

定期健康診断予定表

定期的に健康診断を受けて、おくちの健康をチェックしましょう。

健診予定日	健診予定日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日

かかりつけ歯科医院

名 称

住 所 〒

電話番号 ()

おくちの
セルフケア手帳

はじめに	1
おくちの健康に自信がありますか	2
おくちの健康チェック	3
歯の数でわかる あなたの口腔年齢	4
セルフチェックとセルフケア	
むし歯	6
歯周病	8
顎関節症	14
口臭	15
まめ知識	
歯がなくなった場合	16
いびきと睡眠時無呼吸症候群	17
歯ぎしり	18
知覚過敏 ^{かびん}	18
口内炎	19
おくちの健康履歴書	20

いつまでも健康で明るく元気に生活していくには、自分の歯でおいしく食事を食べることが基本となります。平成元年から、厚生労働省と日本歯科医師会が始めた8020（ハチマル・ニイマル）運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動で、実際80歳を迎えて20本以上歯がある人の多くは毎日元気に過ごしておられます。

とくに8020達成のためには、成人期における歯・口の健康維持が重要です。毎日自分自身で行うケア（セルフケア）と、定期的な歯科医師・歯科衛生士による専門的ケア（プロフェッショナルケア）の両方がうまく組み合わせられることで、効果はさらに高まります。今後、継続的なケアをかかりつけ歯科医とともに取り組み、生涯を通じた歯・口の健康づくりのため、今回作成した「おくちのセルフケア手帳」をご活用ください。

ご自身で評価してみてください

おくちの健康をチェックしてみましょう

現在、私の歯は _____ 本ある

む し 歯	ないと思う	あると思う	わからない	👉 6頁
歯 周 病	ないと思う	あると思う	わからない	👉 8頁
顎関節の異常	ないと思う	あると思う	わからない	👉 14頁
口 臭	ないと思う	あると思う	わからない	👉 15頁

総合的にみて、おくちの健康はどのように思われますか。

良い 良くない わからない

生活状態をチェックしてみましょう

歯みがきの回数	1日	回	👉 10頁
1回の歯みがき時間	約	分	
歯間ブラシ・デンタルフロス (糸つきようじ)の使用状況	使用しない	時々使用する	いつも使用する 👉 11頁
間 食	しない	あまりしない	よくする 👉 7頁
喫 煙	しない	する	👉 12頁
い び き	しない	する	わからない 👉 17頁
歯 ぎ し り	しない	する	わからない 👉 18頁

