

歯の学校

みんなで
学ぶ、
歯と口の
健康。

2019
#68
Spring & Summer

歯の「根元」があぶない! だから
大人のための
予防歯科



いい歯トーク

佐藤 藍子さん

「自分に合ったケアを心がけて、
大人のむし歯を予防していきたいです」

かむかむ いきもの塾

カバ

歯みがき い・ろ・は
身につけよう!

大人のお口“新習慣”



日本歯科医師会 歯の学校



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。」

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
30th ANNIVERSARY

92.4%※

数字でみる歯のはなし

Do you know this number?

歯の根元に注意！ 大人のむし歯「根面う蝕」

ナント、9割以上の人が「知らない」と答えた「根面う蝕」。あなたはどう存知ですか？

根面う蝕は、大人になるとできやすくなるむし歯で、30代から増えはじめる傾向が見られます。さまざまな要因で歯ぐきが下がり、歯の根元部分（根面）が露出したところに発生します。しかも、自分では気づきにくく、進行もしやういため、歯を失うことにつながりかねないこわい病気です。

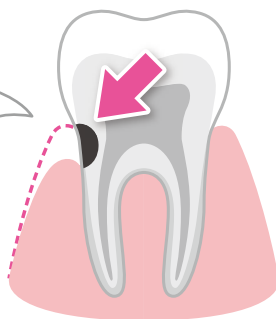
露出した歯の根元は弱く、非常にむし歯になりやすい場所です。

「食べ物が歯にはさまる」「歯の根元がしみるように感じる」といったことに思い当たる人は、もしかすると根面う蝕のリスクが高まっているかもしれません。

根面う蝕を防ぐためには、「大人ならではの予防歯科」が必要。ブラッシングの見直しやフッ素（フッ化物）の活用など、一歩進んだ予防歯科を実践しましょう。

根面う蝕とは…

露出した歯の根元にできるむし歯のこと



「自分に合ったケアを心がけて、 大人のむし歯を予防していききたいです」



歯科医師…佐藤さんは「根面う蝕」というむし歯をご存知ですか？

佐藤…いいえ、初めて聞きました。

歯科医師…根面う蝕というのは、歯の根元部分にできるむし歯です。歯は、歯ぐきから上を歯冠部と呼び、その

表面は硬いエナメル質に覆われています。しかし、歯の根元部分は、エナメル質に覆われていないので、さまざまな要因によって歯ぐきが下がり、歯根の象牙質が露出すると、そこにむし歯がでやすくなるのです。成人に多く見られる症状で、特に40代以降は気を付ける必要があります。

佐藤…ちょうど私たちの世代ですね。

歯科医師…象牙質は、エナメル質に比べて酸に対する抵抗力がとて弱く、むし歯になりやすいんです。酸性度やアルカリ性度を示すpH値でいうと、エナメル質は5.5程度から溶けはじめます。ところが象牙質は、より酸性度が弱いpH値6.5程度でも溶けてしまいます。例えば、スポーツ飲料や赤ワインのpH値は3.4〜3.8ぐらいです。つまり、これらを頻繁に、長い時間かけて摂取する習慣があると、歯に大きなダメージを与えてしまうのです。

佐藤…象牙質はかなりデリケートなんです。

歯科医師…そんな象牙質が侵される根面う蝕は、治療がしにくいのも難点です。患部を削って詰め物をしてもらえやすい。歯の根元部分は、噛んだときなどに大きな圧力がかかるためです。治療が困難なだけに、歯を失うリスクも高くなる。だからこそ根面う蝕は、しっかりと予防することがとても大切です。

佐藤…大人のむし歯を予防するには、どんな点に注意したら良いのですか？



Aiko Sato

女優

佐藤 藍子 さん

定期的にプロケアを受けるなど、健康で美しい歯の維持
日常的なオーラルケアへの取り組みなどについてお話し

歯科医師

に努める佐藤藍子さん。
いただきました。

歯科医師…まずは、歯ぐき下がりを防いで象牙質が露出しないようにすることです。ブラッシングのときに力を入れすぎると歯ぐきが下がる一因と言われているので、注意が必要です。そして、根面う蝕をはじめとする

