

テーマ「むし歯・歯周病を予防しよう」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

歯や口は、食事による栄養摂取はもちろん、会話等のコミュニケーションツールとして大きな役割を担います。生涯を通じておいしい食事と楽しい会話で心身ともの健康を維持するため、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防しましょう。

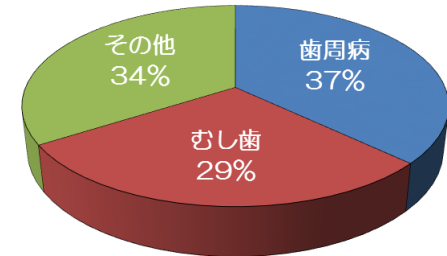
【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

お口の健康チェックしていますか

お口の中の代表的な病気は「歯周病」と「むし歯」です。
どちらも歯を失う原因で、全身の健康にも影響しますが気づかないうちに進行するため、日頃からお口の状態をチェックすることが健康を守る第一歩になります。

歯を失う原因



第2回永久歯の抜歯原因調査結果（8020財団調べ）

お口の健康セルフチェック

朝起きた時に、口がネバネバする	はい	いいえ
口臭がある（あるといわれる）	はい	いいえ
冷たいもの・熱いもので歯がしみる	はい	いいえ
歯と歯の間によく食べ物がはさまる	はい	いいえ
歯垢、歯石が付いている	はい	いいえ
歯をみがくとき歯肉から血が出る	はい	いいえ
歯が長くなったように見える	はい	いいえ
かたい物をかむと痛い、かめない	はい	いいえ

お口の健康習慣チェック

1日1回は丁寧にみがいている	はい	いいえ
歯と歯肉の境目をみがいている	はい	いいえ
デンタルフロスや歯間ブラシを使う	はい	いいえ
甘いものを控えるようにしている	はい	いいえ
口の中を鏡でよく見ている	はい	いいえ
よくかんで食べている	はい	いいえ
年に1回以上、歯科健診を受けている	はい	いいえ
たばこは吸わない	はい	いいえ

1つでも該当したら要注意。重症にならないように歯科医院で相談しましょう。



いつまでも健康なお口を保つためには、5つ以上のよい習慣をつけましょう。

むし歯・歯周病の原因と進み方

むし歯は、むし歯の原因菌（主にミュータンス菌）が食べ物の糖質から酸を作り出し、カルシウムやリン等の歯の成分を溶かす病気です。

初期の段階（C1）では痛みを感じませんが、むし歯が広がり、歯の神経（歯髄）に近づくにつれて（C2、C3）痛みが大きくなり、最終的（C4）には、神経が死んでしまいます。放置すると歯の根の先に溜まった膿が全身の健康を害する病巣となることがあります。

むし歯は、歯の表面（歯肉縁上）に付着した歯垢が原因です。

歯肉縁上

むし歯の進行

C1

C2

C3

C4



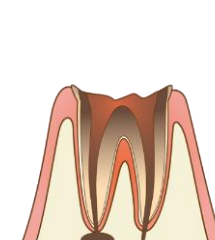
痛みは感じない



冷たいものがしみる



ズキズキと痛む



神経が死に、痛みは感じなくなる

歯周病は、歯周病菌の細菌感染により歯肉や歯を支えている骨（歯槽骨）を破壊する病気です。歯周病菌は空気を嫌い、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢の中で増殖し、炎症を引き起こします。軽度の場合、炎症は歯肉だけにとどまっていますが、進行すると歯を支えている歯槽骨を溶かし始め、放置すると支えを失った歯が抜けることもあります。

