

# 20代からの 歯の健康



歯の定期健診を受けましょう。

**80歳で20本以上歯を保つこと**  
歯科医師会や厚生労働省が中心となって  
進めています。

歯の治療が必要となったときはもちろん、健康なときも気軽に相談に応じてくれる地域の歯科医師のことを **かかりつけ歯科医** といいます。歯科の病気は自覚症状がないまま進行し、気がついたときには抜歯や切開、歯髄をとらなければならないなど、手遅れの状態になっていることがよくあります。時には全身病の兆候や血液疾患、腫瘍が発見されることもあります。早く発見すれば簡単に治ることが多く、定期的に健診を受けてください。



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/>

1  
歯と全身の  
関係

3  
歯周病

5  
歯周病の予防

6  
歯肉の状態

7  
女性の歯肉炎  
について

8  
口臭の原因

8  
喫煙は  
歯にも悪い

9  
歯を磨く  
(ブラッシング)

11  
口腔ガン

12  
智歯周囲炎  
オヤシラズ

13  
歯がしみる

14  
歯が痛い

# 歯と全身の関係

歯は老化によって  
失われるのではなく、  
歯がないことが老化現象を  
起こすのです。



脳卒中  
神経障害  
網膜症

上顎洞炎

肩こり

心筋梗塞  
動脈硬化  
心内膜炎  
冠動脈疾患  
肺炎

胃潰瘍  
胃炎

腎症

腰痛

関節炎

医学の進歩とともに、歯と全身の健康との関係が解き明かされ、社会生活にも歯の衛生状態が重要な鍵を握るようになりました。正しい知識と習慣を身につけましょう。

- 噛めることは生きることと同じで、歯が残っている人は概ね健康です。寝たきりの人が、噛めるようになって起き上がるようになり、生活寿命を取戻した例があります。
- 歯が多く残っている人、義歯でよく噛んでいる人は心電図に異常が少なく、脳卒中、心血管病、心筋梗塞も発病しにくいといわれ、発病する場合は歯周病が動脈硬化の原因となることが多く、さらに心内膜炎、冠動脈疾患も口の中の健康に関係していることが明らかになってきました。
- 口腔内細菌はムシ歯、歯周病を起こすだけでなく、肩こり、腰痛、関節炎等の病気の原因にもなります。
- 口腔内細菌は唾液と一緒に肺に入り、肺炎を引き起こす**高齢者死亡の最大原因**です。口腔清掃によって予防しなければなりません。（誤嚥性肺炎）
- ムシ歯が根の先まですすむと、上顎洞炎をおこすことがあります。
- タバコを吸うと歯肉の血液循環が悪くなり、歯周病が悪化します。また、口腔内だけでなく、全身の腫瘍の原因となります。
- 歯周病菌は胃炎、胃潰瘍の原因となるピロリ菌と同類の細菌です。
- 糖尿病と歯周病は密接な関係があり、歯周病が悪くなるのは、血糖コントロール不良や網膜症、腎症、神経障害の糖尿病合併症の関与もあるといわれています。
- 肥満症の過食は常時摂食する機会が多く、口腔内が不潔となり、歯周病の原因となります。
- アトピーは口腔内金属によって起こる場合があります。
- 噛み合わせと全身の骨格は影響されあっています。

# 歯周病

## 歯周病とは

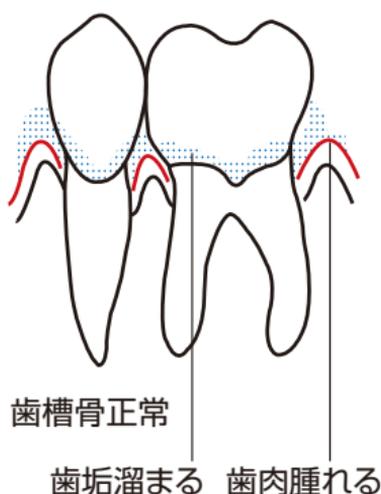
歯周病とは、歯と歯肉の境目に歯垢が溜まり、その中に潜んでいる細菌によって歯肉に出血や腫れが起る病気のことです。また、歯垢が時間の経過とともに固まって歯石となり、細菌を歯磨きで外へはき出すことや歯肉を刺激し活性化することが困難になると、ますます歯周病が進行します。