むし歯を防ぐためには、丁寧な歯みがきで歯垢をしっかりと落とすことがとても大切です。むし歯予防には、フッ素（フッ化物）も有効です。歯科医院などで塗布してもらったりほか、日常的にフッ素配合のハミガキ剤やフッ素ジェルなどを使うと良いでしょう。

佐藤…歯みがきは丁寧で、でもゴシゴシみがくのはダメなんですね。

歯科医師…ハブラシは筆記用具と同じ持ち方、いわゆるペングリップで持ち、毛先を歯に当てたら軽い力で小刻みに動かすのが正解です。佐藤さんは普段、どんなセルフケアをしていますか？

佐藤…ハブラシとデンタルフロス、歯間ブラシを使ってケアしています。ハブラシが届きにくい奥歯はワンタフトブラシでみがきます。

歯科医師…とても良いと思います。

佐藤…ただ、ハブラシして毛先の形状や大きさ、かたさなどがいろいろあるもので、どんなものを選んだら良いのか、いつも迷います。

歯科医師…基本的にはヘッドが大きすぎない、自分の口に合ったサイズを選んでもください。毛先もかたすぎないものが良いでしょう。歯科医院などには定期的に通っていますか？

佐藤…3〜4カ月に1回、噛みしめのクセを矯正するマウスピースのメンテナンスに行きます。クリーニングは月1回ペースです。

歯科医師…さすがですね。

佐藤…歯医者さんから「よくみがけて

女優

佐藤 藍子 さん

1977年、神奈川県生まれ。1992年「第6回全日本国民的美少女コンテスト」でグランプリを受賞。翌年、ドラマ「ツインズ教師」（ANB）でデビュー後、TVドラマや映画、舞台、バラエティー番組や情報番組などで幅広く活躍。第16回モナコ国際映画祭で最優秀作品賞を受賞した映画『笑顔の向こうに』（2019年2月公開）にも出演。

歯科医師

蓮池 芳浩 日本歯科医師会 理事



ますね」とか「ここに歯垢が残っていますよ」などと言われることが、良い意味でのプレッシャーというか、毎日きちんとケアをするモチベーションになっています。

歯科医師…自分に合ったハブラシの選び方やみがき方のアドバイスもしてもらった方がいいですよ。

佐藤…大人ならではのむし歯予防が必要だと教えていただいたからには、これまで以上に丁寧に、自分の歯の状態に合ったケアを心がけて、今ある歯を大切にしていきます。

多くの人が耳にしたことがあるのではないだろうか

むし歯の進行度を表す記号です

歯医者さんで聞く「CO」「C1」「C2」って何のこりゃ?

初期むし歯「CO」は「初期むし歯」といって表面が白く濁った状態

「CO」は「初期むし歯」の根まで達すると「C1」に

穴があきはじめたら「C2」に

「C3」は「象牙質まで進行」

「C4」は「歯根まで進行」

「C」は「Caries」=「むし歯」の意味です

「CO」は「初期むし歯」の意味です

カルシウム (Ca)

リン (P)

酸でミネラルが溶け出してエナメル質が壊れていく

歯垢の中で増殖した原因菌が作り出す酸で歯が溶かされた状態

初期むし歯なら健康な歯に戻すことが可能なんです

COならまだ間に合う!

フッ素は働きもの

酸が作られるのを抑える

歯の質を強くする

歯の根元の質も強くして「根面う蝕」対策にも!

でも初期むし歯なら唾液やフッ素の力で再石灰化を促し健康な歯に戻すことができます!

定期的な健診で初期に発見することが大切!

再石灰化を手伝う

毎日のケアでは歯垢をしっかりと落としフッ素(フッ化物)を効果的に利用することが大切です

元気な歯で過ごそう!

年に2回はプロのチェックを受けましょう

「根面う蝕」や「二次う蝕」などの大人むし歯は知らぬ間に悪化しがちです

※過去に治療した詰め物のすき間から再発するむし歯

なぜ? なに?

歯医者さん

口の中の何を診ているのかな?

どんな器具を使っているのかな?

歯医者さんで口の中を診てもらっているとき、どんな器具で何をしているのかな? ちよつと気になりますよね。みなさんに安心して歯医者さんに行ってもらえるように歯科医師さんと歯科衛生士さんが気になる「なぜ? なに?」に答えします。

(公財)ライオン歯科衛生研究所
歯科衛生士 政井 美南海

日本歯科医師会 広報委員会委員
歯科医師 磯谷 一宏

「歯」は何でできているの?

