

歯

の学校

63号

毎日のケアで 歯周病予防

<いい歯トーク>

将来の自分のために始める
歯周病予防

タレント 乙葉さん

<よ坊さん 工場見学に行く!>

「ハミガキ剤」編

<歯の教室>

歯周病について楽しく学ぼう

<体験記>

歯医者さんで「歯周病チェック」体験

<歯みがきいろは>

あなたの歯みがき習慣

「歯周病のケア」できてますか?

<キーパーソン・メッセージ>

成人の8割がかかる歯周病

気づきにくいからこそ、予防が大切です

日本歯科医師会 会長 堀 憲郎



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 会長
歯科医師

堀 憲郎

成人の8割がかかる歯周病。 気づきにくいからこそ、予防が大切です。

知らず知らずのうちに
進行してしまう「歯周病」

歯周病は成人の8割がかかっており、10代にも増えている細菌感染症です。歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖して歯肉の炎症を起こし、歯の土台になる骨を溶かして最悪の場合歯を失うこともあります。「サイレント・ディジーズ（沈黙の病気）」と呼ばれるほど自覚症状が少なく、気づかぬうちに進行してしまいうため、正しく理解して予防に努めていただきたいと思います。

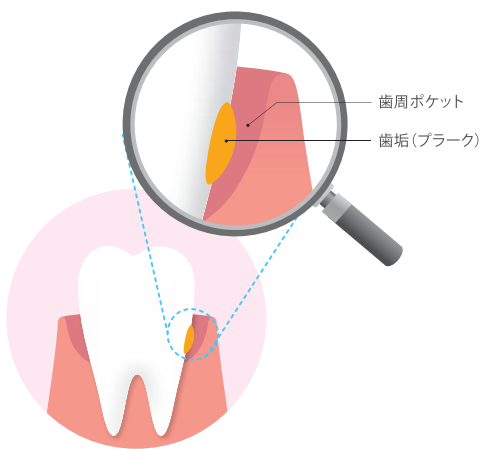
年に2回は

歯科医院などでチェックを

歯周病の予防にはしっかり歯垢を落とすケアが大切です。歯と歯ぐきのすき間の「歯周ポケット」には細菌が増殖しやすく、歯周病の進行とともに深くなります。歯科医院などで、歯科医師や歯科

衛生士に歯並びや生活習慣に合ったみがき方をアドバイスしてもらい、それに基づいて毎日のセルフケアを行いましょう。そして、年に2回程度は歯科医院などで継続的にチェックを受けたいものです。

歯周病で歯を失うことは、口の中の問題にとどまらず、全身疾患や生活の質にも影響します。生涯、「食べる」「笑う」「話す」に自信の持てる歯を保つためにも、ぜひかかりつけの歯医者さんをもち、気軽に相談してください。





タレント 乙葉さん

1981年長野県出身。1999年雑誌でデビュー、テレビ、CM、舞台のほか着物や子供服のデザインなど幅広く活躍。2005年俳優・藤井隆さんと結婚、「いい夫婦の日パートナー・オブ・ザ・イヤー2015」にも選ばれる。2007年に女兒を出産。

まず、自分に合ったハブラシ選びから始めます。

将来の自分のために始める 歯周病予防

「年齢とともに
歯と歯ぐきへの関心が高まってきた」と語るタレントの乙葉さん。
将来の素敵な笑顔のために
今からできることを知りたい――。
そんな乙葉さんに歯科専門家が
「歯周病予防」を提案しました。



中西…乙葉さんは多方面でご活躍ですが、育ち盛りのお子さんのお母さんでもいらっしゃるんですね。

乙葉…はい、主人と今年9歳になる娘と3人、お互いの時間を尊重してそれぞれがマイペースに過ごすことを心がけています。娘がどうしても野菜を食べてくれないか悩んで、細かくしてハンバーグに加えたり、好きなお肉と一緒に炒めるなど工夫しています。

中西…歯ごたえのある野菜をかむのは、お子さんの歯と口の成長と健康のためにもいいですね。

乙葉…子どもの歯の健康管理をきっかけ



乙葉…わかりました。ただ歯をみがいていけばいいと思っていたので、まず自分に合ったハブラシを選ぶところから始めたいと思います。朝や昼は忙しいのですが、特に寝る前は流れ作業にせず、1本ずつチェックしながら、きちんとケアしようと思っています。

中西…実は1日の中でも夜寝る前の歯み

ています。

中西…模範的ですね。歯並びには凹凸があるので、ハブラシだけでは歯垢（プラーク）が十分にとれません。みがき残しで口の中が不潔になると細菌が増えて、歯周病やむし歯、口臭の原因にもなります。