総合的にみて、おくちの健康に対してあなたの生活状態はどのように思われますか。

良い 良くない わからない

ご自身で評価できたら、かかりつけ歯科医院で、次のページに診断を受けてみましょう。

歯科医師が評価しました

歯科医師の診断

現在、あなたの歯は _____ 本ある

む し 歯	ない	ある
歯 周 病	ない	ある (軽度 中等度 重度)
顎関節の異常	ない	ある
口 臭	ない	ある

総合的にみて、あなたのおくちの健康は、

良い まあまあ良い あまり良くない 良くない

総合的にみて、おくちの健康に対するあなたの生活状態は、

良い まあまあ良い あまり良くない 良くない

改善すべき点

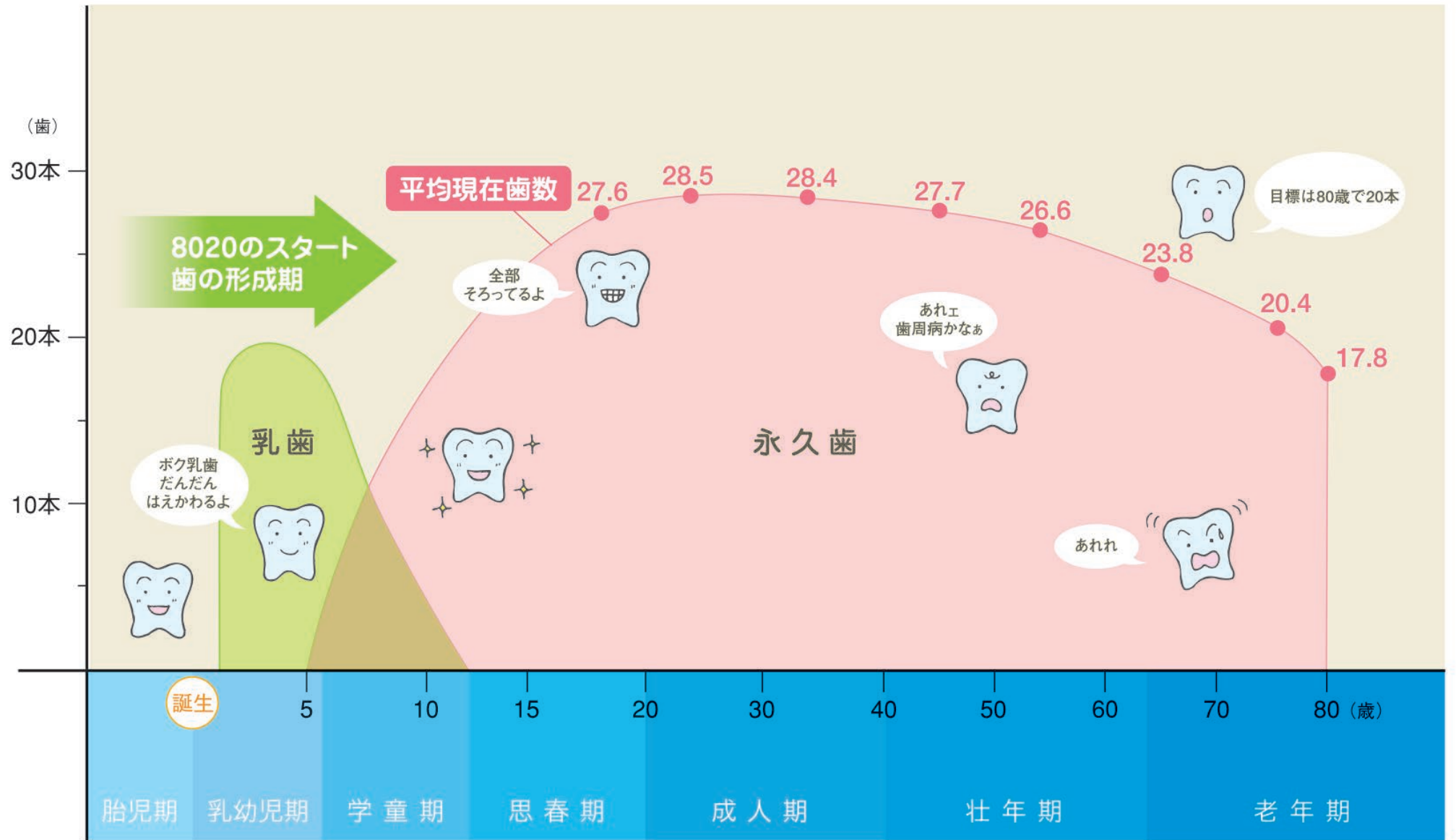
()

年 月 日

現在の歯の数からみた口腔年齢 ^{こうくう} 👉 4・5頁

あなたの口腔年齢は 歳です

歯の数でわかる あなたの口腔年齢



現在歯数は平成28年度広島県歯科保健実態調査による

セルフチェック

次のような症状があると、むし歯が疑われます。
かかりつけ歯科医院で相談してください。

- ① 冷たいものがしみる
- ② 温かい(熱い)ものがしみる
- ③ 甘いものがしみる
- ④ 歯が部分的に黒っぽい、あるいは乳白色になっている
- ⑤ 歯と歯の間に食べものがはさまる
- ⑥ 歯が痛い

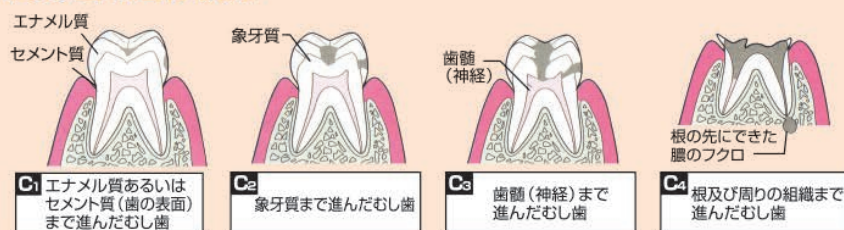
セルフケア

むし歯は、細菌の感染によって起こる病気です。細菌の力を抑える環境づくりや、唾液の能力が十分に発揮できる環境づくりについて考えることが基本です。

- ① **むし歯の治療をすませる**
- ② **食事のとり方を工夫する**
食事の時間をきめる、間食をあまりしない、寝る前の飲食を避ける
- ③ **飲食の後におくちの清掃を励行する**
歯ブラシによる歯みがきを怠りないし、清掃補助用具を使用する
- ④ **細菌の活動を抑える**
糖質を制限する(摂取量の制限やキシリトールなどの使用)
- ⑤ **細菌の力(酸)に打ち勝つ強い歯の質をつくる**
フッ化物の応用
*年齢とともに露出してくる歯根面はむし歯になりやすく、特に有効です。

