



21世紀における府民の健康づくり運動

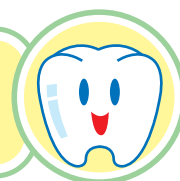
歯と歯ぐきの健康づくり小読本

(付：あなたのお口の健康カルテ)



はじめに

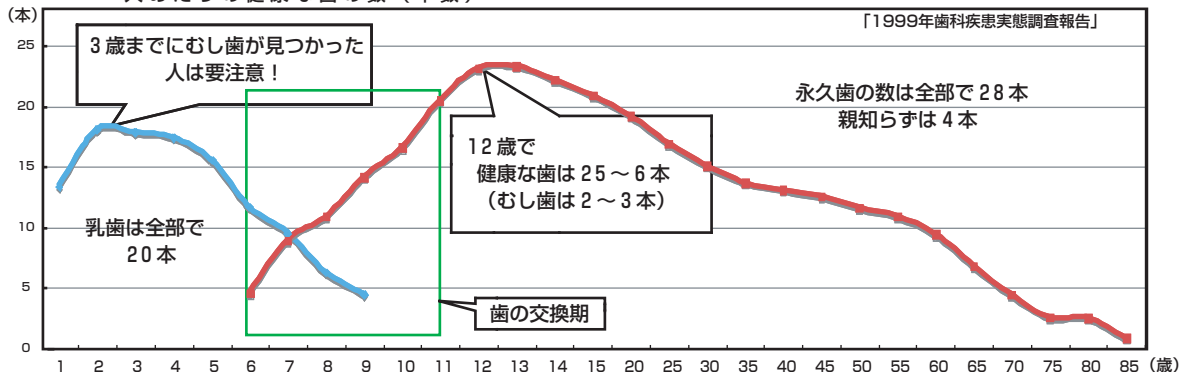
歯と歯ぐきをチェックしてみましょう。

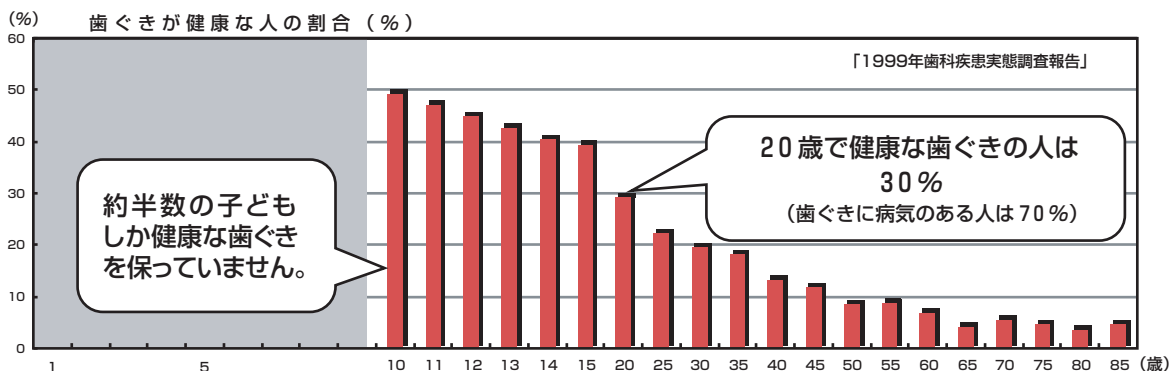


- 現在、健康な歯が何本ありますか？
むし歯になっている歯や詰めた歯（かぶせた歯）は除いてください。
- また、歯ぐきから血が出ませんか？歯ぐきが腫れ（赤くぶくっとふくれてる）ていませんか？
このような場合は、歯ぐきに炎症が起っており、歯ぐきの病気です。

本冊子 目次	ライフステージ	予防ステージ			歯科的特徴
2 ページ	乳幼児期	むし歯予防期			・ 乳歯は全部で20本 ・ 乳歯むし歯多発期
3 ページ	学童期				・ 永久歯の萌出期 ・ 永久歯のむし歯多発期 ・ 歯肉炎の発症期
4 ページ	思春期		歯肉炎予防期		・ むし歯多発期 ・ 歯肉炎の増加期
5 ページ	成人期			歯周炎予防期	・ 歯周炎の発症期
6 ページ	壮年期	歯根の むし歯予防期		歯の 喪失予防期	・ 歯周炎の進行期 ・ 歯根のむし歯多発期 ・ 歯の喪失開始期
6 ページ	高齢期				・ 歯の喪失急増期