乙葉…以前、歯ぐきから出血したことがあって、それ以来こわくなりました。

中西…それは歯周病の初期症状だったのかもしれないですね。歯周病は歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、進行すると歯と歯ぐきのすき間にできた歯周ポケットから奥に入り込んで歯を支える歯槽骨を溶かしてしまふ、細菌感染症です。最悪の場合、歯が抜けてしまうこともあります。自分ではなかなか気づきにくく、痛みや歯

のぐらつきなどの症状を自覚した時には進行している場合が多いのです。でも、初期のうちはブラッシングでも改善する可能性があります。歯周ポケットの中にハブラシの毛先を入れて、歯垢をかき出すようにし、その後で殺菌効果のあるデンタルリンスを使うと非常に効果的です。

乙葉…歯周病って何となくこわい病気だと思っていましたが、予防にはこまめなケアが大切なんですね。ハブラシ選びもいろいろな形があるので、迷ってしまうのですが…。

中西…歯の形や歯並び、歯ぐきの状態によって合うハブラシが違いますので、歯科専門家にアドバイスを受けていただくのが一番です。

歯周病は、全身の健康にも影響を及ぼします。



中西…乙葉さんは、今の状態を保てればこれからも健康な歯で過ごせると思います。今後も定期的に歯科医院などでのチェックを受けて、しっかり歯周病予防に取り組んでください。

に自分の歯にも意識が向くようになり、歯医者さんに定期的に通っています。年を重ねるとともに、歯をきれいに保つことの大切さを感じています。もつとこまめにきちんとケアしなければいけないと感じていますが、何をすればいいのかわからなくて。

中西…違和感や痛みなどの症状が現れる前に、定期的に歯科専門家のチェックを受ける「予防歯科」を実践しておられるのは大変良いことだと思います。普段のご家庭でのケアはどんなふうになさっていますか。

乙葉…普段はハブラシ、デンタルフロスとデンタルリンス、舌みがきを使ってケアし

がきが特に大切なのです。夜は唾液が少なく、口の中に細菌が繁殖しやすくなるからです。ところで昔は高齢になったら歯が抜けるのは当たり前と考えられてきましたが、80歳になった時に20本の歯が残っているのはひとつの財産と言えます。歯周病は糖尿病や脳卒中、動脈硬化などさまざまな病気の原因にもなると言われていますので、将来、歯を失ってから後悔しないためにも、今から歯と歯ぐきのケアを習慣づけておくことはとても良いことだと思います。

乙葉…ありがとうございます。歯のケアはしっかりしていたつもりでしたが、歯が全身の健康に影響するなんて知りませんでした。先生のお話をうかがって、歯と歯ぐきの健康を軽視してはいけないと改めて思いました。

日本歯科医師会理事
歯科医師

中西 康裕

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

よ坊さん 工場見学 に行く！

「ハミガキ剤」編



歯と口の健康の大切さをみんなに伝えているよ坊さん。「予防しよう！」が口ぐせです。

歯周病予防、むし歯予防に欠かせないハミガキ剤。一体、どんな成分が入っていて、どうやって作られているのでしょうか。よ坊さんと一緒に、工場を見学して調べてみましょう。

今回見学したのは

ライオン株式会社 小田原工場
ハミガキ剤のほか、医薬品、機能性食品なども製造しています。



4 ハミガキ剤を充填



エアシャワーで内側をキレイにして注入準備OK！

一瞬で注入！

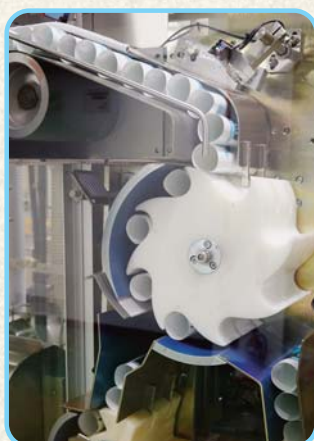
ハミガキ剤は一瞬で注入されます。チューブの端を閉じ、圧力をかけて密封検査へ。



2 原料を配合



直径約2mの釜で原料を配合。気泡を抜くために真空状態にして、混合と練上げを行います。一度に6t(約4万本分)のハミガキ剤を作ることができます。



ハミガキ剤を充填するため、チューブを整列させます。

5 製品完成！



見慣れたハミガキ剤が次々と完成。1分間に300本のハミガキ剤が出来上がります。



商品を選びやすくするシールを貼付することも。



1日に92万本も作ることができるんだ！

1 原料を計量



計量された原料を入れたタンクが運ばれていきます。

コンピュータ制御された大型の自動計量装置で、ハミガキ剤の目的に応じ、それぞれの原料を適切に計量します。

さまざまな役割の原料



清掃剤、発泡剤、湿潤剤、薬用成分など、たくさんの原料を使います。

はじめに...