さらに、この状態で放置すると骨の部分まで病気が進行し、歯を失うこととなります。実際に40歳以上の成人が歯を失う原因の半分以上は歯周病であるといわれています。

歯周病にかかって歯を失う確率が高くなるのは、ムシ歯と違って自覚症状が少ないので、歯周病は早期に発見しにくいのです。定期健診が絶対に必要です。

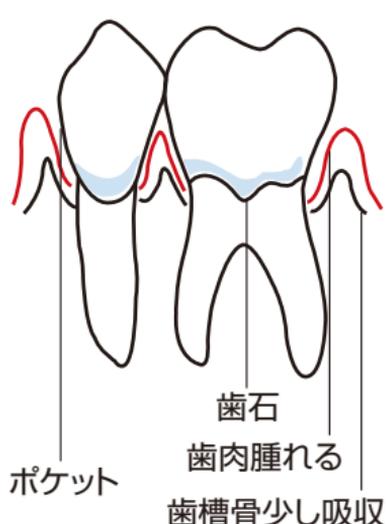
## 歯周病の進行

### 歯肉炎



歯垢が歯と歯肉の境目に溜まり、歯肉の炎症が起こります。適切なブラッシング指導を受けて治しましょう。

### 初期の歯周炎



歯肉が腫れ、歯を磨いたときに出血したり、歯肉を指で押すと膿汁が出たりします。ブラッシング指導を受け、歯石を取って貰いましょう。

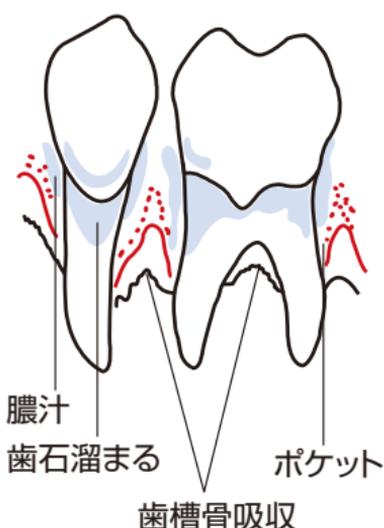
## 若年性歯周病

歯を支えている骨の破壊が中高生のような若い人に発生するもので、最近増加しつつあります。食物をはじめとする生活態度に原因すると思われます。

## 成人性歯周病

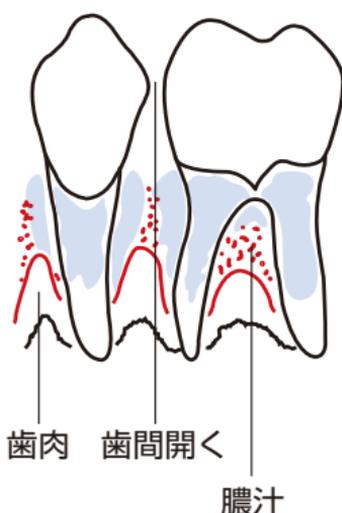
20歳代から口を不潔にしている人に起こります。歯肉が赤く腫れて出血があり、歯石が溜まり、そのまま放置すると膿(うみ)が出るようになります。もちろん口臭も伴います。しかしそんなに痛くないため、なおも放置して苦痛が伴うようになる頃には、歯を支えている骨が破壊され、歯を失ってしまうこととなります。こうなると、治療は困難になります。

### 進行した歯周炎



歯肉からの出血が増し、いやな口臭もするようになります。適切なブラッシング指導を受けて歯石を完全に取り除く必要があります。

### 歯周炎の末期



歯を支えている骨の大部分に炎症が広がり、歯がぐらぐらになります。やがて歯は抜けてしまいます。義歯を入れ、残った歯の負担を軽くします。

# 歯周病の予防

歯周病（歯槽膿漏）はムシ歯のように一本ずつ発病するのではなく、数歯が一度に発病します。歯がなくなり、その人の生涯が思わぬ不幸になる場合さえあります。

また糖尿病のように、全身病の症状が歯周病として口に表われてくる病気もあります。定期の健診が大切ですが、口臭、出血といった症状を見逃さず治療への意欲を持って下さい。