参 考

1. むし歯の進行状況

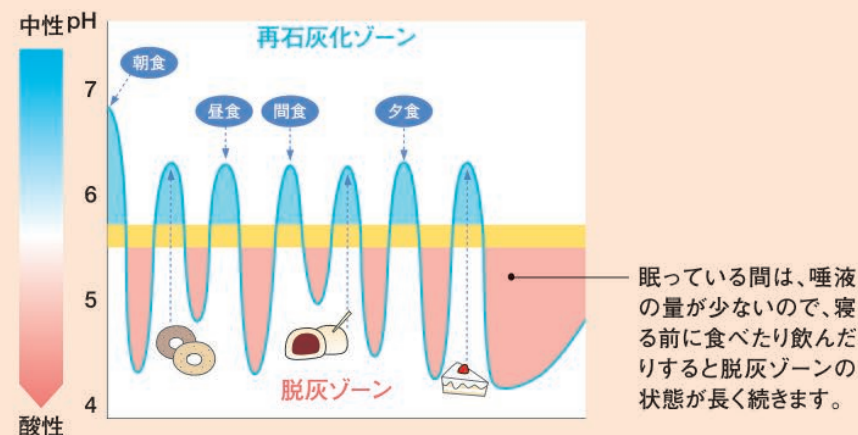


2. むし歯のでき方と飲食

食事をすると、細菌の作用によって歯の表面に付着している歯垢(プラーク)のpHは酸性になり、歯の表面が溶かされてきます(脱灰)。

唾液は、酸性になった環境を中性に戻して溶かされた歯を修復する作用があります(再石灰化)。**ダラダラと食べ続けたり、歯垢が歯についた状態を放置したりすると、唾液の力が発揮できず、むし歯が進行していきます。**

間食が多い食生活





セルフチェック

ひとつでも次のような症状があると、歯周病が疑われます。
かかりつけ歯科医院で相談してください。

- 歯がグラグラする



- 歯が浮いた感じがする

ひとつでもこんな
症状があると
要注意!

- 歯が長く見えるように感じる



- 歯肉から出血する



- 口臭が気になる



- 冷たい水でうがいをすると歯がしみる



- 歯肉が赤く腫れている



- 起きた時、口のなかがネバネバしている



- 歯石がたまっている



- 体調が悪いとき歯肉が腫れる

*前歯の歯肉は、鏡で容易に観察することができます。

セルフケア

歯を支える歯肉や歯槽骨^{し そう こつ}が細菌の作用によって破壊されたものが歯周病であり、一度進行した歯周病は、治療してももとどおりに治りません。

かかりつけ歯科医院で歯周病が進行しない環境に改善して、それを持続することが重要です。

① 歯周病の治療

② 口腔環境の整備

歯石や歯垢を除去する
むし歯や抜けた歯の治療をする
不正な歯列や咬合を改善する
無理な噛む力が歯にかからないようにする
歯ぎしりがあれば治療する

③ 歯みがきの励行

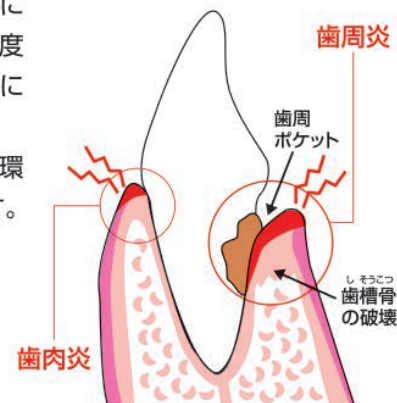
自分の口の状態にあった歯みがき方法で、口の中の細菌を減らす

④ 生活習慣の改善

規則正しい食事をする
唾液分泌を促す食べものをとる
適度な運動をする
ストレスをなくす
睡眠を十分にとる

⑤ 歯周病の進行を助長する状況の改善

タバコをやめる
糖尿病や高血圧などの基礎疾患を治療する



参 考

1. 歯肉と歯の健康のための歯みがき

毎日歯みがきをしていても、みがき残しがあると歯周病やむし歯は進行します。歯ブラシや清掃補助用具の選択と使い方について、かかりつけ歯科医院で習得して、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