衛生管理には細心の注意を払って入室するよ！



全国のスーパーやドラッグストアへ届けられます！

出発！

6 箱詰め



10本ずつまとめて、ロボットアームで箱詰めします。スピーディーに封入されて、出荷準備完了！

目的、いろいろ。自分に合ったハミガキ剤を選べると効果もアップ

歯周病予防

歯周ポケットの奥に潜む歯周病菌を殺菌する成分や、歯ぐきの腫れを抑える成分を配合。

むし歯予防

むし歯の発生や進行を防ぐ「フッ素(フッ化物)」や歯垢を分解・除去する酵素、殺菌成分を配合。

知覚過敏用

冷たいものがしみる「知覚過敏」の方向けハミガキ剤。しみる痛みを防ぐ成分配合。

歯ぐき活性化

歯ぐきの血行を良くして、活性化させる作用をもつビタミンEや薬用成分で、歯周病を防ぐ。

ホワイトニング

きめ細かな泡で、歯の表面にたまった着色汚れ(ステイン)を浮かせて除去しやすくなったハミガキ剤。

子ども用

子どもが好む味や香りで、楽しく歯みがきしながらむし歯を防ぐハミガキ剤。フッ素配合のものが多い。

ハミガキ剤は、歯垢や着色汚れを落とすこと以外にも、配合されている成分によって、いろいろな効果が期待できます。

ハミガキ剤の基本的な効果

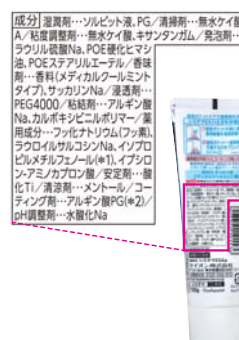
歯石を防ぐ

歯垢を除去する

歯を白くする

口臭を防ぐ

パッケージの成分表記



ハミガキ剤の主な成分と役割

清掃剤	無水ケイ酸、炭酸カルシウムなど	歯の表面を傷つけず、汚れや歯垢(プラーク)を落とす。
発泡剤	ラウリル硫酸ナトリウムなど	ハミガキ剤が口中に広がるようにする。
湿潤剤	グリセリン、ソルビトールなど	ハミガキ剤に適度な湿り気を与える。
香味剤	サッカリンナトリウム、メントール、ミント類など	すっきり爽やかな香味を口中に与える。
粘結剤	カルボキシメチルセルロースナトリウム、アルギン酸ナトリウムなど	ハミガキ剤の成分が分離することを防ぎ、粘性を与える。
薬用成分	フッ化ナトリウム、イソプロピルメチルフェノール、トラネキサム酸、デキストラナーゼなど	それぞれの薬用成分の有効性が、歯と口の疾患予防などの働きをする。

ハミガキ剤によって配合が違うわよ



歯ぐきに

ギ

クッ！



教えて、先生！

歯ぐきの赤みや出血に、ギクッ！
それは「歯周病」のサインかもしれません。

歯周病は、歯周病菌が「歯周ポケット」の中で、歯を支える土台を冒す細菌感染症です。「サイレント・ディジーズ（沈黙の病気）」とも呼ばれ、痛みを感じることが少ないため進行に気づきにくく、最悪の場合大切な歯を失うことになります。

こわい歯周病から歯と歯ぐきを守るためには、初期のサインを見逃さず、早期に発見することが大切です。年に2回は歯科医院などで診てもらい、ご家庭でも

毎日、鏡で歯ぐきのチェックを。歯と歯ぐきの境目の赤みや腫れ、出血は、歯周病のサインかもしれません。初期の歯周病であれば、適切なブラッシングで健康な状態に戻すこともできます。歯科専門家のアドバイスを受けながら、しっかりケアに取り組みましょう。

