



ずっと



自分の歯を



保つために



心がけましょう。

成人 歯科 健康 診の すすめ

20歳からの
歯や歯ぐきの
健康づくり



顔の筋力だけの顔面体操！！

①



頬を引いて目を閉じる

②



頬を左右に膨らます

③



目口をあける

手を使っての顔面体操！！

①



目に当てて軽くまわす

②



軽く抑える

③



唇をつまむ

④



頬を引っばる

⑤



頬を押す



歯周病は生活習慣病です。

「生活習慣病」というのは日ごろ良くない習慣を繰り返す中で病気の根が徐々に広がって、ある年齢に達すると症状がでてくる病気のことです。

歯周病が生活習慣病である理由は「若年であっても高齢者であっても罹るうえ、静かに進行する恐ろしい病気」だからです。

歯周病は口の中で歯周病原菌に感染することでおきます。主な原因として、歯みがきが不十分なことでプラーク（歯垢）が付きそこで繁殖した細菌が毒素を出して歯の周りの組織を破壊していくのです。

静かに進行するので非常に痛むとか、食事がとれないということがない分、軽く考えている人が多いようですが、歯周病は誤えん性肺炎や高血圧・心臓病などを誘発する恐ろしい病気です。病気になってから治すのではなく予防することを心がけましょう。

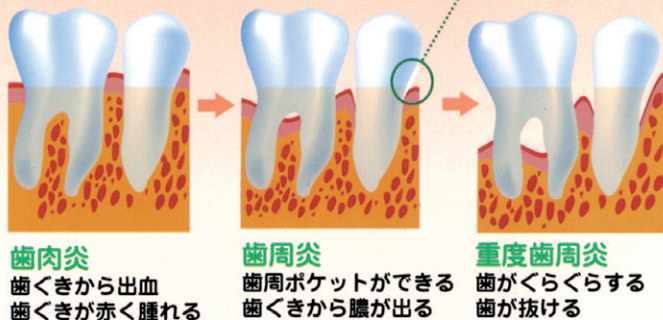
20歳から 40歳までの人のために



歯科的特徴

成人期以降、歯を失う主な原因となる歯周病は、歯の周りの組織や骨に炎症が起こる病気ですが、むし歯に比べて痛みなどの自覚症状が出にくいのが特徴です。

歯周病の進行



予防対策

- お口の中の歯垢（プラーク）を増やさないようにしましょう。
- タバコを吸わないようにしましょう。
- 妊娠期も歯磨きを怠らないようにしましょう。

タバコ煙の歯ぐきへの影響

ニコチン・タール・一酸化炭素など

免疫力↓ 歯周修復力↓
歯周ポケット内の酸素↓ 歯肉の血行↓
歯周病細菌↑

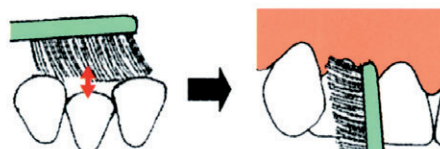
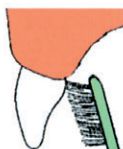
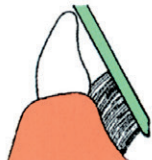
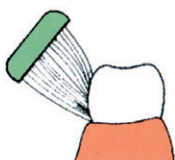


歯医者さんでチェック

● 歯周病の初期治療

歯周病の原因となっている歯ぐきの周りの沈着物（歯周ポケットのなかのプラークや歯石）を除去して炎症を鎮めます。歯周病は再発しやすいため、定期的に健診を受けましょう。