一人あたりの健康な歯の数（本数）





乳幼児期：お母さんと乳幼児のために

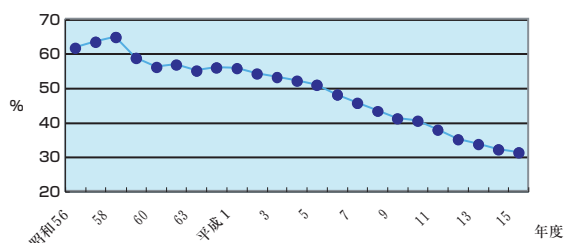
■ 歯科的特徴

子どもの歯（乳歯）の生えはじめは、通常であれば生後7～9ヵ月頃で、保護者の方から見れば、体重の増加などと並んで子どもの成長が見てとれる嬉しい変化の一つです。

ところが、乳歯の行く手には、多くの困難が待ち受けています。その代表選手が「むし歯」です。

しかし、「むし歯の洪水」と言われた1970～80年代と比べれば、むし歯を経験する乳幼児が減少している事は、明るい傾向と言えるでしょう。

3歳児歯科健康診査 むし歯経験者率・全国平均
(厚生労働省・歯科保健課調べ)



■ 対策

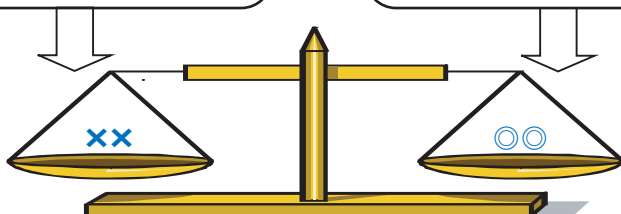
むし歯は、初期の場合、悪化への一方通行だけではなく、良い方へ戻ることもあります（天秤やシーソーに例えられます）。

×歯を弱らせる要素

- ① “むし歯菌” が糖分を材料にネバネバした歯垢（プラーク）を作る。
- ② さらに、酸が作られ歯面にとどまる。
- ③ 歯面からミネラルが溶けだし、さらに悪化する。

◎歯に元気が戻る要素

- ① 唾液（つば）が幾分か酸を中和する（緩衝作用）。
- ② 唾液中のミネラル分で歯面が修復される（再石灰化作用）。
- ③ 身体に害を及ぼさない程度のフッ素は、再石灰化を促進する。



「×歯を弱らせる要素」を減らし、「◎歯に元気が戻る要素」を増やしましょう。

■具体案

- 歯を弱らせる要素を減らすために、「おやつ」を選び、与え方に注意しましょう。

		おやつの与え方	
		時間を決めて1日2回まで。 食事とおやつの間が、(歯の修復時間として) 2時間以上	回数多く、ダラダラと。 時には、寝る前にも
おやつ(飲み物を含む)の種類	砂糖分が少なく、自然の糖分で食べかすも残りにくいもの。 (例) おにぎり、フライドポテト、せんい、チーズ、りんご、牛乳、麦茶など	むし歯になる危険性 ⇨ 小	
	原材料に砂糖分を多く含むもの。 (口の中に長時間とどまらないもの) (例) アイスcream、プリン、加糖ヨーグルト、炭酸飲料、スポーツドリンクなど	むし歯になる危険性 ⇨ 中	むし歯になる危険性 ⇨ 中～大
	砂糖分が多く、歯にくっつきやすかったり、口の中に長時間とどまるもの。 (例) キャラメル、飴、クッキー、チョコレート、ケーキなど	むし歯になる危険性 ⇨ 中～大	むし歯になる危険性 ⇨ 大

- 正しい磨き方で、^{しこう}歯垢(プラーク)の付着を防ぎましょう。
- 歯に元気がもどる要素を増やすには、唾液の力が発揮されやすい環境が大切です。規則正しい生活を送りましょう。
- フッ素塗布も予防の一つです。かかりつけ歯科医にご相談下さい。