(1) 歯ブラシ

1. 選択基準

- 形：まっすぐな柄で、毛の部分が小さめのもの
- 硬さ：毛が硬すぎると歯肉を傷つけることがあり、柔らかすぎると汚れが落ちにくいいため、普通タイプのもの



歯ブラシは、毛先が開いたら取替え時期です。

2. 使い方の基本

- ① 毛先をきちんとあててみがく
- ② 軽い力でみがく
- ③ 小刻みに動かしてみがく

歯ブラシのあて方



(2) 清掃補助用具

歯ブラシだけでは落ちにくい、歯と歯の間の歯垢をきれいに取るために、**歯間ブラシ**や**デンタルフロス**（糸つきようじ）を使いましょう。



この部分の歯垢を取り除きます



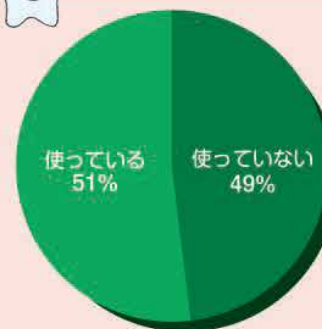
歯間ブラシ



デンタルフロス

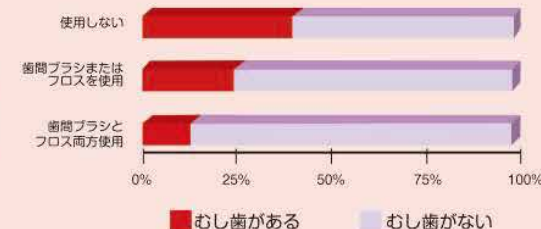
歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、歯垢を除去する効果が高くなり、むし歯予防や歯周病予防に有効です。

歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況



平成28年度広島県歯科保健実態調査から

歯間ブラシやデンタルフロスの使用とむし歯の罹患率



平成27年度
広島県歯科衛生連絡協議会実施事業から

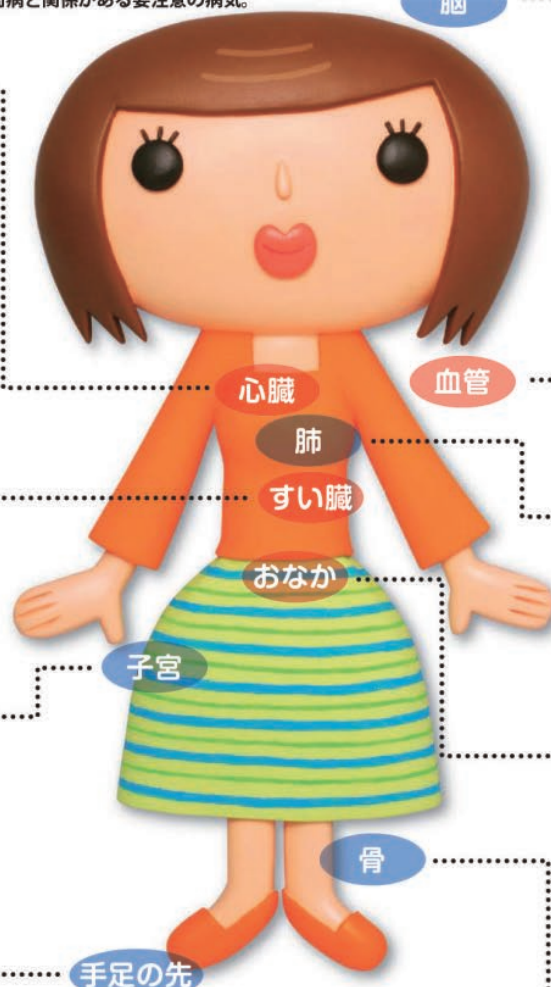
清掃補助用具の選択・使用方法是、かかりつけ歯科医院で相談してください

歯周病とからだの病気

全身のさまざまなところに影響を及ぼす

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

病名の文字が赤いものは生活習慣病。青はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気。



狭心症・心筋梗塞

心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることでおこる心臓病。動脈硬化が進行しておこる。

心内膜炎

心臓の弁に歯周病菌が感染しておこることがある。心臓弁膜症など、基礎的な病気がある人は要注意。

糖尿病

血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなると、さまざまな合併症をもたらす、歯周病もその一つといわれる。