## 歯磨きで予防しましょう

歯周病の予防のためには、まず口の中を清潔にして、原因となる細菌を少なくすることです。この細菌は磨き残しやすい歯と歯肉のすき間に多く存在するので、そこを磨いて下さい。またブラッシングによって腫脹している歯肉を刺激し、抵抗力をつけて炎症を軽減します。

このように自分自身で歯の手入れをすることをセルフケアといいます。これに加えて、定期的に歯科医院で専門の歯の手入れと細部にわたるブラッシングの指導を行うプロフェッショナルケアを受ければ強力な予防になるでしょう。

## 歯石を除去しましょう

歯垢のときに清掃することができなかった場合、歯垢は変性して歯石になり、歯磨きでは取り除けません。歯石は歯科健診でその有無をチェックすることができます。

歯石をそのまま放置すると将来歯を抜くことにつながりますので定期的に歯科医院で取ってもらいましょう。

## 歯科健診を受けましょう

初期の歯周病は自覚症状の少ない病気です。そのため歯科医院で「歯周病ですよ」と指摘されてはじめて気がつくケースも多くみられます。

定期的に歯科健診を受けて歯周病に早く気づき、健康な歯で一生噛みたいものです。

# 歯肉の状態

健康な歯肉は全体がやや白っぽいピンク色をしています。歯との境目の歯肉や歯と歯の間にある三角形の歯肉が赤色や赤紫色になっている場合は、その部分が炎症を起こしています。ブラッシングの不足などで不潔になっていると考えられます。

歯肉が痛くなくても発赤して腫れた状態であれば、放置しておくと歯周疾患が進行していくので、すぐに歯科医院で診てもらいましょう。



健康な歯ぐき



増悪した歯肉炎で  
糖尿病にも罹っている

## 歯周病の自己チェックについて

次の項目の中で一つでも思い当たる症状があったら、特に痛みがなくても、歯周病は始まっています。

できるだけ早く歯科医院で診察してもらいましょう。

- 歯肉が赤色や赤紫色に充血して腫れ、ブヨブヨしている。
- リンゴをかじったり、歯を磨いたときに、歯肉から出血する。
- 「口が臭い」と親しい人などに言われる。また口臭があることを自覚している。
- 歯石が溜まっている。
- 歯と歯の間によく食べ物がはさまる。
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯肉が下がって、以前より歯が長くなったように見える。
- 噛み合わせが悪くなった。
- 冷たい水を口に含むと歯や歯肉がしみる。
- 歯がグラついて食べ物がよく噛めない。

# 女性の歯肉炎について

健康な歯肉であっても、生理時、妊娠された時、ホルモンバランスの関係で歯肉が腫れる人がいます。

最寄りの歯科医院等に相談の上、血液の病気がなければ、普段の様にブラッシングをして下さい。

この歯肉炎が慢性となって歯周病にならない様、十分なケアが必要です。

## 妊婦の方へ

妊娠すると、胎児にカルシウムがとられて歯が悪くなるということはありません。体の変調のため、口腔のケアが行き届きにくいことが歯や歯肉を悪くするのです。

歯周病は、細菌感染による炎症ですので早産の危険性もあります。より清潔にするよう心がけてください。

## 妊娠中の歯科治療について

妊婦さんの治療は、母体と胎児の安全性が最優先です。

歯科治療の時期は、下記の表をご参照ください。

一般に4ヶ月から8ヶ月が治療時期です。

| 妊娠の時期 | 初期                     | 中期                         | 後期                                  |
|-------|------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| 期間    | ～4カ月                   | 5～7カ月                      | 8カ月～                                |
| 症状    | 流産、つわり<br>体位性低血圧       | 症状なく安定                     | 妊娠中毒症<br>早産<br>仰臥位性低血圧              |
| 薬剤の影響 | 胎児致死<br>流産、奇形<br>発育の抑制 | 奇形、発育の抑制                   | 胎児循環持続症<br>分娩遅延                     |
| 歯科治療  | 口腔衛生指導<br>応急処置のみ       | 出産までに終了<br>すべき、通常の<br>歯科治療 | 応急処置<br>刺激による早産、<br>仰臥位性低血圧<br>への注意 |

