルフケア」の両方で歯の健康を守る「予防歯科」を進めています。安さんもこの調子で実践してください。

安…はい。毎回歯みがきを嫌がって泣くのが悩みの種です。乳歯が生え揃ってきたらむし歯が心配で…。

飯島…最初はどんなお子さんでも嫌がるものです。2歳半〜3歳で乳歯が生え揃うまでの習慣づけが大切です。ひどく嫌がるときはガーゼなどで歯を拭いてあげても結構です。乳歯は歯の外側のエナメル質が薄いので、むし歯が一気に広がる可能性があります。歯の色が変わったなど気になることがあればすぐに歯科医院などで診てもらってください。

安…わかりました。娘はまだハミガキを使っていないのですが、いつから使えばいいのでしょうか。

飯島…「ブクブク、ペッ」ができるようになることが目安です。現在、多くのハミガキにフッ素（フッ化物）が配合されています。

フッ素は歯質を強くしてむし歯を防ぐので、ぜひ活用してください。

安…私自身は歯みがきのあとにフッ素ジェルを使うこともあります。

飯島…それはいいですね。歯科医院などでは、より濃度が高く効果的なフッ素を塗布してもらえますから、娘さんも大きくなったら受けるというですね。フッ素には「再石灰化」という、ごく初期のむし歯を修復する効果もあり、大人の歯への効果も見直されています。ご家庭では、しっかりと歯みがきをしたあと、フッ素の薬効を口の中に残すため、軽くすすぐようにしてください。

安…すぎ過ぎないことが大切なんですね。毎日のセルフケアでは、奥歯をきちんとみがけているのか気になります。特に急いでみがいているときには、きちんとみがききれていないような気がして。

1日1回は歯垢をしっかりと落としきるケアを。



日本歯科医師会
広報委員会委員長
歯科医師
飯島 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



教えて、先生！

歯科医師とタッグを組んで むし歯に負けない強い歯を。

スポーツ選手が思う存分力を発揮するとき、その陰にはよくコーチの存在があるものです。実は、むし歯予防も同じ。自分ではしっかりみがいでいるつもりでも、ハブラシが届きにくい部分もあります。みがき方のくせでブラッシングが不十分なところは歯垢が残りやすく、自己流ではむし歯がでやすくなってしまう。歯科医院などで定期的なお口の健康状態をチェックして、自分に適した歯みがき指導をしてもらいましょう。大切なのは歯科専門家による定期的な「プロフェッショナルケア」と、その指導のもとに毎日おこなう「セルフケア」の両方を意識すること。歯医者さんとタッグを組む「予防歯科」を実践して、むし歯に負けない強い歯を目指しましょう。

監修／日本歯科医師会 広報委員会委員
歯科医師 奥沢 康彦



第73回 全国小学生歯みがき大会 6月3日開催！

6月4日(土)～10日(金)「歯と口の健康週間」

「歯と自分をみがこう」をテーマに
日本とアジアの小学生9万人以上が参加

今年で73回目を迎える「全国小学生歯みがき大会」は、これまでに約99万人の小学生が参加しています。毎年、小学生の歯と口に関する健康意識を育てるために、6月の「歯と口の健康週間」に合わせて実施。今年は6月3日に、全国47都道府県やアジア各地から9万人を超える小学生が、インターネット配信で一斉に参加します。今回のテーマは「歯と自分をみがこう」。普段から活かせるオーラルケアの知識やケアの方法を学ぶことで、歯科保健行動が実践できる小学生を育てることを目的としています。



※写真は第72回大会のものです



力を合わせて 予防歯科の チャンピオン！

いざ、 3匹のお供と 鬼退治！



教えて、先生！

「歯垢除去」「フッ素を残す」「菌を増やさない」の3つがむし歯予防の基本です。

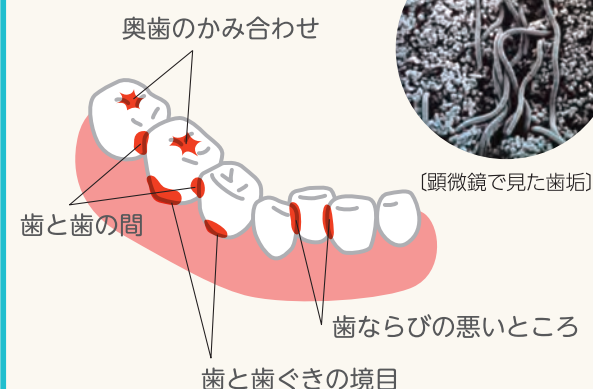
むし歯とは、口の中にいる細菌が糖分を餌にして作りだす酸によって、歯が溶けた状態のことを言います。ですの
で、毎日の歯みがきで細菌のかたまりである歯垢（プラーク）や糖を取り除く
ことで予防できるのです。自分に合った
ハブラシやデンタルフロス、ワンタフト
ブラシなどのアイテムを使って、歯垢を
きれいに取り除くことが大切です。