胎児の低体重・早産

妊娠中はつわりなどで、口の中のケアがむずかしくなりがち。歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータも。

パージャー病

手や足のゆび先が青紫色になって強い痛みがおこり、潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう（壊死）病気。喫煙者に多い。

認知症

物忘れが病的になった状態。何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型と、脳卒中の後遺症としておこる脳血管性がある。

動脈硬化

高血圧や脂質異常が進んで、血管が厚く硬くなった状態。血液がスムーズに流れない虚血性的心臓病や脳卒中の原因になる。

がん

歯周病菌によって炎症がおこり、それが続くことで正常細胞に異常をきたし、発がんにつながるといわれる説も出てきている。

肺炎

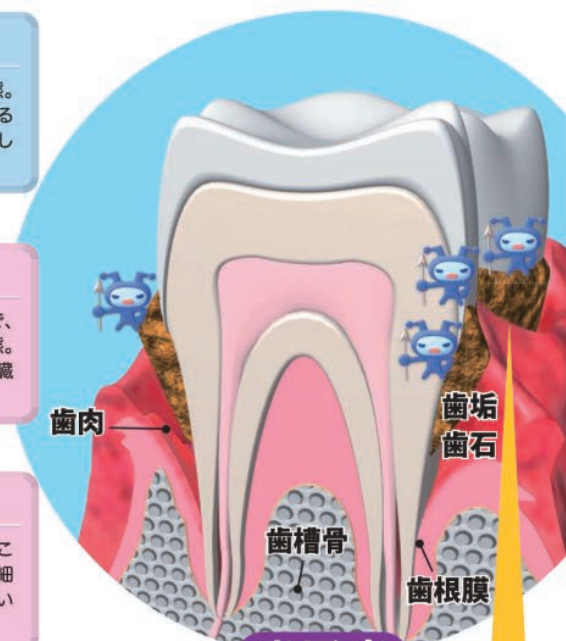
歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。高齢者・寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下しているとおこりやすくなる。

肥満

肥満はさまざまな生活習慣病の温床。最近、おなかに脂肪がつく内臓脂肪型肥満がメタボリックシンドロームの大きな原因になるため、とくに問題になっている。

骨粗しょう症

女性に多く、骨密度が低くなり、骨がすかすかにもろくなる病気。骨折しやすく、高齢者の寝たきりの大きな原因。



歯周病

歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が、歯ぐき（歯肉）に炎症をおこしたり、歯根膜や歯槽骨を溶かしてしまう病気。歯垢は歯の表面につく白いネバネバした物質で、この中に細菌がすみついていて、手抜き歯みがきや不規則な食生活などが歯垢の増える原因に。

歯周病菌



セルフチェック

次のような症状があると、顎関節症が疑われます。
かかりつけ歯科医院で相談してください。

- ① 大きく口を開けてみたとき
耳の前あたりが痛い
耳の前あたりでカクツと音がする
- ② 口を開けると、下の前歯が左右にブレる
- ③ ものを噛むとき、顎が痛い
- ④ 耳の後あたりから首筋にかけて、
こわばった感じがする



参 考

顎関節症の主な原因は噛み合わせの異常であると言われていましたが、現在では、それだけではなく顎関節症誘発因子が積み重なって、ある耐久限界を超えたときに発症すると言われています。

次のようなことがきっかけとなって顎関節症が誘発されます。

- ① 何かに熱中したり緊張して、強く食いしばる
- ② 悪い姿勢を長時間続ける
- ③ ストレスで、夜よく眠れない
- ④ 一方の歯が悪いため、反対側の歯だけで食べものを噛む癖がある など