(鈴木あつこ、全身疾患を有する患者の対応法、日本歯科評論別冊より)

# 口臭の原因

自分で口臭があることに気づかずに人に注意を受けることもない、不潔の代名詞のような感じがあり、その人のイメージも悪くなります。健診によって発見し適切な治療を受けましょう。

- 歯周病は歯と歯をとりまく組織との間にスキ間(ポケット)ができて、歯垢や歯石がたまり膿も出ます。
- ムシ歯の穴に食べカスがつまって腐敗します。
- 歯につめたり、かぶせたりしたものにスキ間ができると食べカスがたまります。
- 歯ならびが悪いと食べカスがたまりやすい。
- 智歯(オヤシラス)は、一番奥にあり、生え方が不正の場合、清掃が難しい。
- 腫瘍、口の中にできたガンや肉腫の悪臭。
- 呼吸器、鼻や肺に病気のある場合も臭うことがあります。
- 消化器、食道、胃に疾患のある場合。

# 喫煙は歯にも悪い

喫煙が健康に悪いことは周知の事実ですが、ガン発生の大きな原因となり、転移したり、生命を落とすことに直結します。また、早産の原因にもなります。

## 口腔への弊害

歯肉の毛細血管が収縮し、血流が悪くなり、歯肉の抵抗力を低下させます。これにより、歯肉の周りの破壊が進むと歯が抜けてしまいます。歯周病の治療の効果も少なく、今後も期待できません。

喫煙で歯肉の中の細胞がメラニン色素の合成により変色します。



タバコを吸わない人



喫煙者



きれいな歯でも  
メラニン色素は沈着します



喫煙者の  
メラニン色素沈着

# 歯を磨く(ブラッシング)

## どのように磨くか

歯が噛み合うところや、頬・舌の触れるところは自然と清潔になります。重点的に磨くべき歯と歯の間、歯と歯肉の間には歯ブラシの毛先をきっちりと当てて左右に振動を加え歯ブラシを動かします。上下顎を磨くのに約7分以上必要で、夕食後や睡眠前に行うと朝まで清潔な状態が保たれ、老人の肺炎を防ぐことにもなり、必ずしなければなりません。風呂に入りながら等、楽な姿勢で行って下さい。毎食後食べカスを取り、歯肉を鍛えることで歯周病の治療効果も期待できます。

## 歯ブラシは何がよいか

- 毛束は山形でなく平坦。毛束が洗いやすいもの。
- 歯ブラシの植毛部は2cm位が適当。
- 歯垢を取るには、シャープな硬さの毛先が必要。
- 柄はまっすぐで、手の動きが毛先へ伝わりやすいもの。
- 使いすぎで毛先が広がってしまったものは新しいものに替える。
- 毛束と毛束の間に間隔のあるものが磨きやすく乾燥しやすいので清潔です。1ヵ月に1本の取り替えが目安です。
- 口のすみずみまで届くよう小さいものがよい。