ハミガキに含まれるフッ素（フッ化

物）は、歯が酸に溶けるのを予防する効
果があります。そして口の中の細菌を増
やさないために、殺菌・抗菌作用のあるデ
ンタルリンスを用いて仕上げましょう。
「歯垢除去」「フッ素」「殺菌・抗菌」の3つ
のポイントをセルフケアの「お供」として
むし歯を予防し、歯と口の健康を守りま
しょう。

監修／日本歯科医師会 広報委員会委員
歯科医師 奥沢 康彦

歯垢が残りやすいところ





4 歯みがき指導

セルフケアの基本をしっかりと指導

生え変わったばかりの歯は、みがきにくいものです。ハブラシの持ち方や当て方、デンタルフロスなどのアイテムの使い方も含めて、一人ひとりに合った適切なセルフケア方法を教えてもらいます。保護者の方も一緒に話を聞いて、家庭でも復習することが大切です。



デンタルフロスやワンタフトブラシなど、ハブラシと併用すると歯垢除去に有効なアイテム。



3 染め出し

みがき残しが一目りょう然

自分ではきちんとみがいているつもりでも、思いもよらない部分に汚れが残っていることがあります。みがけていない部分は赤く染め出されます。

歯垢染色剤を綿球で塗布します。



汚れが残っている部分が赤く染まります。



6 総合アドバイス

「予防歯科」について総合的に指導

健診結果やレントゲン、チェックシートをもとに、歯科医師などの専門家から総合的に指導。生活習慣や食生活のアドバイスも。



5 クリーニング

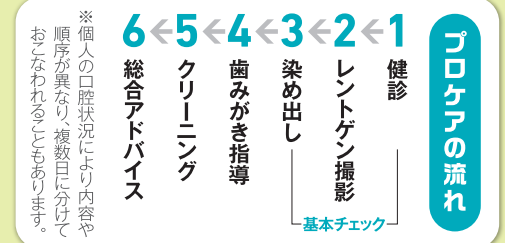
1本1本、ていねいに汚れを落とす

毎日の歯みがきでは落としきれない歯垢(プラーク)を、専用の器具を使って、プロの技でしっかりクリーニングします。



赤く染まった汚れが落ちてすっきり。

歯科医師や歯科衛生士などの専門家による「プロフェッショナルケア(プロケア)」と毎日自分でおこなう「セルフケア」。この両方でむし歯などのトラブルを防ぐのが「予防歯科」です。将来の健康な歯のためにも習慣にしたいプロケアのチェックを、小学5年生の小沢君に体験してもらいました。



2 レントゲン撮影

隠れた部分も細かくチェック

必要に応じてレントゲンを撮り、外から見えない歯と歯の間や歯の内部までチェックしてもらいます。永久歯がスムーズに生えてくるか、むし歯を治療したあとの状態など、トラブルの早期発見に役立ちます。



〈参考画像〉
歯と歯の間はむし歯になりやすい危険エリアです。



体験記

歯医者さんでの 予防歯科

事前に
歯みがきを!



1 健診

歯と口の健康状態を プロの目で確認

むし歯や歯並び、乳歯と永久歯の生え変わり状況や治療済みの歯など、お口の中をすみずみまで健診します。子どもも歯肉炎になりやすいので、歯ぐきも確認します。



チェックシート

※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

取材協力: (公財)ライオン歯科衛生研究所東京デンタルクリニック

予防歯科は子どものうちから。

子どもの頃から「予防歯科」に取り組んでいれば、将来、大きな歯のトラブルを招くリスクは低くなります。「プロケア」と「セルフケア」のどちらか片方に重点を置くのではなく、ふたつのバランスをうまく取ることが大切。低年齢のうちから習慣にすることがポイントです。

昭和大学歯学部 客員教授
井上 美津子先生



毎日歯をみがいてい
たけれど、歯と
歯の間に汚れが
付いていて、先
生から教えても
らったみがき方
を今日からやっ
てみようと思っ
ています。

小沢くん

る年頃です。生えただばかりの永久歯は未成熟でむし歯になりやすいため、早い時期から「プロケア」と「セルフケア」を基本に「予防歯科」を実践することが大切。習慣づけやすい子どもの頃から、予防歯科の取り組みを始めましょう。

子どもの頃から定期的に歯と口のチェックを。
6歳から12歳にかけては、乳歯から永久歯へ生え変わり、歯と口の状態が大きく変化する



画像提供: 中村 孝

奥歯などみがきに
にくい歯の溝や
くぼみを樹脂で
埋めて、むし歯
を予防する「シー
ラント」。乳歯、
永久歯を問わず
受けられます。
処置後も定期的
にチェックするこ
とで、むし歯予
防の効果が持続
します。

シーラント

フッ素塗布
マウスピース型のフッ素トレーを使ったフッ素塗布。
フッ素フッ化物には再石灰化の促進や歯質の強化、むし歯の原因菌(ミュータンス菌)の活動を抑える働きがあります。生えただばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、歯科の専門家に高濃度のフッ素を定期的に塗布してもらいましょう。毎日のセルフケアでフッ素配合ハミガキを使うことも大切です。