歯肉縁下

歯周病の進行

歯肉炎

軽度歯周病

中度歯周病

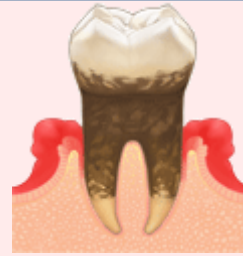
重度歯周病



歯ぐきに炎症が起る



歯槽骨が破壊されはじめる



歯槽骨が半分近く破壊され歯がぐらつきはじめる



歯槽骨が半分以上破壊され歯はぐらぐらになる

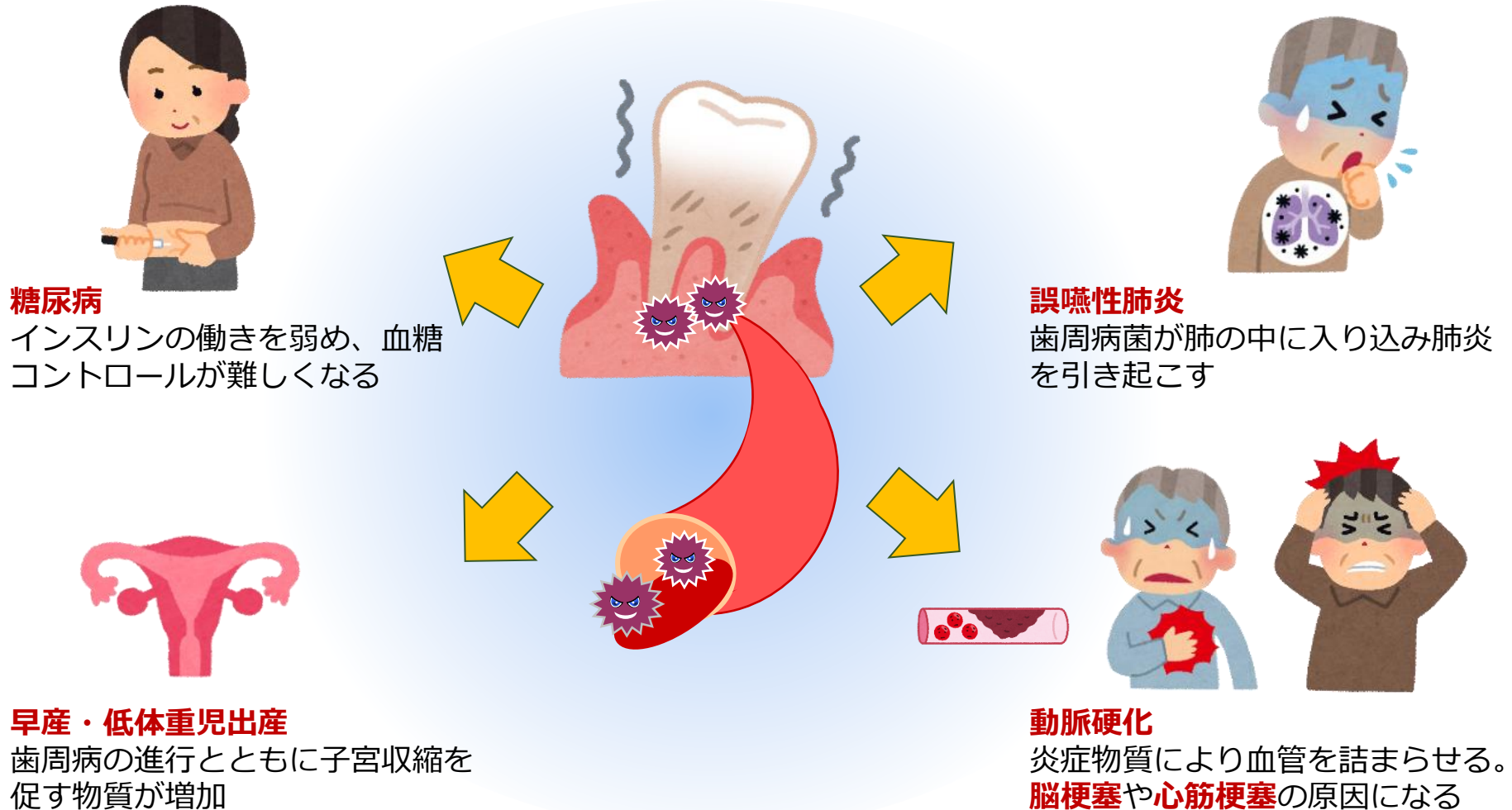
歯周病は、歯と歯ぐきのすき間（歯肉縁下）に付着した歯垢や歯石が原因です。

歯周病は万病のもと

歯周病がある口の中では、さまざまな炎症を引き起こす物質が作られ、血液とともに全身に運ばれるため、口の中だけでなく、全身の健康にも影響を与えます。

特に糖尿病と相互に悪い影響を及ぼすことが知られています。

糖尿病をお持ちの方は歯周病が悪化しやすく、歯周病があると糖尿病の血糖コントロールが難しくなることがわかっています。



むし歯・歯周病を予防するために

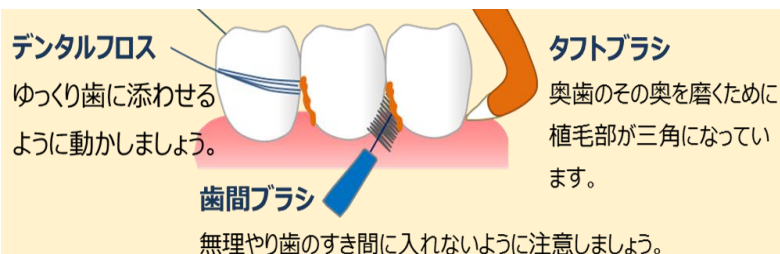
まずは、毎日のセルフケアを丁寧に行うことが大切です。

併せて定期的に歯科医院を受診し、プロフェッショナルケアを受けることがお口の健康を守るポイントです。

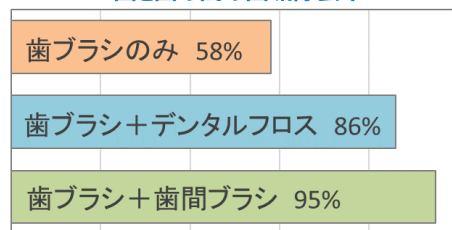
セルフケア

毎日のセルフケアの際、歯ブラシ以外にも歯間清掃具を活用することが効果的です。歯の形や生え方等、自分のお口の状態に合ったものを選びましょう。

一般に、歯ブラシだけでとれる歯垢は6割程度と言われていますが、歯間ブラシやデンタルフロスを使用することで、歯ブラシでは届かない歯と歯の間等の歯垢がとれる割合がグンと上がります。また、歯みがきには、むし歯の予防効果が高いフッ化物配合歯磨剤を使用しましょう。



歯と歯の間の歯垢除去率



山本他 日歯周誌 1975年を改編(ライオン歯科衛生研究所HP参照)

プロフェッショナルケア

定期的に歯科健診を受けることで、口の中のトラブルチェックだけでなく、口の状態に合わせたセルフケアの指導もしてくれます。



- 歯垢を放置して歯石になってしまうと自分ではきれいにできません。歯科医院で除去してもらいましょう。

かかりつけ歯科医を持つ

痛くなったときだけ受診する「いっつけの歯医者」ではなく、日頃から食事や口腔ケアの相談等、良きアドバイザーとなる存在の「かかりつけ歯科医」を持つことがお口の健康を守る上で大切です。

以下を参考にあなたの「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

かかりつけ歯科医チェックポイント

- 通いやすい場所にある
- 治療法についてきちんと説明してくれる
- 必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる
- 予防のための指導やアドバイスをしてくれる

お口の健康は自分とプロの2人3脚で！