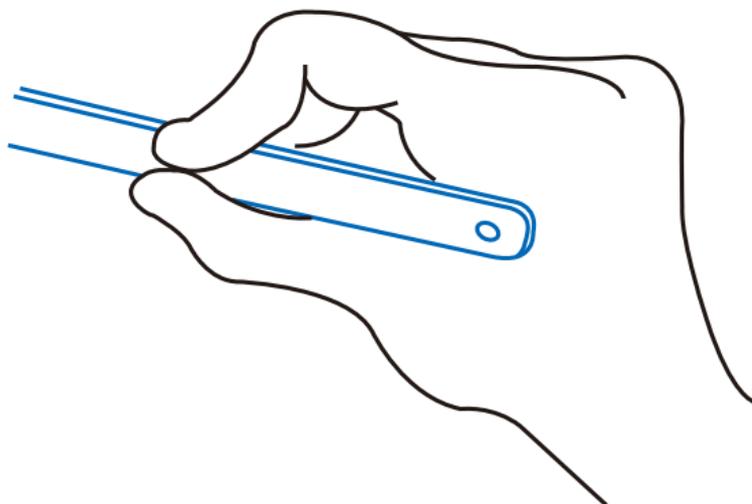
## 歯を磨くときの注意

臼歯に奥の面や前歯の裏側(舌側)や歯列の悪い部分は磨きにくいところです。歯磨きをする時、最初にその部分に歯ブラシを当てると効果的です。

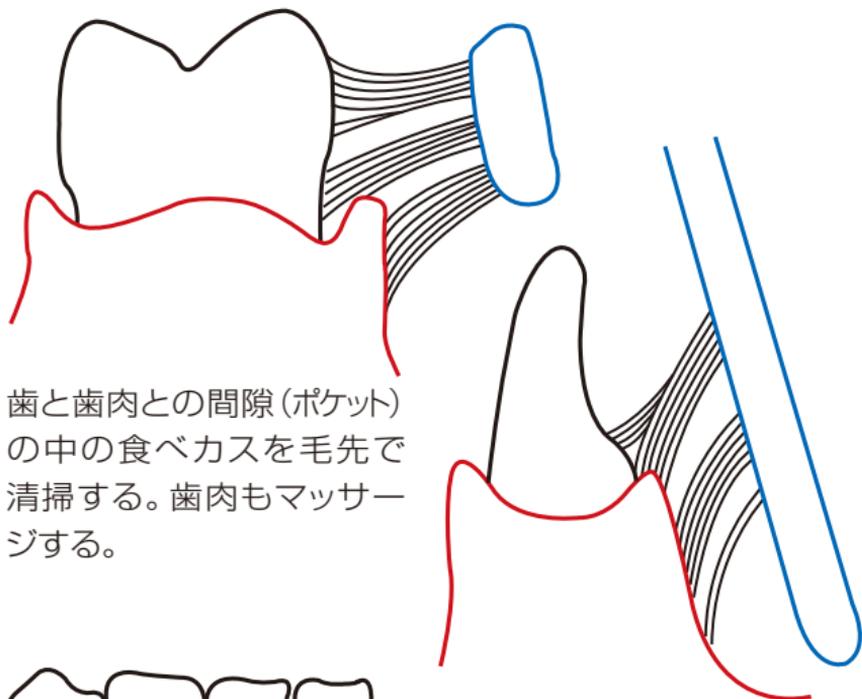
歯磨材による効果よりも、毛束が歯肉に触れてマッサージ効果が生じることにより血流がよくなることに意義があります。歯磨材の刺激味で長時間磨けないことのないよう、つけないか量を少なく。

## 歯ブラシの持ち方

野球のバットを持つような持ち方では、微妙な歯や歯肉の情報をキャッチして適応できません。必ず鉛筆を持つように(ペングリップ)持って下さい。

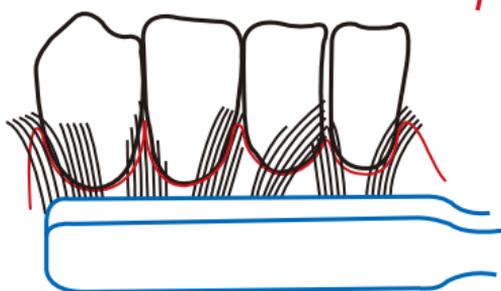


## どのように磨くか



歯と歯肉との間隙(ポケット)の中の食べカスを毛先で清掃する。歯肉もマッサージする。

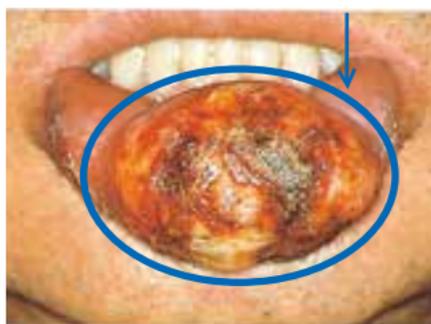
前歯の裏側はブラシのカットの部分で掻き出す。下顎は歯石が貯まりやすいので特に注意。