セルフチェック

口臭がないことは、「見えないエチケット」と言われていますが、口臭は自分では気付かないものです。

家族や友人に指摘されたら、かかりつけ歯科医院で相談してください。



参 考

局所的要因

歯垢・歯石・舌苔^{ぜったい}
むし歯・歯周病
不適合な金冠やつめ物
化膿した歯根部 など

全身的要因

鼻咽腔疾患
呼吸器系疾患
消化器系疾患
内科疾患による薬剤の服用
口腔乾燥症 など



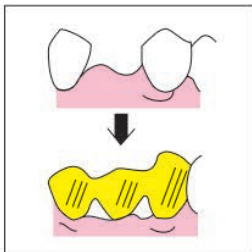
1. 歯がなくなった場合

なくなった歯をそのまま放置しておくと、

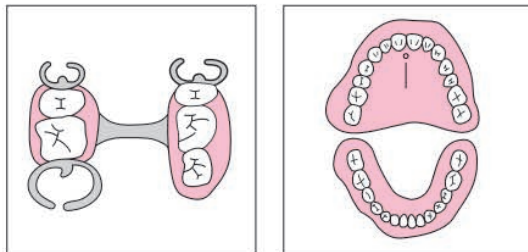
- ① 食べものをうまく食べられない
- ② 発音に悪影響がある
- ③ 見かけ上の問題がおこる
- ④ 隣の歯が動いたり傾いたりする
- ⑤ 噛み合わせている歯が伸びだしてくる

などの悪影響が生じてきます。また歯周病にもかかりやすくなります。そこで、なくなった歯を補う必要があります。

1. ブリッジ

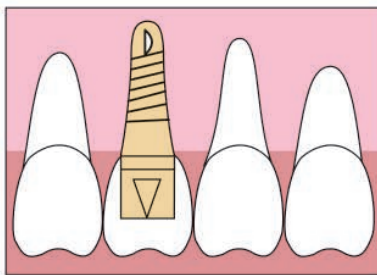
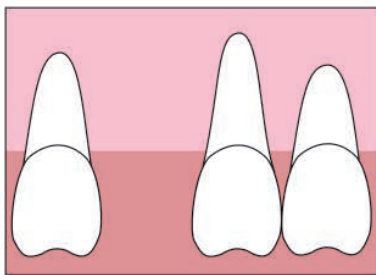


2. 取り外し式義歯(入れ歯)



3. インプラント

顎の骨に人工材料を埋め込み、その上に金属冠やブリッジを取り付ける方法です。



2. いびきと睡眠時無呼吸症候群

いびきの弊害には、次のようなものがあります。

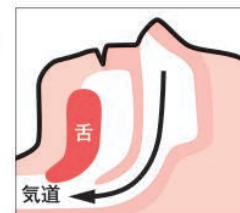
- ① 熟睡できないので、頭がすっきりしない 集中力がなくなる
- ② 血液や脳が酸素不足になり、心不全・脳梗塞になりやすい
- ③ 糖尿病などの生活習慣病になりやすい
- ④ 男性では性欲が減退することがある

いびきをかく人の10人に1人は睡眠時無呼吸症候群であると言われています。睡眠時無呼吸症候群になると、死亡率が高いこと、交通事故や労働災害の原因になることが報告されています。

医師により睡眠時無呼吸症候群と診断されると、医療保険でスリープスプリントが適応されます。

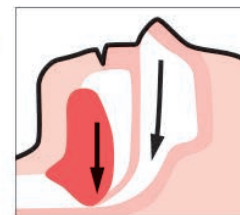
異常がない場合

気道は十分に開いています。



いびき症

睡眠中に気道が狭くなり、空気が通るときに気道が振動して音が鳴るものです。

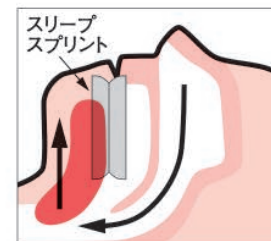


睡眠時無呼吸症候群

気道が塞がるために、睡眠中に呼吸が止まった状態(無呼吸)が断続的に繰り返される病気です。いびきのあとに呼吸が止まるようなときには、睡眠時無呼吸症候群を疑います。

スリープスプリントの効果

舌を持ち上げて気道を広げるので、呼吸がしやすくなり、いびきをかかなくなります。



3.歯ぎしり

寝ている間に無意識にする歯ぎしりは、非常に大きな力が加わります。その結果、歯がすり減る、部分的に歯が欠ける、歯が割れるなどの症状が生じます。また、顎関節症の原因にもなると言われています。