エナメル質は9割以上がミネラル(無機質)ですが

象牙質は約7割がミネラルで残りの約3割は主にコラーゲン繊維(有機質)でできています

エナメル質 体の中でもっとも硬いが酸には弱い

象牙質 やわらかくて敏感。露出すると冷たいものや熱いものがしみる。エナメル質以上に酸に弱い

歯髄 セメント質

なのでエナメル質に比べ硬さは4分の1以下でより酸に溶けやすい性質です

歯は4つの組織「エナメル質」「象牙質」「歯髄(神経)」「セメント質」で構成されています

硬いエナメル質は歯冠部にしかないの

歯ぐきが下がるとやわらかい根元部分にできるむし歯根面う蝕になりやすく注意が必要です

大人に多い根面う蝕

退縮した歯ぐき

エナメル質 歯冠部 ↓ 歯根部

食べ物のがさまったり歯の根元がしみたり

それは大人むし歯のリスクが高まっているサインです

大人のための予防歯科を心がけましょう

▶13ページに詳しいケアの方法が掲載されています。

野生下では、
アカハシウシツツキという鳥が
カバの歯やお口を
お掃除してくれるんだよ！

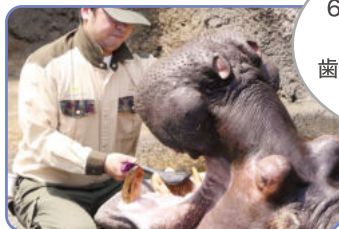
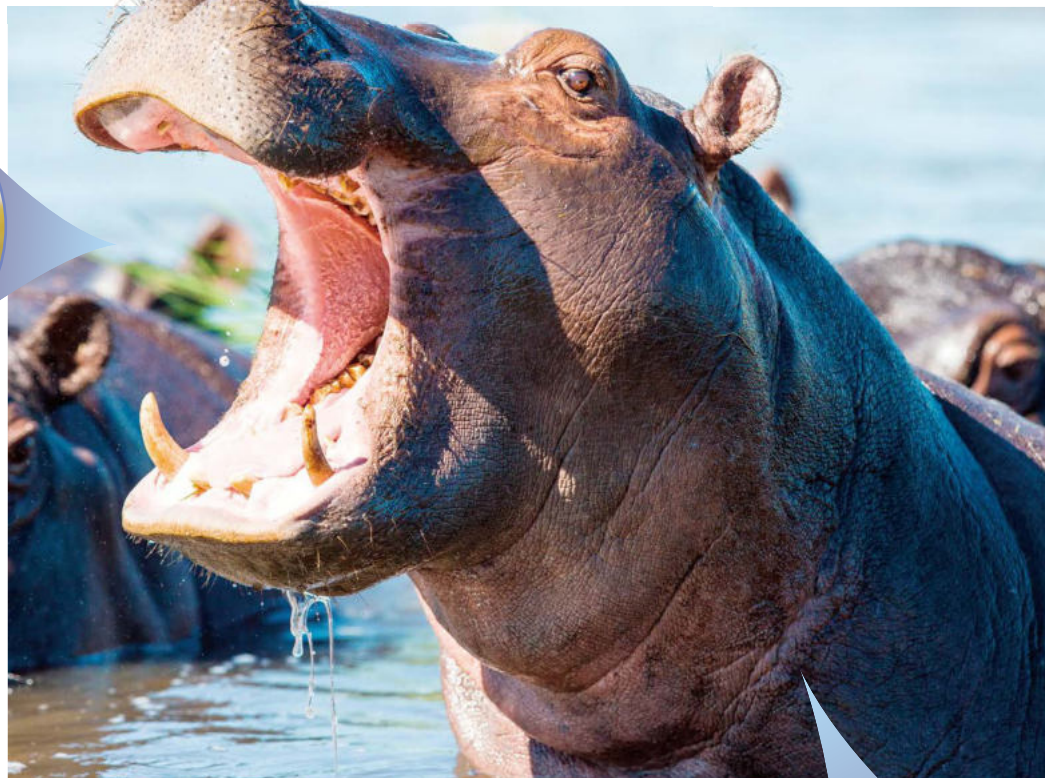