■歯科医師からの役立つ情報

1歳6ヵ月に行う健康診査の際、保護者から「本人も親の仕上げ磨きも、十分に出来ていないように思います。大丈夫でしょうか」との質問をよくいただきます。しかし、診査してみるとむし歯が無いばかりでなく、歯の表面に白濁・着色も無い、清潔感も良好、という状況のお子さんがほとんどです。歯磨きはむし歯予防に有効な対策の一つですが、それが全てではありません。正しい食習慣も、大切な要素なのです。



学童期：小学生（6歳から12歳まで）のために

■歯科的特徴

この年代は歯の生え変わりの時期です。生えたばかりの歯はむし歯になりやすく、生え変わりの影響で歯ぐきの病気になるやすい時期でもあります。小学校での健診結果をもとに、かかりつけ歯科医に相談するとよいでしょう。

■対策

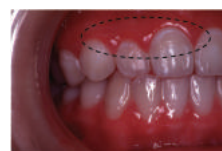
C(治療が必要なむし歯)や※CO(観察が必要な歯)があれば歯科医院で検査してもらい相談するとよいでしょう。COとされる要観察歯は写真のように白くなることがあります。このような歯はむし歯にならずに予防できる可能性があります。予防の方法については歯科医院にお尋ね下さい。

赤く腫れている歯ぐきがあれば、G(歯肉炎)やGO(歯肉炎の要観察)と診断されます。歯垢(プラーク)が多いと歯ぐきは病気になるやすいので、毎日の歯磨きで正しい歯垢の付着を防ぐことが大切です。改善しない場合は歯科医院での専門家によるお口の清掃も効果があります。

※CO(要観察歯)
むし歯とは判定できないが、むし歯の初期症状(病変)の疑いのある歯。



CO(要観察歯)



歯ぐきの炎症

■具体案

CO（要観察歯）は、フッ素配合の歯磨き剤を使うことや、おやつの時間を決めるなど食生活にメリハリをつけることで改善できる場合があります。

また歯磨きチェックと仕上げ磨きは、小学校中学年（3・4年生）の子どもまで役に立ちます。毎日必ずではなくても、来るときに見てあげてください。

また歯並びに問題がある、と診査されても、すぐに治療（矯正）が必要とは限りません。子どものあごの成長や他の歯が続いて生えてくることによって、歯が正常に並びこともあるからです。しかし、治療が必要かどうかの見極めや具体的な予防方法などは歯科医師による詳しい検査が必要です。

■歯科医師からの役立つ情報

歯科医院に行ったら、すぐ歯を削られるのでは？と不安に思う保護者がまだ多くおられます。心配なときはかかりつけ歯科医へ相談してみましょう。



思春期：ティーンエイジャー（13歳から19歳まで）のために

■歯科的特徴

思春期はホルモンの不調和や生活の変化によって「歯肉炎」が起きやすい時期です。歯肉炎は、むし歯と違って痛みなどの自覚症状がないだけに要注意です。

お口の中が汚れてくると、歯ぐきに炎症が起こります。そうすると、歯ぐきが腫れたり、軽い刺激で歯ぐきから血が出たりします。

お口の中がきれいに磨けてくると、歯ぐきの炎症が治まり、健康な状態に戻ります。



歯肉炎

■対策 自分でチェックしてみましょう。

- 歯を磨くと出血することがある ●口臭があると感じる ●歯ぐきが赤く腫れる
- ※〈歯間乳頭〉が赤く丸くなっている ※歯と歯の間の歯ぐきの部分

こんな状態がひとつでもあれば、歯肉炎に注意！

正しい磨き方を身につけましょう。

正しく磨けていると健康な歯ぐきに戻ります。

しっかり磨けているかどうかを、歯科医師や歯科衛生士にチェックしてもらいましょう。



健康な歯ぐき

■具体的対策

まずは、毎日の歯磨きを見直してみましょう。1本1本磨けていますか？歯科医師や歯科衛生士に自分のお口の状態にあった歯磨きの方法を教えてもらいましょう。また、汚れがひどいときは、歯石や汚れを取り除いてもらいましょう。

