

口腔ケアの自立に向けて

学童から成人までの 歯の健康

口腔ケアの自立に向けて

学童から成人までの 歯の健康

- ① 歯がないと 1
- ② むし歯を放っておくと 1
- ③ 学童期(小学生)の口腔^{こうくう}ケア 2
- ④ 若年者とう蝕^{しよく}のリスク 4
- ⑤ 中学生・高校生の口腔^{こうくう}ケア 5
- ⑥ スポーツ外傷^{がいしやう}の予防 7
- ⑦ 歯並び(矯正^{きやうせい})について 9
- ⑧ 歯肉炎^{しにくえん} 11
- ⑨ 親知らず 13
- ⑩ 口臭^{こうしゅう} 14
- ⑪ 顎関節症^{がくかんせつしょう} 14

1 歯がないと…

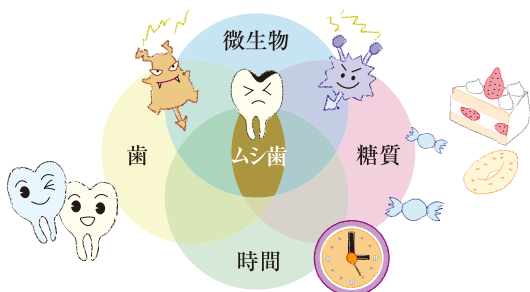
- しっかりと食事ができません。
- よく噛む^かことができないと胃・腸に負担をかけ、栄養も十分にとれません。
- はっきりと発音できません。
- 楽しく健康的な生活をおくれません。

歯は健康のバロメータ！

かかりつけ歯科医への定期健診！

2 ムシ歯を放っておくと…

- 乳歯の場合、永久^{えいきゅうし}歯とうまく生えかわらない場合があり、永久歯の歯並びが悪くなることにつながります。
- うまく噛むことができず、顎^{あご}の発育が悪くなる場合があります。
- よく噛むことができず胃・腸に負担をかけることになり身体にもよくありません。



4つの輪が重なればムシ歯の発生です。



3 学童期（小学生）

の口腔ケア

**健全な永久歯をつくるために
重要な時期です。**



*この時期は、ようじゃくえいきゅうし幼若永久歯のむし歯予防にとって重要な時期です。

*規則正しい食生活や歯を清潔に保つ習慣を身につけることが必要な時期です。

*口腔ケアについてのアドバイスを受けることがたいへん重要です。

永久歯のう蝕の予防・管理には…

かかりつけ歯科医で

- う蝕しよくになりやすい部位の清掃法しよくのアドバイス
 - 定期的な健診と清掃
 - フッ素を塗布
- をお薦めします。

歯肉炎の予防・管理

学童期（小・中学生の時期）においても歯肉炎や歯石^{しせき}の沈着は増加傾向を示しています。（P.11参照）

歯肉炎は、適切なブラッシングによって予防できます。

染め出し済を行ったブラッシング指導法



染め出し前



ブラッシング



染め出し



ブラッシング後

詳しくは、かかりつけ歯科医
へ相談してください。

歯並びについて

永久歯の萌出^{ほうしゅつ}とともに歯並びの予測が可能な時期であり、噛みあわせの異常も明らかになる時期でもあります。



乳歯列のキレイな歯並び



4 若年者とう蝕(むし歯)のリスク

生まれたばかりの赤ちゃんのように、生えたばかりの歯は未熟で弱々しいものです。このためむし歯になりやすく進行も大変速いものです。

食生活によってもむし歯になるリスクが大きく変わってきます。

詳しくは、かかりつけ歯科医
へ相談してください。



5 中学生・高校生の口腔ケア

この時期、多くの人は、学校の部活や塾通いなどで日常生活にゆとりがなく夜遅くまで起きていることから、だらだらと飲食をすることがよくあります。これは、口の中の環境を悪化させ、むし歯や歯肉炎のリスクを高めます。

しかし、間食をしないよう中高生にすすめるのは難しいでしょうから、時間を決め、「食べたら磨く」の習慣を心掛けましょう。とくに寝る前の飲食はやめて、歯磨きを習慣づけることが大切です。

