

# いい歯東京



将来のために、

今

できること!



## 歯周病

歯周病とは、細菌感染によっておこる歯の周りの組織の病気です。歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきの時に出血したりします。歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。

歯周病はお口の中だけでなく様々な病気と関係しています。喫煙は歯周病の最大のリスクで、たばこを吸っていると歯周病になりやすく、歯周病になると治りにくくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症でもあり、歯周病が糖尿病を悪化させるといわれています。

20代前半の  
13.5%が  
重度の歯周病!!

出典：厚生労働省  
平成23年歯科疾患  
実態調査



脳血管障害



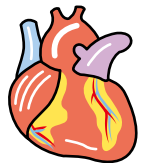
糖尿病



メタボリック  
シンドローム



歯周病菌は  
お口だけでなく  
全身を  
めぐります!



心臓病・動脈硬化



早産・胎児の  
低発育  
(女性の場合)

将来のために、今できること! →→→

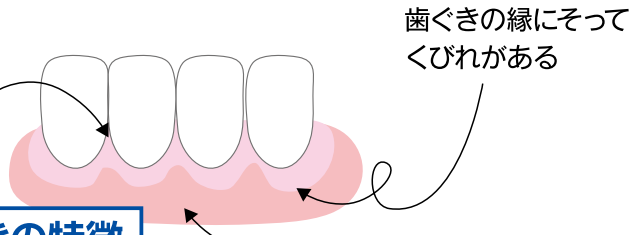
# 歯

歯垢の溜まりやすいところは、歯のかみ合わせの溝、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間です。

# みがき

特に就寝中は、唾液の分泌量が少なく自浄作用が働きにくくなるので、就寝前は、時間をかけて丁寧に磨きましょう。

歯と歯の間は三角形にひきしまり、明るくうすいピンク色



## 健康な歯ぐきの特徴

歯ぐきや歯と歯の間など週1回以上観察しましょう



将来のために、今できること!

**フロッシング** 歯と歯の間は、歯ブラシだけではきれいにできません。補助用具としてデンタルフロスの使用をお勧めします。ただし、誤った使い方をすると、かえって歯ぐきを傷つけてしまうので、歯科医師や歯科衛生士のアドバイスを受けましょう。

# 歯みがき剤

歯みがき剤には口臭を防いだり、歯を白くするだけでなく、

初期のむし歯を修復したり、歯垢の中のむし歯原因菌の働きを抑え、むし歯を予防する効果もあります。これはフッ化物の薬効です。日本で販売されている歯みがき剤のほとんどにフッ化物が配合されています。

歯みがき剤に「医薬部外品」の表示があることを確認してみてください。成分表示の薬用成分の欄に「モノフルオロリン酸ナトリウム」、「フッ化ナトリウム」、「フッ化第一スズ」と表示されています。



- 1 フッ化物配合歯みがき剤を歯全体に広げる
- 2 歯みがきを行う
- 3 歯みがき後歯みがき剤と唾液をはき出す
- 4 10~15mlの水を口に含み約5秒間ブクブクうがいを1回する

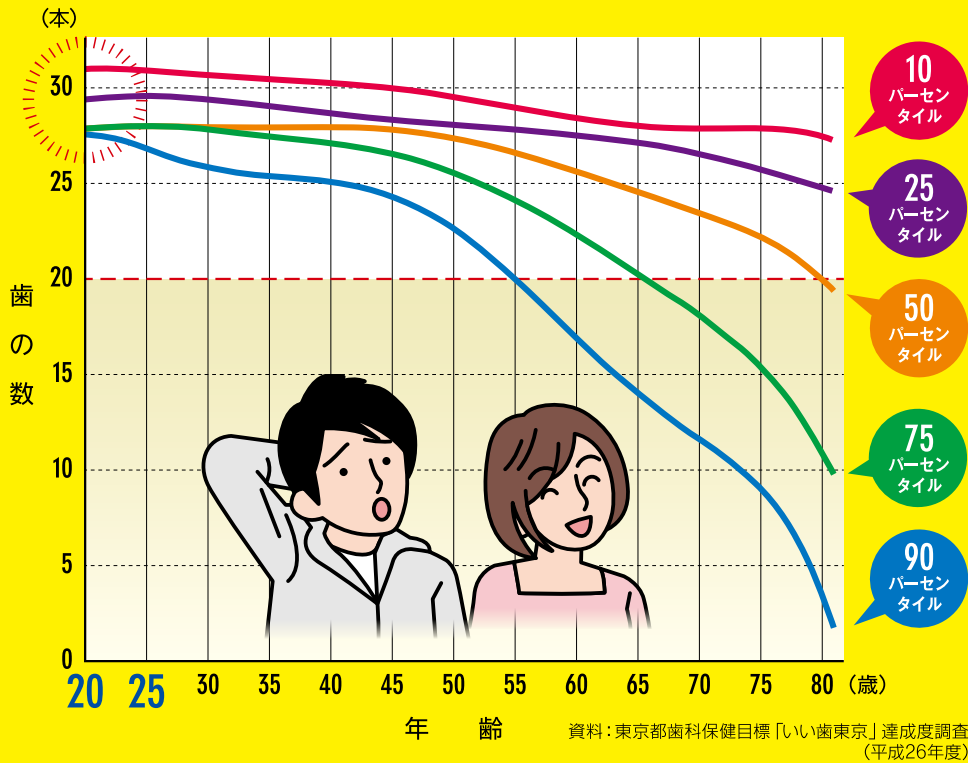


将来のために、今できること!

**フッ化物配合歯みがき剤の正しい利用** 歯みがき後のうがいの回数、時間、水量が多いと、唾液中のフッ化物濃度が早く低下してしまいます。歯みがき後1時間程度は飲食を避けることが効果を高めます。

# 8020運動

「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができ、おいしく食べられるからです。



**今から歯を残すための行動を!**

**永**久歯は、「親知らず」が4本すべて生えると全部で32本です。今自分の歯が何本あるか知っていますか？  
20～25歳ではほとんどの人が28本以上の歯があります。でも、30歳くらいから、差がつきはじめグラフのように歯を失ってしまう可能性があります。  
**あなたの歯の将来のために、今できること!**

パーセントタイル=ある集団100人の中での位置を表す単位です。  
40歳で30本歯がある人は10番目、25本ある人は90番目になります。

# かかりつけ 歯科医

かかりつけ歯科医とは、歯が痛いときだけ行く歯科医院ではありません。日頃から、あなたのお口と全身の健康をサポートしてくれる歯科医のことです。正しいお手入れの仕方を教えてくれたり、お口の中の悩みや疑問に対しての助言もしてくれます。さらに、自分ではケアできない部分をチェックして専門的な口腔ケアをしてくれます。

東京都ひまわり  [東京都医療機関案内サービス]



**健康な身体はまず口腔ケアから**

**将来のために、今できること!**

**プロフェッショナルケア** かかりつけ歯科医など専門家に、ご自分でしているお口のお手入れの仕方をチェックしてもらいましょう。そして、定期的な健康診査や口腔ケアを受けましょう。