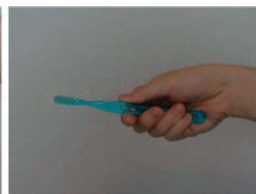
■歯科医師からの役立つ情報

- 自分にあった歯ブラシを選びましょう。
- 部活動や勉強も忙しくなり生活のリズムも乱れがちです。食後や寝る前には、歯を磨く習慣をつけましょう。
- 噛みごたえのある食べ物を食べましょう。
- 朝起きた時や空腹時の口臭は、誰にでもあるものです。気にしすぎないで。

歯ブラシの持ち方は？！

このようにペンを持つように歯ブラシを持つと、力が入りすぎず、1本ごとの歯を丁寧に磨けますので、おすすめします。

この歯ブラシの持ちかたは、力が入りすぎたり、歯ブラシを動かす距離が長くなりますので、歯ぐきを傷つけたり、歯を丁寧に磨くことが難しいようです。要注意な持ち方です。

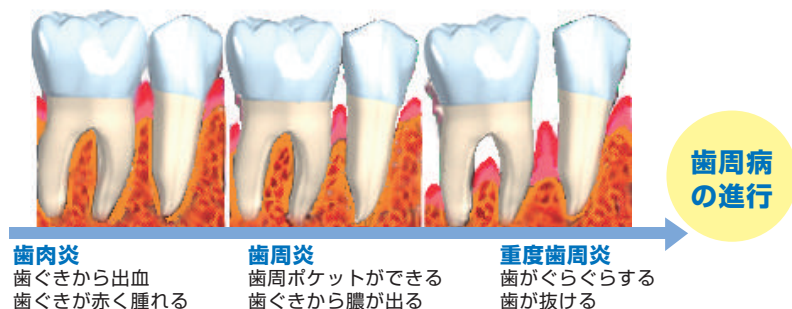




成人期：（20歳から40歳まで）のために

■ 歯科的特徴

仕事や家庭・子育てで忙しいため、自分の歯や歯ぐきの状態を放置しやすい時期です。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。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。



歯肉炎



歯周炎

■ 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。
歯と歯ぐきの境目や舌の清掃は歯周病や口臭を防ぐのに効果的です。
- タバコを吸わないようにしましょう。
タバコを吸うと、歯や歯ぐきが黒くなったり口臭が出やすくなります。また、タバコの有害物質が歯肉への血液循環を悪くし、歯周病を悪化させます。
- 妊娠期も歯磨きを怠らないようにしましょう。
妊娠中はお口の中が不潔になりやすい（つわり等）ため、むし歯や歯周病の悪化に注意する必要があります。
- 定期的に歯科健診を受けましょう。
自分では気付かないむし歯や歯周病の早期発見により、重度化を予防することができます。

■ 具体案

- 細菌がすみやすい歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシの毛先を約45度であて、横に小刻みに動かします。歯の並びや形に合わせて、歯ブラシの『かかと』や『つま先』も使ってみましょう。歯がでこぼこした場所は歯ブラシを縦に入れるとうまく磨くことができます。
- 口臭の原因となる舌の汚れは、市販の舌ブラシや柔らかい布で除去しましょう。うがいやガムを噛んで唾液の分泌を促すことも有効です。

歯ブラシの使いかた

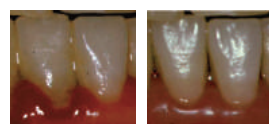


■ 歯科医師からの役立つ情報

● 歯周病の治療はどんなことをするの？

歯周病の原因となっている歯ぐきの周りの沈着物（※歯周ポケット内の歯垢や歯石）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。