歯ブラシの使いかた



40歳から 65歳までの人のために



歯科的特徴

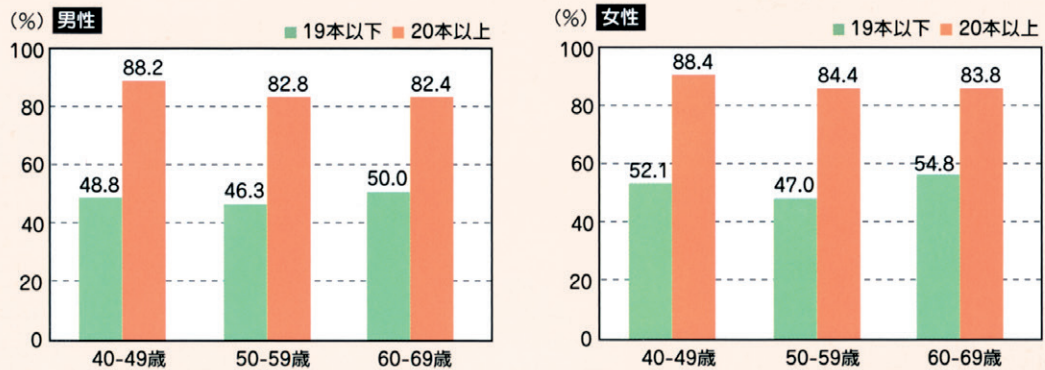
歯周病が重度化しやすく、歯の喪失を経験する人が増え始めます。また、歯の根元にむし歯ができやすくなります。続く老年期の健康な歯を残すために、自分のお口について生活習慣や全身疾患と関連づけて考える必要がある時期です。



予防対策

- ブリッジや入れ歯を支えている歯を丁寧に磨きましょう。
- 生活習慣や食生活を見直しましょう。
- お口の中を清潔にしましょう。

歯の本数区分別、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合（40歳以上）



(出典:平成16年国民健康・栄養調査)



歯医者さんでチェック

●歯が抜けた部分

歯が1本になっただけでも、特に奥歯では噛む力が弱まります。また噛み合っていた歯がのびてきたり両隣の歯が傾き、噛み合わせ全体のバランスが悪くなります。抜けた部分は放置せずかかりつけ歯科医にどのような治療が必要かご相談下さい。

65歳以上の人のために



歯科的特徴

歯の損失急増期

- ① 歯と歯のあいだにすきまができる
- ② 歯ぐきが退縮し、歯の根が露出する
- ③ 歯の根がむし歯になりやすい
- ④ 歯と歯ぐきの境目にくさび形のへこみができる(くさび状欠損)
- ⑤ 上の歯と下の歯が接触する「かみ合わせ」の部分がすり減る(咬耗)
- ⑥ 唾液の分泌量が減少する



予防対策

- ① 自分のお口のなかを観察しましょう
- ② お口のなかを清潔にしましょう
- ③ よくかんで唾液をたくさん出しましょう
- ④ 定期健診を受けましょう
(最近歯科医院にいきましたか?)
- ⑤ 入れ歯と上手につきあいましょう
(入れ歯にも定期点検が必要です)
 - ・入れ歯になじむためには時間がかかります
 - ・うまく合うようになれば食事がおいしくなります
 - ・合わなくなったり、異常を感じたらかかりつけ歯科医に相談しましょう
- ⑥ 機能の衰えを防ぎましょう

お口のなかを **チェック!!**



自分の目と舌でチェック

- 歯はつるつるしていますか?
- 入れ歯はお口に合っていますか?
- 舌はきれいですか?よく動きますか?

定期健診でチェック
お口のなかは常に変化しています。
かかりつけ歯科医を持ちましょう。

お口のなかを **清潔に!!**

- ・その日の汚れはその日のうちに時間をかけて丁寧に磨きましょう
- ・磨きにくいところは「細菌のすみか」です
- ・入れ歯もすみずみまで磨きましょう
- ・うがいは頬をふくらませてぶくぶく元気よく
- ・唾液はお口のなかの病気を防ぎ消化も助けます

バランスの良い食事を、しっかり噛んで「肥満予防」、
そして「メタボリックシンドロームの予防」につなげるために、
『歯の健康』を保ち、いつまでも自分の歯で噛めるようにしましょう。

8 0 2 0 運動推進特別事業

一般社団法人 大阪府歯科医師会

〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝 1-3-27
TEL (06) 6772-8882 <http://www.oda.or.jp>