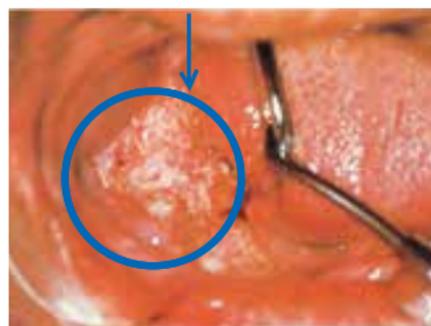
歯と歯肉の境に毛先をあて、5mmぐらいまでの幅で左右に振動するように動かす。振幅が大きいと歯と歯の間から毛先が離れ、歯の凸部のみが磨け、ブラッシングの意味がありません。

# 口腔ガン

口唇



歯肉



舌



こうがい  
口蓋

※口腔の上壁



口は体の入口で多くの病変が起こりやすいところです。腫瘍の種類も多く、悪性で早期に発見できない場合は顔貌に大きな手術痕を残したり、進行を止められず死に至る場合もあります。

出血や治りにくい潰瘍、形の悪い腫れもの、硬結(しこり)があればガンの疑いがあります。

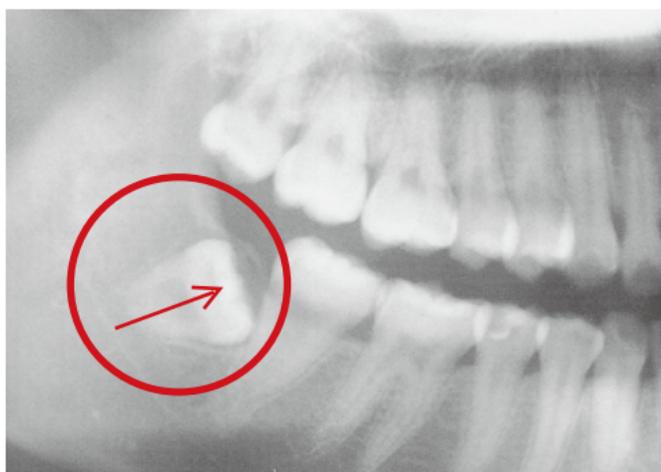
すぐに歯科医院で健診を受けましょう。

# 智歯周囲炎 オヤシラズ

一番最後方の大臼歯は平均25歳で生えてくることから「親知らず」と言われています。古代人は真直に生え、噛みあっていたのですが、近代人では顎が小さくなり、顎の中で生涯生えなかつたり、斜めに生えて前の歯との間にスキ間ができ、食べカスが貯まって化膿性の炎症を起こし、全身的に重症な事態になる事もあります。

## 症状としては・・・

- 1) 頬や歯ぐきが腫れる。
- 2) 奥歯のところに痛みがつづく。
- 3) 口を大きく開けられない。
- 4) 口臭がする。
- 5) 発熱
- 6) 肩こり