治療前

治療後

歯ぐきの治療前後

※ 歯と歯ぐきの間のすき間



壮年期：（40歳から65歳まで）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はじめます。

また、歯の根元にむし歯ができやすくなります。続く高齢期で健康な歯を保つためにも、自分のお口について生活習慣や全身疾患と関連付けて考える必要がある時期です。



歯周病による歯の喪失

■ 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。

ブリッジや入れ歯も長持ちします。

※抜けた歯の両端の歯を支えとして、人工の歯を橋のように架ける治療法。

- 生活習慣や食生活を見直しましょう。

タバコを吸う人は吸わない人に比べて歯周病になる確率が高くなります。糖尿病や肥満、閉経期の女性で増加する骨粗しょう症も歯周病と関連があるといわれています。

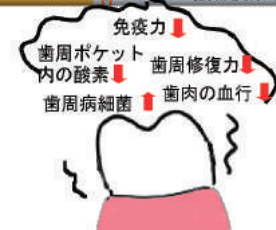
- お口の中を清潔にしましょう。

お口の中の細菌が、心臓血管疾患などの全身疾患と関連するという報告もあります。

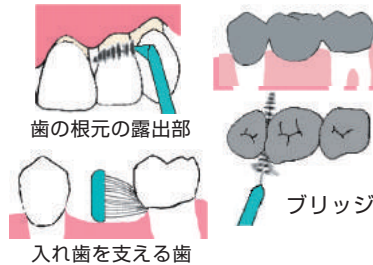
- 定期的に歯科健診を受けましょう。

自覚症状に乏しい歯周病は早めに発見することが重要です。特にタバコを吸う人は歯周病の初期症状が現れにくいので要注意です。

ニコチン・タール・酸化炭素など



喫煙の歯ぐきへの影響



難しい場所の磨き方



歯の根元のむし歯

■ 具体案

- ブリッジの下部において歯肉が下がり歯と歯の間にすき間がある場所は歯間ブラシを使って磨きましょう。大きさは歯科医院で選んでもらいましょう。
- 歯の根元のむし歯予防にはフッ素入り歯磨き剤を併用するとよいでしょう。
- 禁煙を考えてみましょう。タバコを止めると、禁煙年数に応じて歯周病になる確率は下がり、歯周病の治療効果が促進されます。

■ 歯科医師からの役立つ情報

- 歯が抜けた部分は放っていてもいいの？

歯が1本なくなっただけでも、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。



高齢期：（65歳以上）のために

いきいきシニアライフ ～食べる楽しみいつまでも～

高齢になると、身体の機能の衰えと同時に、お口の中の状態もさまざまに変化してきます。健康な歯と歯ぐきを保つためには、日ごろのちょっとした積み重ねが何より大切です。健康なお口で「食べて」「話して」「たくさん「笑って」・・・

毎日いきいきと楽しく過ごしましょう。

■ 歯科的特徴

= 歯の喪失急増期 =

- 歯と歯の間にすきまができる。
- 歯ぐきが退縮し、歯の根が露出する。
- 歯の根がむし歯になりやすい。
- 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）。
- 上の歯と下の歯が接触する「噛み合わせ」の部分がすり減る（咬耗）。
- 唾液の分泌量が減少する。

= お口が原因でおこる肺炎 =

- 飲み込む力「嚥下機能」が衰える。^{えんげ}
- むせやすくなる。
- お口の中の細菌が気管や肺に入り込む。

■ 対策－健康なお口を保つために－

- 自分のお口の中を観察しましょう。
- お口の中を清潔にしましょう。
- よく噛んで唾液をたくさん出しましょう。
- 定期健診を受けましょう（最近歯科医院に行きましたか？）。
- 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をしましょう。
- 機能の衰えを防ぎましょう。→「口唇」「顎」「頬」をよく動かしていますか？

お口の中をチェック!!

- ・ 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
お口の中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。

お口の中を清潔に!!

- ・ 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きれいにしましょう。
- ・ うがいは頬をふくらませてぶくぶく元気よく。
- ・ 唾液はお口の中の病気を防ぎ消化も助けます。

口腔乾燥症（ドライマウス）

高齢になると慢性の病気をかかえている場合が多く、服薬も多種類におよびます。薬によって口腔乾燥症を起こすこともあります。口が渇く、のどが渇く、食事がとりにくいなどの症状を起こしますが、まれに舌に大きな傷がつくこともあります。口の中の乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は、他の病気も考えられますので、早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう。

唾液の分泌を
おさえる薬

潰瘍治療薬・降圧剤・抗うつ剤・パーキンソン治療剤・抗ヒスタミン剤・鎮静剤
睡眠薬・利尿剤など

えんげ

嚥下力(飲み込む力)を鍛えよう!!

首の体操

首を左右にゆっくり傾ける
(5回)

肩の体操

首をすぼめるように肩を上げ
スッと力をぬいて下げる
(10回)

えんげ

嚥下の練習

呼吸を整え唾液をゴックン
と飲み込む(続けて2回)

舌の体操!!