監修／日本歯科医師会 広報委員会委員
歯科医師 安西 未央子

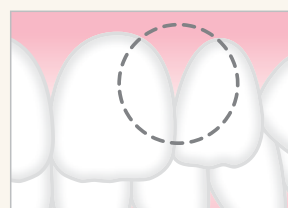


歯周病の初期のサイン



- 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

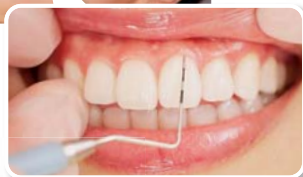


- 色 薄いピンク色
- 形 三角形
- 感触 引き締まり、かたい

3 プローピング 歯周病の進行度をチェック

歯周病が進行すると、気づかぬうちに歯周ポケットが深くなります。専門の器具で深さを測り、歯周病の進行度を調べます。

歯周病の進行過程



前歯の歯周ポケットを測定

プローピングは痛くなかったです！

5 歯みがき指導 プロからのアドバイスがセルフケアの第一歩

歯科専門家がその人のお口の状態や歯並びに合ったみがき方、アイテムの使い方を指導します。気づかなかった「みがきぐせ」も指摘してもらえるので、毎日のセルフケアがレベルアップします。



デンタルフロスや歯間ブラシなど、用途に応じたアイテムの使い方も教えてもらいます

ハブラシを45度に当て、毛先が歯周ポケットに届いていることが大切です



定期的にチェックしてもらうことの大切さがわかりました。先生のアドバイスをもとにセルフケアをがんばります。

歯周病予防はプロのチェックとケア、そしてセルフケアの継続が重要です。歯周病は自分では気づきにくいので、年に2回はお近くの歯科医院などでチェックを受けてください。

4 染め出し みがき残しをチェック

歯垢染色剤でみがき残しを赤く染め出します。歯垢が残りやすい部分や自分の歯みがきのクセがわかります。



みがき残しが一目でわかる！

6 歯石除去と歯の清掃 歯をすみずみまできれいに

自分では落とせない歯周ポケットの歯石を、専門の器具を使って歯石除去（スケーリング）し、さらにみがき残しの歯垢、歯面や歯と歯の間をきれいにみがいて、歯垢の付着を予防します。



汚れが落ちてすっきり！



7 総合アドバイス 歯周病予防を総合的に指導

レントゲン写真やチェックシートのデータを使って、歯周病の予防について、生活習慣を含め総合的にアドバイスします。



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

／歯医者さんで／

歯周病チェック体験記

知らないうちに進んでしまう「歯周病」。

大切な歯と口の健康を守るためには、定期的に歯科医院などでチェックを受け、プロのアドバイスに基づいた毎日のセルフケアが大切です。

歯科医院などで行う歯周病チェックを、読者代表の古見さんが体験しました。

事前に歯みがきを！



歯科衛生士

歯科医師

体験者 古見さん

1 検診 お口の中全体をプロの目でチェック



むし歯や歯ぐきの炎症は？ みがき残しや舌の色は？ 自分では気づきにくい、お口の中全体の健康状態を調べます。

歯周ポケットの深さやみがき残しの状態をシートに記入します



※チェックシートの項目は施設によって異なる場合があります。※記載されている内容はイメージです。

忍びよる歯周病に、定期的なプロのチェックとセルフケアを

成人の約8割がかかっていると言われる歯周病は、気づかぬうちに症状が進行します。歯周病予防の基本は歯垢（プラーク）の除去。歯並びや歯みがきのクセは人によって違うので、自分に適したブラッシング方法を知ることが大切です。まず、きちんとみがけているか歯科医院などでチェックを受けましょう。

2 レントゲン撮影 外から見えないところも調べます

歯周ポケットの奥の歯石や歯を支える骨（歯槽骨）をレントゲン撮影。歯ぐきの奥のトラブルを見つけ出します。



歯周病チェックの流れ

※個人の口腔状況により内容や順番が異なり、複数日に分けて行われることもあります。

- 1 検診
- 2 レントゲン撮影
- 3 プローピング
- 4 染め出し
- 5 歯みがき指導
- 6 歯石除去と歯の清掃
- 7 総合アドバイス

基本的なチェック



体験者 古見さん

日本歯科医師会 広報委員会委員
歯科医師 奥沢康彦先生

知っておきたい! 6つのポイント



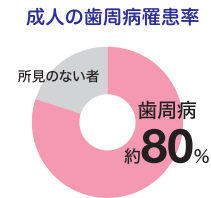
歯みがきいろは

あなたの歯みがき習慣

「歯周病のケア」できてますか？

Q 歯周病ってどんな病気？

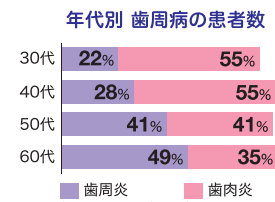
A 歯周病は、歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こす細菌感染症です。進行すると歯を支える骨が破壊され、大切な歯を失うこともあります。成人の約8割がかかっている国民病であり、世界でも患者数の多い病気でもあります。