歯が黄色いのは エナメル質の色

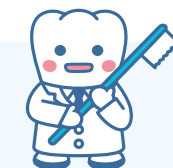
汚れなどで黄ばんでいるわけではないのです。人間の歯とは異なり、歯の表面を覆っているエナメル質の色が黄色いためです。同じ理由で、ビーバーなどオレンジ色の歯をした動物もいます。動物園などで観る機会があったら注目してみましょう。

口の開く角度は ナント150度！

ガバーッと口を開けている姿は、よく見かけますよね？ 大あくびをしているのかと思いきや、実は自分を強く見せるためであり、縄張り争いに勝つためなんだとか。その角度はクジラやワニよりも大きく、150度にもなるそうです。口を大きく開ける個体ほど強い証し。だからオスのカバは、口が大きいほどメスにモテるそうですよ。



6月の歯と口の健康週間に
合わせて、カバと
歯みがきイベントを開催する
動物園もあるよ！



小学生も
頑張っているね！

「第76回 全国小学生歯みがき大会」 今年も6月1日(土)～10日(月)に開催します！

クイズや実習を通して歯の大切さやみがき方を楽しく学習します！

毎年、「歯と口の健康週間」(6月4日～10日)に合わせて開催している「全国小学生歯みがき大会」。生涯健康な歯と口を保つために、子どものうちから必要な意識と適切な歯みがき習慣を身につけてほしいという願いからはじまった歯科保健イベントです。日本およびアジア6カ国・地域から約24万人の小学生が参加し、セルフケアの方法などを楽しく学びます。

歯みがき大会



写真は第75回大会のものです

かむかむ いきもの 塾

カバ

いきものたちの歯は、その形状や数、大きさなど、種によってさまざまです。自然界のいきものたちにとって歯は、失って食べられなくなることが命にかかわる、本当に大切なもの。だから、人間のように歯みがきなどのケアをしなくても、健康を維持するユニークな仕組みや習性を備えていることが多々あります。今回は、大きな体と大きなお口がトレードマークのカバの歯に注目します！

★基本DATA★

偶蹄目カバ科

体長:3.5～4メートル

体重:オス約1.5トン/メス約1.3トン

食性:草食性で主に草を食べる

寿命:野生で40年程度



★カバの食事★

アフリカ・サハラ砂漠以南の川や湖沼に生息するカバは、日中は水に浮いたり水辺で寝転んだりして過ごし、夜、陸に上がってきて約35キログラムもの草を食べます。動物園では牧草、草食獣用ペレット、おからなどを食べています。

門歯(切歯)と犬歯は 永久に伸び続ける!!

カバの歯は、門歯・犬歯・臼歯を合わせて40本。生後7カ月頃に乳歯から永久歯へ生え替わります。上下で対になっている門歯と犬歯は、永久に伸び続け、自らの口を貫いてしまうこともあるとか。実はこの犬歯が、意外とどうも猛なカバにとっては、縄張り争いや肉食動物と戦うときの強力な武器になるのです！ ただし、長すぎると不便もあるからなのか、野生の場合は自分で硬い木の根などを食べて削ると言われています。飼育下では、削ったりノコギリで切ったりするケースもあるそうです。



臼歯

犬歯

門歯

下あごの門歯だけ
前に向かって生える
のも特徴的

鋭くとがった歯をむき
出しにして相手を威嚇
するオスのカバたち



大きな歯は、
食べるためよりも
暮らす場所や
家族を守るために
必要なだね



よ坊さん

「予防しよう！」が口ぐせ。
歯と口の健康の大切さを
みんなに伝えています。

学ぶ「歯の博物館」 ～歯と口の健康ミュージアム～

歯の知識や歯科医療の歴史が
楽しく学べる＆よくわかる！



18世紀ごろまでむし歯
の原因と信じられていた
“歯の虫”の復元モデル

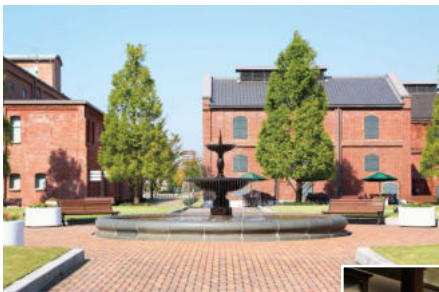
昭和初期に使われ
ていたアンティーク
の治療椅子



むかしの人が考えた
むし歯の正体とは…!?