予防歯科コラム

フッ素塗布



マウスピース型のフッ素トレーを使ったフッ素塗布。

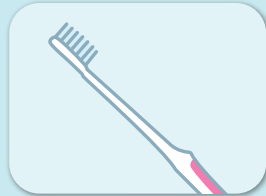
毎日のセルフケアをもっと効果的に

基本ケア + 集中ケア でパワーアップ

毎日の歯みがき習慣に、気になる悩みに対応する「集中ケア」を加えましょう。
定期的に歯科医院などで、自分に合うセルフケアの指導をしてもらうことも大切です。

毎日の 基本ケア に

ハブラシ



毛先が奥歯まできちんと届くコンパクトなヘッドのものなど、使いやすいものを選びましょう。1ヶ月に1本の目安で交換を。

ハミガキ

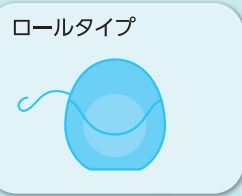


フッ素配合のものを選びましょう。さらに、口の中にフッ素を残す、歯垢を除去する、細菌を増やさないなど、ハミガキの機能にも注目して。

デンタルフロス



歯間の歯垢を取り除くために、毎日の歯みがき習慣にぜひ加えたいデンタルフロス。指に巻きつけて使う操作性の高いロールタイプや、初心者でも使いやすいホルダー付タイプがあります。



さらに



気になる お悩みへの 集中ケア に

デンタルジェル



おうちでフッ素ケアができるジェルタイプの薬用ハミガキ。基本ケアに加えて就寝前に使いましょう。

ワンタフトブラシ



奥歯や歯並びの悪いところなど、ハブラシの届きにくいところをピンポイントでケアします。

デンタルリンス



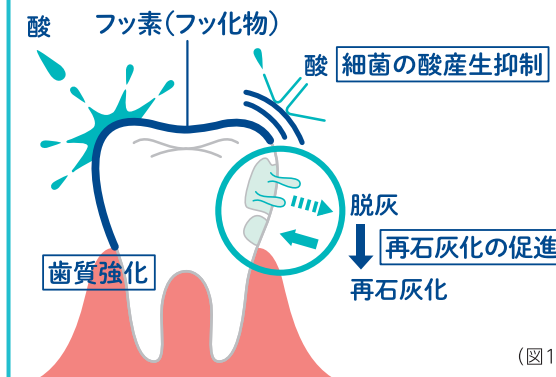
お口の細菌を増やさないように、おやすみ前に使うと効果的です。殺菌・抗菌作用のあるものがおすすめ。

歯みがきの基本を学ぶ

歯みがき **いろ** は

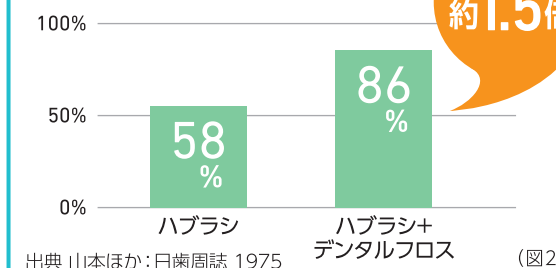
あなたのお悩みにきっちり対応！ ステップアップセルフケア

フッ素の働き



(図1)

歯間部の歯垢除去率



出典 山本ほか：日歯周誌 1975

(図2)

AQ1 むし歯に
なりやすい！
毎日の歯みがきでしっかり歯垢（プラーク）を落とし、フッ素（フッ化物）を取り入れて歯質を強くするケアを意識しましょう。フッ素はむし歯の原因となる酸を抑え、歯質を強化する働きがあります（※図1）。毎日の歯みがき習慣として、フッ素配合ハミガキやフッ素配合デンタルジェルを活用し、フッ素を口の中に残すケアを。特に細菌の増えやすいおやすみ前のケアがおすすです。



AQ2 歯並びが悪くて、
みがきにくい！
歯並びの悪い人は、ハブラシの毛先が届きにくく、むし歯の原因となる歯垢が残ってしまいがちです。でも、こうした歯垢の落としにくいところこそむし歯のしやすいところ。奥歯や歯並びの悪いところはワンタフトブラシ、歯と歯の間の汚れはデンタルフロスや歯間ブラシなどのアイテムを併用することで、歯垢の除去率がぐんと上がります（※図2）。



AQ3 朝起きると
口の中が
ネバつく…。
朝の気になるネバつきは、口の中の細菌が原因です。就寝中は唾液の分泌が少なくなるので、むし歯の原因となる細菌が増殖しやすくなってしまいます。まずはいいいにブラッシングして細菌のかたまりである歯垢をしっかり落とし、デンタルリンスで仕上げる「細菌を増やさないケア」を取り入れましょう。



AQ4 力を入れすぎて、
歯ぐきが
傷つきやすい！
ハブラシを適切に使えば、軽い力で表面の歯垢は落とせます。毛先を歯と歯ぐきの境目に当て、毛先が広がらない程度の軽い力で、1本ずつ歯をみがくつもりで小さく動かしましょう。ハブラシをペンのように握ることで、力の入れすぎを防ぐことができます。気になる症状があるときは歯科医院などで相談しましょう。