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）

Q 歯周病のケアはいつから始めればいいの？

A 重度の歯周病は30〜40代から増え始めます。年齢とともに症状の深刻な人の割合が増えるものの、初期症状は10代にも見られます。歯周病予防に早すぎるということはありません。若いうちから歯周病予防を意識したケアを実践しましょう。



厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」より

Q 歯周病って治るの？

A 初期の歯周病であれば、歯科専門家の指導に基づく適切なブラッシングにより進行を抑え、症状を改善することができます。しかし、進行すると専門的な治療が必要になり、特に重症な場合は外科手術が必要になることも。歯周病は早期発見、早期治療が大切なのです。

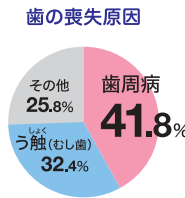
Q 歯周病に気づくサインはあるの？

A 歯ぐきの赤みや腫れ、血が出るなどの初期症状のサイン。左図のような歯ぐきの症状があれば、まずは歯周ポケットには歯垢がたまりやすく、細菌が増殖することで歯周病が進行します。歯周病予防のために、まずは歯周ポケットを清潔に保つよう心がけましょう。



Q 歯周病はなぜ「わいの」？

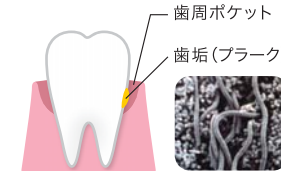
A 日本人が歯を失う原因のトップが歯周病です。自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行してしまうのです。さらに、慢性的に歯周病にかかっていると、脳卒中や糖尿病など全身の病気にも影響します。



財団法人8020推進財団
「平成17年永久歯の抜歯原因調査報告」より

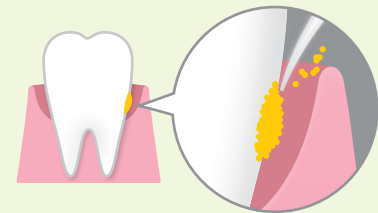
Q 「歯周ポケット」ってなんの「ム」？

A 歯と歯ぐきのすき間のことで、歯周ポケットには歯垢がたまりやすく、細菌が増殖することで歯周病が進行します。歯周病予防のために、まずは歯周ポケットを清潔に保つよう心がけましょう。



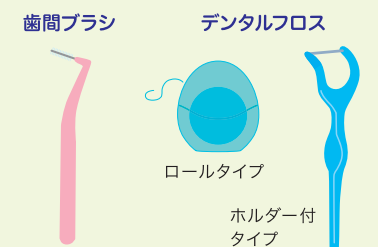
超極細毛で歯垢除去

歯周ポケットの歯垢を取り除くためには、奥まで毛先が届きやすい超極細毛のハブラシがおすすめ。歯科専門家にアドバイスを受けて、自分に合ったハブラシを選びましょう。



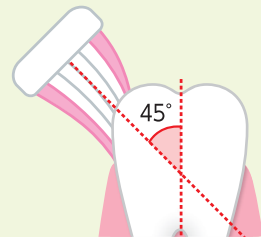
自分に合う歯間ケアアイテムを

ハブラシの届かない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシで歯垢除去。歯科専門家のアドバイスを受けて、自分に合ったものを選びましょう。



ハブラシは45度に当てる

歯周病菌が増えやすい歯周ポケットの清掃には、ハブラシの毛先を歯と歯ぐきのすき間に45度の角度で当て、軽い力で細かく動かしましょう。



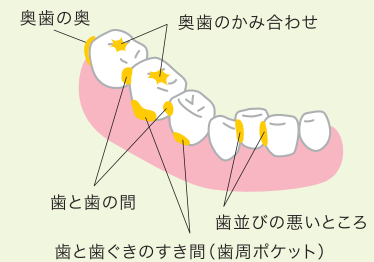
歯ぐきケアをプラス

年齢とともに増える歯周病。歯ぐきのお手入れが気になるなら、歯ぐき細胞を活性化する成分が配合されたハミガキ剤やデンタルリンスを。



歯垢が残りやすいところを知ろう

しっかりみがいたつもりでも、ハブラシの毛先が届きにくいところには歯垢が残りがち。みがきにくいところこそ丁寧なケアを心がけて。



寝る前は集中的にナイトケア

歯周病菌が増えやすいのは就寝中。寝る前は殺菌成分配合のハミガキ剤やデンタルリンスを用いるなど、細菌を増やさないケアが有効です。