遊ぶ「ノリタケの森」

本物の美に触れる愉しさを満喫



- 愛知県名古屋市西区則武新町3-1-36
- 052-561-7142
- 10時～17時 ※施設により異なる
- 月(祝日の場合は翌平日)、年末年始
- 地下鉄東山線「亀島」駅
- <https://www.noritake.co.jp/mori/>



ミュージアムには豪華な「オールドノリ
タケ」や文化的価値の高い作品を展示

陶磁器メーカー「ノリタケ」が創業
100周年を記念して2001年に
オープン。緑あふれる広大な敷地
内で、ノリタケの歴史を伝える
ミュージアムや陶磁器工場の見学、
絵付け体験などが楽しめます。レ
ストランではノリタケ食器に盛りつ
けられた創作料理を堪能できます。

買う 青柳総本家 「カエルまんじゅう」



創業140年以上の歴史を誇る和菓子の老舗が
ロゴマークをモチーフにした名古屋土産の定番。
見た目の愛らしさと、出先から“無事カエル”の
語呂合わせで人気です。こしあんに加え、チョコ
あんや抹茶あんなど、季節限定の味もおススメ！

- 愛知県名古屋市中区大須2-18-50
- 052-231-0194 ● 10時～18時半
- 水(祝日の場合は営業)
- 地下鉄鶴舞線「大須観音」駅
- <https://www.aoyagiuiroi.co.jp/>



4つのゾーンで歯と口の健康に関する知識や情報を紹
介する人気スポット。「歯の基礎知識ゾーン」では、歯と
口の役割や仕組み、動物の歯とヒトの歯の違いなどを
展示パネルや体験型展示、映像などで学べます。また
「歯科の歴史展示ゾーン」では、半世紀以上前の治療
椅子やお歯黒道具など、日本における歯科や歯の歴史、
文化を伝える希少な展示物が見られます。

- 愛知県名古屋市中区丸の内3-5-18
愛知県歯科医師会館1階 あいち口腔保健センター内
- 052-962-8020 ● 10時～12時、13時～16時
- 月～水、金およびお盆(8月13日～15日)、
年末年始(12月29日～1月5日)
- 地下鉄桜通線ほか「久屋大通」駅
- <http://www.aichi8020.net/museum/museum.html>

出かけよう！ 歯っ見トリップ

全国各地の「歯にまつわるスポット」をご紹介！
地元で人気のグルメやアミューズメントも楽しむ、
あなただけの“歯っ見トリップ”に出かけませんか？



訪ねる「日比谷神社」

むし歯封じの霊験があると
信仰を集めた都心の古社



御祭神は豊受大神と祓戸四柱大神。
かつて社殿が日比谷公園内にあっ
た頃、旅人たちに社務所を開放して、
無病息災の祈願を受けさせたとこ
ろ霊験があったことから「旅泊(さ
ば)稲荷」、さらにその後「鯖稲荷」
の呼称で親しまれてきました。また
むし歯封じにも霊験があると、庶民
の信仰を集めてきた古社です。

- 東京都港区東新橋2-1-1
- 03-3433-2034
- JR山手線ほか「新橋」駅、
ゆりかもめほか「汐留」駅
- <http://www.hibiyajinja.com/>

むし歯封じの
御守も！



むし歯が治ったおれに
鯖を奉納していたって!?