次のような症状があれば、歯ぎしりが疑われます。
家族などから歯ぎしりを指摘されたら、かかりつけ歯科医院で相談してください。

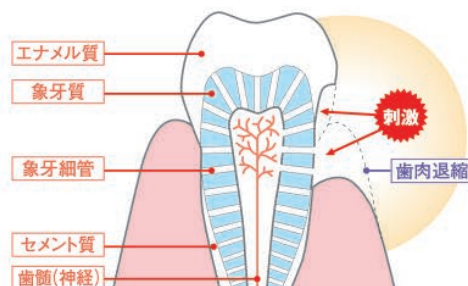


- ① 朝起きたとき、頬の筋肉にこわばりがある
- ② むし歯でもないのに歯が痛い
- ③ 犬歯（糸切り歯）を中心にして、歯の先がすり減っている

噛み合わせが悪いことやストレスが原因とも言われています。
必要に応じて、ナイトガードを装着することがあります。

4.知覚過敏

むし歯はないのに、歯ブラシをあてたり、冷たい水や甘いものを口にすると、しみることがあります。それは、エナメル質がすり減ったり、歯肉が下がることで象牙質が露出して、歯の神経が刺激されやすくなったためです。



歯のすり減った部分を覆う、しみにくくする薬剤を塗布する、レーザーを利用するなどの治療法があります。

歯をしみにくくする薬剤が入った歯みがき剤を使うという補助的な方法もあります。

5.口内炎

口の中の粘膜に生じた炎症性疾患の総称です。痛くて食事がしづらい、発音がしづらい、舌を動かしにくい、食べものを飲み込みにくいなどの症状があります。

原因として、次のことが言われています。

- ① 機械的刺激
 - ・入れ歯や金属冠があてていない
 - ・歯にとがった部分がある
 - ・粘膜を噛む
- ② 口腔衛生の不良
 - ・唾液の分泌量が減少している
 - ・歯みがきが十分でない
 - ・むし歯や歯周病がある
- ③ 全身の抵抗力の低下
 - ・病気や過労などで体力が低下している
 - ・ビタミンが不足している
 - ・抗生物質やステロイド剤を多く使用している

お口の中に原因があって口内炎ができることがありますので、かかりつけ歯科医院で相談してください。

また、日ごろから、お口の中を清潔に保つように心がけてください。

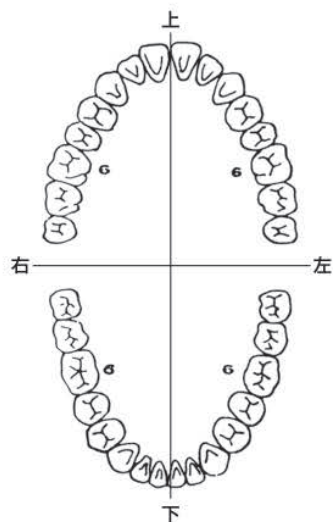
🦷🦷🦷🦷 おくちの健康履歴書 🦷🦷🦷🦷

年齢とともに、歯の喪失の主な原因は、むし歯から歯周病へ変化します。

おくちの状態に日ごろから注意を払い早めに変化に気付くとともに、かかりつけ歯科医院で適切な処置とアドバイスを受けるなど、セルフケアと継続的な管理により、おくちの健康を保ちましょう。