①舌を出し入れするように
(前後)に動かす



②舌を鼻先、あごの先を
目指して上下に動かす



③舌を円を描くように右回りに、
次に左回りにぐるりと動かす



④舌を口角(口のはし)にタッチ
しながら、左右に動かす



⑤口を閉じながら頬の内側
を舌の先で力を入れて、
強く押す動作を行う

顔の筋力だけの顔面体操!!



①顎を引いて目を閉じる



②頬を左右に膨らます



③目口を開ける

顔面体操応用編!!



ウインク



鼻



ひょっとこ



ぎよるぎよる

眼の体操…眼球を左、右、左上、右下、
右上、左下の順に動かす

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口唇をつまむ



④頬を引っ張る



⑤頬を押す

唾液腺マッサージのホップ・ステップ・ジャンプ!!

ホップ 耳下腺への刺激

ステップ 顎下腺への刺激

ジャンプ 舌下腺、顎下腺への刺激



まず、人差し指から小指までの
4本指を頬に当てておく



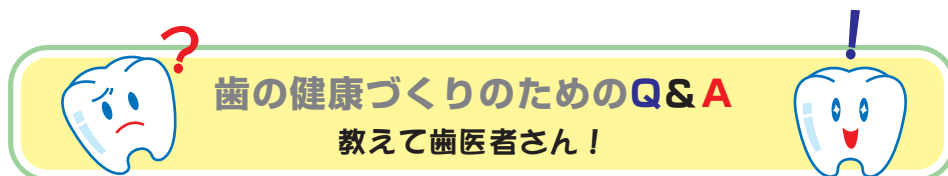
次に、4本指で上の奥歯のあたり
(耳下腺の場所)をまわす
<4本指マッサージ10回>



顎骨内側の柔らかい部分を、親指で舌を
突き上げるように押す(耳の下から顎の
先まで5か所くらいを順番に)
<親指マッサージ25回>



両手の親指をそろえ、顎の真下から
口底を刺激し、舌を突き上げるよう
にぐっと押す



Q. かかりつけ歯科医って？

A. 症状が出た時はもちろん、そうでない時も気軽にいろいろな相談に応じる地域の歯科医師のことです。

Q. かかりつけ歯科医を持つことでどんなメリットがありますか？

A. 常にあなたのお口や身体の状態を把握しているので、なにか問題が起こったときに的確に対応することができます。

Q. 歯の健康づくりに大切なことはなに？

A. かかりつけ歯科医を持ち、定期的にお口の状態をチェックしてもらうことが大切です。歯の健康づくりには正しい手入れと専門家による管理が重要です。

Q. どんな時に歯医者さんへ行ったらいいの？

A. 痛みがある時は当然ですが、まったく症状がなくてもむし歯や歯周病が進んでいることもありますので、定期的に歯科医院で診てもらいましょう。

Q. 歯医者さんに治療の方法や期間について、質問していいの？

A. 十分納得するまでご質問下さい。
ただし期間については治療の経過に個人差があります。

Q. 治療してもまたむし歯になるのはなぜ？

A. むし歯の原因となる細菌は、いつもお口の中に住んでいます。ですから治療したあとも手入れが不十分だったり、食生活の乱れがあると短期間でむし歯が再発することもあります。

Q. 治療した後の手入れのしかたは？

A. 歯科医院では、歯並びや歯ぐきの状態にあったブラッシング指導をしていますので遠慮なくご相談下さい。

Q. 歯磨きすると血が出るのはなぜ？

A. 歯ぐきに炎症があると出血しやすくなります。歯周病の疑いがありますので早めに歯科医院で診てもらいましょう。

Q. 歯ぐきの治療ってどんなことをするの？

A. まずレントゲンなどで歯の状態を検査した後、歯と歯ぐきのすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌のかたまりである歯垢（プラーク）や歯石を取り除く治療をします。
また日常の手入れの指導なども行います。