観る「浜離宮恩賜庭園」

歴代将軍が愛した
海辺の都立庭園



写真提供：公益財団法人 東京都公園協会

- 東京都中央区浜離宮庭園 ● 03-3541-0200
- 9時～17時 ※入園は～16時半 ● 年末年始
- JR山手線ほか「新橋」駅、ゆりかもめほか「汐留」駅
- <https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index028.html>

江戸時代から続く由緒ある大
名庭園。春には梅や桜、秋には
紅葉が見事です。東京湾の水
位に合わせて水門を開閉し、水
の出入りを調整している「潮入
の池」では、ボラやハゼなどが
泳ぐ姿も。池の中島に建つ茶屋
では抹茶を楽しめます。



遊ぶ「日本科学未来館」

先端の科学技術を
楽しく学べる



「世界をさぐる」「未来をつくる」「地球とつながる」という
テーマで、さまざまな先端科学技術を紹介。体験プログラム
や参加型展示、科学コミュニケーターとの交流などを通じ
て、宇宙や生命、ロボット、情報科学などの“新しい知”が学
べます。3D映像による立体視プラネタリウム作品も必見！

- 東京都江東区青海2-3-6 ● 03-3570-9151
- 10時～17時 ※最終入館16時半
- 火(祝日の場合開館)、年末年始(12月28日～1月1日)
- ゆりかもめ「テレコムセンター」駅または
「東京国際クルーズターミナル(旧船の科学館)」駅
- <https://www.miraikan.jst.go.jp/>

歯みがき い・ろ・は



身につけよう!

大人のお口“新習慣”

大人ならではの
むし歯リスクに対策を

年齢を重ねても自分の歯で食事を楽しめる人が増える一方で、むし歯に悩む大人も増え続けています。中でも多く見られるのが、歯ぐきが下がり露出した、歯の根元部分に発生するむし歯、「根面う蝕」です。

露出した部分は象牙質で、「酸」への抵抗力が弱いので、むし歯になりやすいという特徴があります。間食が多い・甘いものを頻繁に摂る・毎日晩酌が欠かせないという人は、歯が酸にさらされる時間が長くなり、むし歯リスクが増大することに。大切な歯をむし歯から守るために、日頃の食習慣にも気を配りましょう。

30代から増加する
「根面う蝕」
こんな症状は要注意!



食べ物がはさまる

歯の根元がしみる

バランスの良い
食事を心がける!

良質なたんぱく質や歯の再石灰化に必要なカルシウムやリン、これらがうまく働くためのビタミン類など、歯に必要な栄養素をバランスよく摂取できる食生活を楽しみましょう。

間食のタイミングを
見直す!

食事や間食をするたびに、本来中性の口内は酸性に傾き、その時間が長く続くと歯に穴があいてむし歯になってしまいます。1日に何度もおやつを楽しむ習慣は見直しましょう。



おいしく賢く食べて、キレイ&健やかな歯をキープ!

大人の歯を守る

5つの食習慣

酸度が高い
飲み物は要注意!

清涼飲料水やスポーツ飲料は酸性度が高く、歯に大きなダメージを与えてしまうリスクが。柑橘系のジュースや野菜ジュース、お酢が入った健康飲料も歯のためには注意が必要です。

「しっかり噛む」で
唾液を増やす!

唾液には、口内の汚れを洗い流すとともに、歯の再石灰化を促す働きがあります。唾液をたくさん出すために、食事の際によく噛んで食べることを心がけましょう。



毎日の適切なケアで
健康な歯をキープ!

大人世代に多い「根面う蝕」は、歯ぐきが下がることに起因します。歯ぐきが下がる原因はさまざまあり、強すぎる力で歯をみがき続けるのも理由のひとつです。

また、治療した歯の詰め物や被せ物の周りにできる「二次う蝕」も、大人に多いむし歯です。治療で削られた歯が再びむし歯になるためにダメージが大きく、神経を抜いた歯であれば痛みがないため、知らぬ間に重症化してしまうので注意が必要です。

根面う蝕や二次う蝕の予防には、丁寧な歯みがきが不可欠。じっくりと歯をみがくのに適した低発泡性のハミガキ剤や、フッ素（フッ化物）を配合した洗口液などを活用して、大人むし歯をしっかり予防ケアしましょう。

歯ぐき下がりの
原因のひとつは

ブラッシングの
力の入れすぎ



ライフステージ
に合った
アイテムを!