永久歯列（正常歯列）



下顎歯列



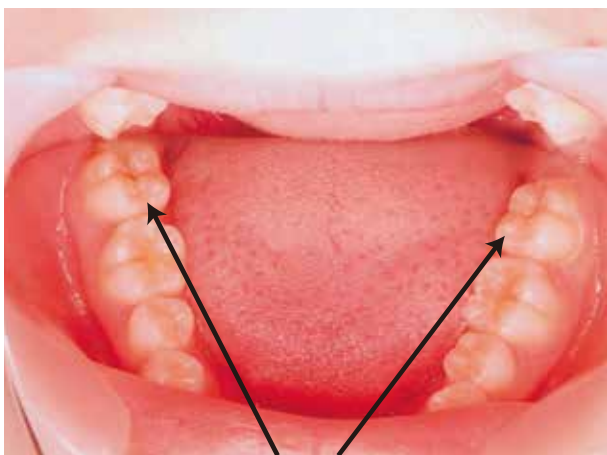
上顎歯列

歯列の完成

・ 第2大臼歯の意義について ・

12歳ごろに生えてきます。これで永久歯列が完成します。この歯は6歳ごろ生える第1大臼歯と同様、食べ物をすりつぶすために重要な働きをします。

最後に生えてくるので、位置的にも口腔清掃(ブラッシング)がしにくく、むし歯になりやすいので注意が必要です。



第2大臼歯

詳しくは、かかりつけ歯科医
へ相談してください。



6 スポーツ外傷の予防 (マウスガード)

スポーツをする時は外傷がつきものです。特にボクシング・空手・ラグビー・野球・バスケット等激しい接触を伴う種目でよくみられます。ほとんどのスポーツでマウスガードは必要だとされています。

口腔内・外の損傷

唇や歯肉の損傷・歯牙の破損・顎の骨折などがあります。

スポーツ外傷による^{しかんはせつ}歯冠破折



マウスガード正面

マウスガード内面



マウスガードの目的・効果

がくかんせつ
歯・顎関節の保護や、唇や口の粘膜のケガの予防などです。

マウスガードの注意点

自分の歯型にあったものを選びましょう。

既製のものが販売されていますが、自分の歯型に合ったものでないと効果が得られない場合があります。

マウスガード装着時



詳しくは、かかりつけ歯科医
へ相談してください。



7 歯並び(矯正)について

不正歯列・咬合とは？

- そうせい 叢生一歯の大きさに比べて、顎が小さい。歯が並びきれず、乱杭状態に生えている。



- しれつくうげき 歯列空隙一永久歯 せんてんせいけつじょ の先天性欠如など歯の数が少ない場合にも見られます。



- こうごう 反対咬合・かがくせんとうつ 下顎前突 一下の歯が上の歯より前で噛んでいる状態をいいます。遺



伝的な要因も関係していると考えられます。

- しょうがくせんとうつ 上顎前突一上の歯が大きく飛び出している状態をいいます。遺



伝的な影響のほか、指しゃぶり・口呼吸によって生じる場合があります。

- ^{かいこう}開咬—上と下の前歯が開いてかみ合わない。前歯で物をかみ切れない。



- ^{こうさこうごう}交叉咬合—奥歯がずれて逆に咬んでいる。



- ^{せんてんせいけつじょ}先天性欠如—生まれつき歯が足りないことを、歯の先天性欠如といい、乳歯にも永久歯にもみられます。



※点線部にあるべき永久歯が欠如している。

永久歯先天性欠如

矯正時期についてはその程度や年齢などによって異なります。かかりつけの歯科医・専門医に相談してください。

8 歯肉炎

歯肉部にだけ炎症が認められるものを「歯肉炎」といいます。さらに炎症が進行したものを「歯周炎」といいます。

学齢期にみられる歯肉炎

- 単純性歯肉炎—口腔清掃の不良が原因。歯肉の発赤や腫脹がみられます。
- 萌出性歯肉炎—歯が生えるときに一時的にその周囲にみられます。
- 思春期性歯肉炎—中高生にみられ成長ホルモンの関与も考えられます。



思春期に見られる歯肉炎

- 口呼吸による歯肉炎—口唇が閉じない場合、歯肉が常に乾燥することにより炎症が起こります。
- 外傷性歯肉炎—噛み合せの異常により起こり、[※]混合歯列期にもみられます。