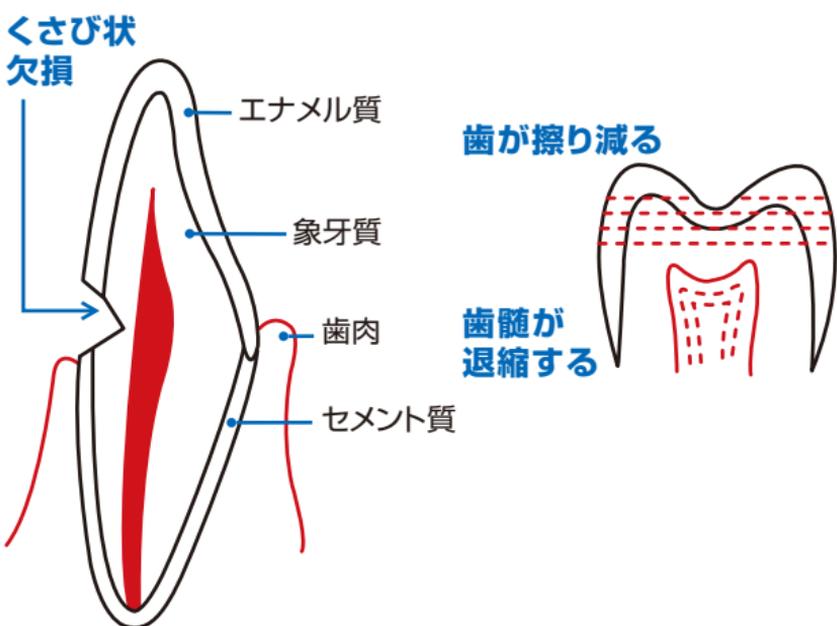
生え方が悪い場合は、症状が出る前に早めに抜いておくことも大切な手法です。腫れると切開、化膿細菌を殺菌するための投薬、原因をとるための抜歯を行います。抜かずに放置すると、また腫れる可能性があります。

# 歯がしみる

歯磨きの際、横磨きなどの歯ブラシの誤使用で歯肉を削り取り、エナメル質が擦り減ったり、根の部分のセメント質が露出し、さらに削れて象牙質が出てくると**くさび状欠損**になります。歯の表面が歯髓（神経）に近くなり、当然しみる様になって**知覚過敏**も起こります。冷たい、熱いに過敏に反応し凹部に食べカスが溜まりムシ歯の原因になります。

歯ギシリや、スポーツ等で歯をくいしばることで噛む面のエナメル質が擦り減った時に象牙質が露出することを**摩耗症**と云います。

治療は悪い歯磨き習慣をやめ、欠除している部分を固い樹脂等で充填します。噛む面を擦り減らさない様、マウスガードをはめる事も考えられます。



# 歯が痛い

## ムシ歯の痛み



ムシ歯がエナメル質を浸して象牙質に達すると冷たいものがしみる、さらに進むと温かいものがしみる、次に激痛(歯痛)となり、歯髄を取らなければなりません。ムシ歯の激痛は神経が固い組織に囲まれて充血して圧の逃げ場がないので、ひどく痛いのです。

歯髄は血管、リンパ管、神経からなり、取ると歯の栄養が補給されなくなり、歯を抜く原因となるので早く発見して治療を受けなければなりません。

## 歯の根の先より周囲へ



ムシ歯が進むと歯髄が根の先まで感染が広がって病状は進んでいますが、痛みは解放されているので閉鎖されている時より痛みはありません。しかし、歯の周囲に感染が広がっているので噛むと痛みがあり、さらに進むと骨膜炎となり、顎、頬に炎症が広がります。顔が腫れ発熱もあります。

## 歯周病の痛み



初期は痛みがないので病変を見逃します。歯をとりまく歯肉が赤く腫れ、歯の周りの骨が退縮し膿が貯まると痛みが出て歯がぐらつき、回復が困難になるので痛む前の早期発見が大切です。さらに進むと顎や頬まで腫れます。

## 歯周病から歯髄が痛むこと

歯周病が進んで根の先まで骨がなくなると根の先から歯髄へ細菌が感染しムシ歯と同じ様に「歯痛」が起こり激痛があります。

## 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。

## 夜間緊急歯科診療

毎日午後9時～翌午前3時 年中無休

**06-6774-2600 (夜間専用)**

### 府民歯科相談・口腔保健相談<要来館>

**06-6772-8881**

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・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)

### 休日緊急歯科診療 06-6772-8886

日曜、祝日及び年末年始の応急診療をしています。  
(午前10時から午後5時)受付は4時まで

### 障がい者歯科診療 06-6772-8887

障がいをお持ちの方の歯科診療をしています。  
毎週火曜・木曜日・土曜日(午後2時から4時)予約制