選び方

年齢とともに歯とお口も変化します。自分の状態に応じて、ハブラシ以外にワンタフトブラシやデンタルフロスを用いる・ハミガキ剤を変えるなど工夫しましょう。

セルフケアは「やさしく、じっくり」がポイント

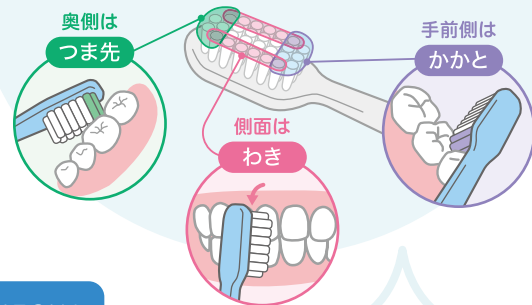
大人のむし歯を防ぐ

歯みがき習慣

みがき方

1カ所あたり
20回程度の
ブラッシングを
目安に!

ハブラシの毛先を歯面にきちんと当て、毛先が広がらない程度の軽い力で、5～10mm程度動かすつもりで小刻みに動かして1～2歯ずつみがきます。奥歯の奥や歯が重なっている部分などは、毛先のつま先やかかと、わきを使ってみがくのも良い方法です。



CHECK!

大人むし歯になりやすいところ



詰め物の周り 被せ物の周り

過去にむし歯などの治療をした歯は、詰め物や被せ物の周りの歯みがきがしにくく、歯垢が残りやすいため、むし歯リスクが高まります。

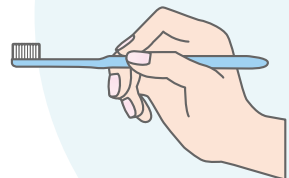


歯の根元の部分

歯の根元部分もブラッシングが難しいところ。歯ぐきが下がって歯と歯のすき間が開くと、さらにみがき残しが多くなりがちです。

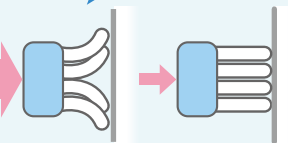
持ち方・力加減

ハブラシは、筆記用具の持ち方と同じペングリップが理想的。余計な力が入らず、小刻みに動かしやすいのがメリットです。



ペングリップ

力が入りすぎると
毛先が当たらず
みがき残しやすい上に
歯ぐきにもダメージが



毛先が広がる

毛先がフィット

フッ素（フッ化物）
を残す

ハミガキ剤に配合されているフッ素を口内に残すために、歯みがき後のすすぎは少量の水で1回にするのがおススメです。

すすぎは1回
フッ素で歯の質を
強くしよう!





現在の大人世代ならではの むし歯リスクを理解して 予防歯科を実践しましょう。

日本歯科医師会 常務理事
歯科医師

小山 茂幸

昭和40～50年代に
子どもだった40代以上は
高リスク世代

日本人のオーラルケアに対する意識の高まりを受けて、子どもたちのむし歯は年々減り続けています。一方、成人のむし歯は増加傾向で、高齢になるほど顕著です。

実は、昭和50年代半ばの小中高生は、ほぼすべての人がむし歯を経験しています。つまりこの世代、現在40代以上の大人は、そもそもむし歯になるリスクが高いという見方ができます。また、予防の意識が浸透してきたことや歯科医療技術の進歩により、自分の歯を維持できる人は増えています。年齢を重ねても残存する歯が多い現代の大人だからこそ、むし歯の予防が不可欠なのです。

大人に多く見られる
「根面う蝕」は予防が大事

近年、大人のむし歯として注目されている「根面う蝕」は、さまざまなる要因で歯ぐきが下がり、歯の根元の

象牙質が露出した部分に発生します。象牙質は非常にデリケートで、歯冠部（歯ぐきから上）の表層を覆うエナメル質に比べて酸にとっても弱い性質があります。

加えて根面う蝕は、自分では気づきにくい上に、進行しやすく、歯を失う原因になりやすい病気です。予防のためには、毎日のブラッシングにデンタルフロスやワンタフトブラシを取り入れたり、フッ素（フッ化物）配合のハミガキ剤を用いたり、汚れをしっかりと落とし、露出した象牙質を保護する適切なセルフケア習慣が大切です。

プロのチェック&ケアが
自分の歯を長く守るカギ

歯や歯ぐきなどの口腔内環境は一人ひとり異なります。また食習慣や生活習慣、体調や加齢などにより変化していきます。年に2回は歯科医院などでチェックを受け、ブラッシング指導に基づいたセルフケアを継続する予防歯科の実践で、大人のむし歯を防ぎましょう。