※乳歯と永久歯が同時に存在する時期

歯肉炎の予防

歯肉炎の予防には、口腔清掃・ブラッシングが重要です。

歯肉炎



中等度歯周炎



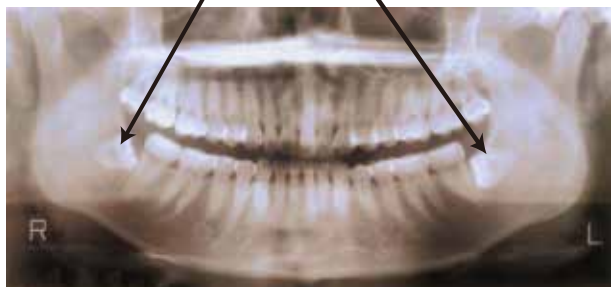
進行した歯周炎



歯肉炎は自覚症状が出にくいので
詳しくは、かかりつけ歯科医
へ相談してください。



9 親知らず (8番目の歯)



親知らずが生えて歯列を圧迫

- 普通は18歳前後に生える歯です。(第3大臼歯ともいいます)
- 生え方に個人差があり部分的にしか生えなかったり、まったく生えてこない人もいます。
- 生え方により口腔清掃がしにくい場合があります。
- 腫れや痛みといった症状が起こりやすい場所です。

詳しくは、かかりつけ歯科医
へ相談してください。



10 口臭

若年者の口臭も最近みられるようになりました。生理的に健康な人にも存在しています。まれに、他の病気の症状として発現する場合もあります。

～口臭の種類～

生理的口臭—起床時・空腹時・疲労時・飲食時など

病的口臭—いかいよう歯周病・胃潰瘍など

生理的口臭は予防が大切です。飲食後のブラッシングの習慣を身につけましょう。



11 顎関節症

耳のまえにある、上顎と下顎をつなぐ関節を顎関節といい、開口時・食事の時などに痛みや音が鳴る症状があれば、顎関節症の疑いがあります。最近若年者に多くみられますが、その原因は多様です。歯科の領域では、歯の咬合状態・はぎし歯軋りなどがあげられます。

詳しくは、かかりつけ歯科医
へ相談してください。

Dr.ハロルドワース(口とは)

口とは…

口は人間にとってすばらしいものだ。それは人間の情緒においても、日々の生活にとっても、また人の美しさにとっても…。

口 —— それは、
今まさに私が生きていることを表している。

もし動物が歯を失った時、その動物の死を意味する。

歯を失ったとき彼らは生き続けることが不可能であり、その生は終わりを告げ、やがて彼らは死んでいく。

人間にとって、口は会話を楽しみ、愛を語り、しあわせ、よろこび、怒り、悲しみを表す。

口は愛情の入り口であり、食べ物をとり、生き、そうして人間は栄えていく。

だからこそ、口はどんな犠牲を払おうとも、十分な注意と管理を受けるだけの価値を持っている。

Dr.ハロルドワース

大阪府歯科医師会からの お知らせ

大阪府歯科医師会では、府民の皆さんの歯科保健啓発・向上のため、種々の事業を行っています。

府民歯科相談・口腔保健相談〈要来館〉

お口に関する健康相談を専門の歯科医師が受けています。

毎週火曜・木曜日 午後2時～5時（受付は4時30分まで）

毎週土曜日 午後1時～3時（受付は2時まで）

【上記問合せ先】06-6772-8881〈学術課〉

休日緊急歯科診療

日曜、祝日及び年末年始の応急診療をしています。

午前10時～午後5時（受付は4時まで）

【上記問合せ先】06-6772-8886〈福祉・地域保健課〉

障がい者歯科診療〈予約制〉

障がいをお持ちの方の歯科診療をしています。

毎週火曜・木曜・土曜日 午後2時～4時

【上記問合せ先】06-6772-8887〈福祉・地域保健課〉

夜間緊急歯科診療

毎日午後9時～翌午前3時 年中無休

【上記問合せ先】TEL06-6774-2600（夜間専用）



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) 6772-8886 <http://www.oda.or.jp/>