Q. 歯に色がついたのですがきれいになりますか？

A. タバコや食品により歯の表面に付着した色素は、取り除くことができます。歯そのものの色が変わっている場合や詰め物が変色している場合などは、別の対処法がありますので、歯科医院にご相談ください。

●健康日本21の歯の健康目標

《むし歯予防の重点期》

乳幼児期 1. むし歯のない幼児の増加 2. フッ素（フッ化物）歯面塗布を受ける幼児の増加 3. 間食習慣（1日3回以上）のある幼児の減少
学童期 1. むし歯になったことがある歯（一人あたり）の減少 2. フッ素配合歯磨剤の使用率の増加

《歯ぐきの病気の予防の重点期》

成人期 1. 個別に歯口清掃指導を受ける人の増加 2. 定期的歯垢除去や歯面清掃を受ける人の増加

壮年期 1. 定期的な歯科健診の受診者の増加 2. 進行した歯周炎の減少

《歯の喪失予防の重点期》

高齢期 1. 自分の歯を有する人の増加 80歳で20歯以上の人の増加、60歳で24歯以上の人の増加

「歯の健康づくり」啓発小読本作成委員名簿

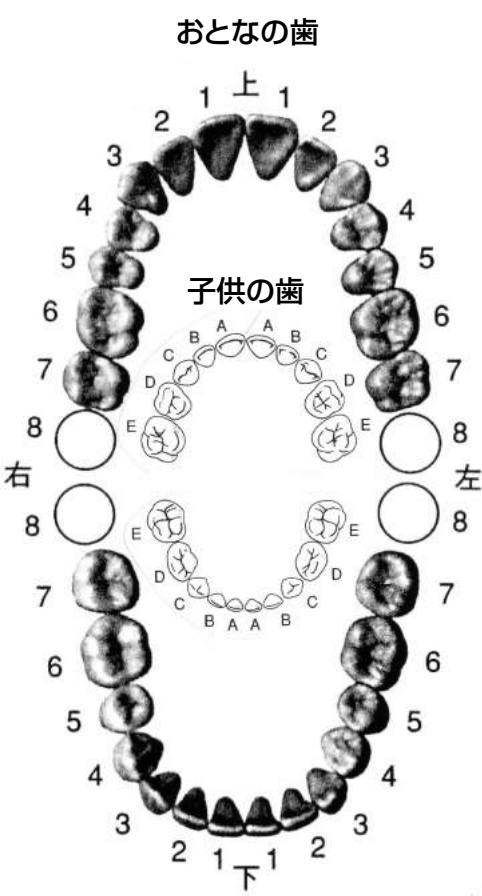
委員長	上村 参生 大阪歯科大学口腔衛生学講座	委 員	小倉博文 東大阪市健康福祉局健康部保健所健康づくり課
委 員	小島美樹 大阪大学大学院歯学研究科予防歯科学教室	委 員	鈴木久美子 サンスター株式会社
委 員	平中早苗 大阪府歯科衛生士会	委 員	藤井由希 ライオン歯科衛生研究所
委 員	今西秀明 大阪府健康福祉部地域保健福祉室健康づくり感染症課		
委 員	樋口淳一（大阪府歯科医師会・大阪口腔衛生協会）	委 員	加藤信次（大阪府歯科医師会・大阪口腔衛生協会）
委 員	久家邦靖（大阪府歯科医師会・大阪口腔衛生協会）	委 員	津田高司（大阪府歯科医師会・大阪口腔衛生協会）

あなたのお口の健康カルテ

健診日: 年 月 日

氏名

年齢



健康な歯	本		
むし歯	本		
処置した歯	本		
喪失した歯	本		
歯ぐきの状態	よい	ふつう	よくない
歯の汚れ	よい	ふつう	よくない



21世紀における府民の健康づくり運動『健康おおさか21』

私たちは世界に注目される長寿社会を達成しました。さらに明るく元気な社会の実現をめざして、壮・中年期死亡の減少や認知症や寝たきりにならないで生活できる期間（健康寿命）の延伸、生活の質の向上を目標に生活習慣の改善に取り組みます。府民一人ひとりの積極的な参加を呼びかけ、健康づくりに関するあらゆる団体などとともに運動を広げていきます。

健康おおさか21 歯と歯ぐきの健康づくり小読本

平成 18 年 3 月

編集 大阪口腔衛生協会

〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝1丁目3番27号
大阪府歯科医師会館内

発行  大阪府

健康医療部保健医療室健康づくり課

〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目