この欄は、あなたのおくちの状態の変化やかかりつけ歯科医院でのアドバイス等を記録して、おくちの健康管理に役立ててください。

年 月 日

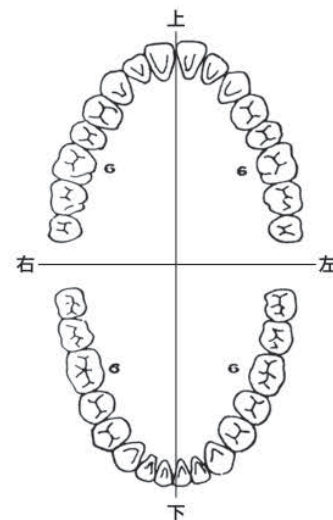


気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

年 月 日

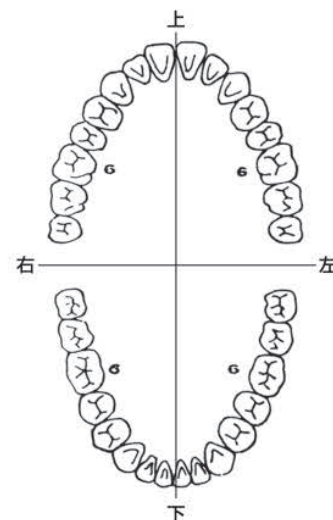


気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

年 月 日

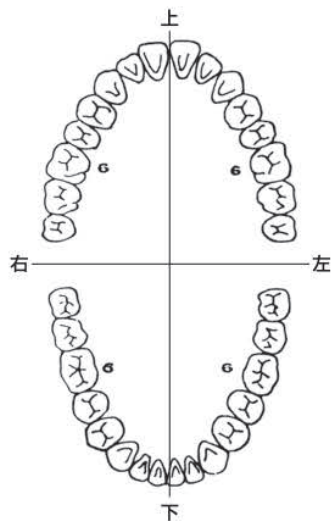


気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

年 月 日

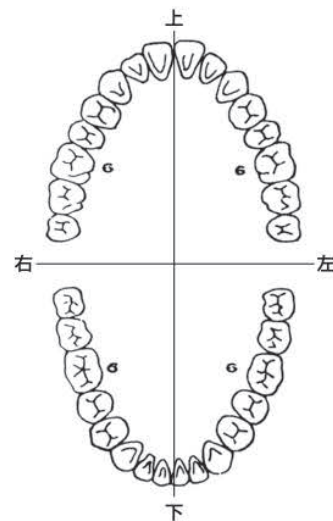


気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

年 月 日

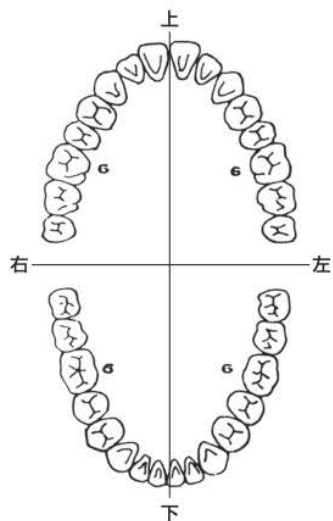


気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

年 月 日

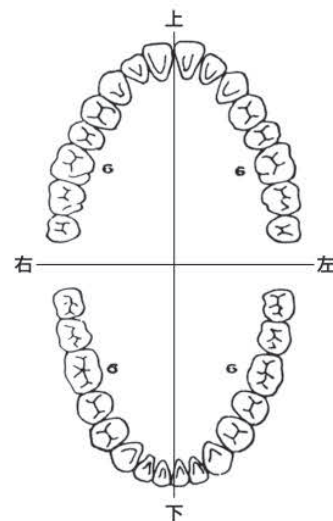


気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

年 月 日

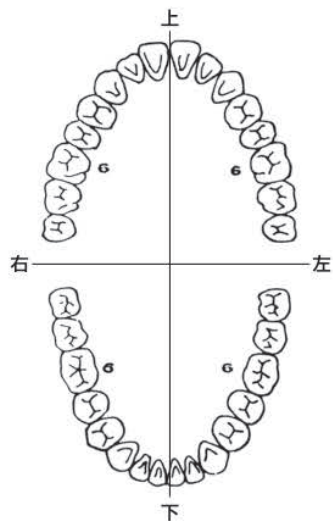


気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

年 月 日

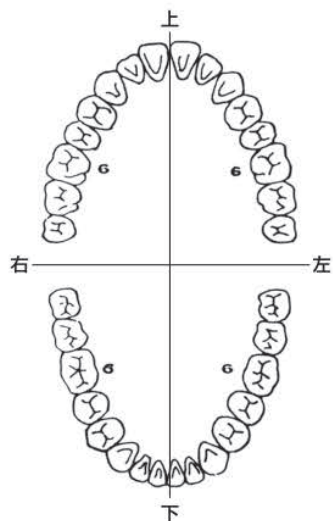


気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

年 月 日



気付き

アドバイス

次回の予約は 年 月頃です

あなたの
名 前

住 所 〒 -

電話番号 ()

一般社団法人 広島県歯科医師会

〒732-0057 広島市東区二葉の里3丁目2-4
TEL.082-263-8020 FAX.082-263-5525

<http://www.hpda.or.jp>

平成18年3月発行
平成29年5月改訂