

## ④ セルフケアで 歯周病を予防しましょう

歯ブラシでよく磨いたつもりでも、歯と歯の間には磨き残しがあります。歯間ブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシも使いましょう。

これらの清掃補助用具には、様々な種類やサイズがあるので、かかりつけの歯科医院で自分にあった物を教えてもらいましょう。

### 歯間ブラシ

歯間ブラシは、歯と歯の間の広い隙間の歯垢を取り除くための小さな歯ブラシです。



この部分の歯垢を取り除きます



歯間ブラシの例

### デンタルフロス

デンタルフロスは、歯と歯の間の狭い隙間の歯垢を取り除くための、糸状の清掃用具です。



この部分の歯垢を取り除きます



デンタルフロスの例

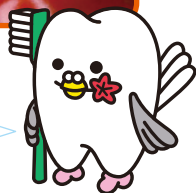
### ワンタフトブラシ

ワンタフトブラシは、磨きにくい部分をすみすみまで磨くためのブラシです。



ワンタフトブラシの例

ワンタフトブラシは、毛が一つの束にまとまったブラシです。



## ⑤ 歯科医院で歯周病の健診と プロフェッショナルケアを 受けましょう

### セルフチェック

下の当てはまる項目にチェックをしてください。

- 歯肉が腫れている
- 歯と歯の間が広がって食べ物が詰まる
- 歯みがきをすると出血する
- 歯がグラグラして硬いものが噛めない
- 歯が以前より長く伸びた気がする
- 人から口臭があるとされた

★ 1つでもチェックがあれば、歯周病の可能性がります。  
歯科医院で健診を受けることをおすすめします。

### プロフェッショナルケア



セルフケアに加えてかかりつけ歯科医院でのプロフェッショナルケアも重要です。

歯周病が自然に治るのは困難です。歯周病の治療や予防は、ご自身とかかりつけ歯科医院の共同ですおすすめしましょう。かかりつけ歯科医院で、定期的に自分のブラッシングだけでは落とすことのできない歯垢や歯石を、隔々まで取り除いてもらいましょう。



広島県歯科医師会  
イメージキャラクター  
はっぼくん

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

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

E-mail:info@hpda.or.jp

平成26年7月発行

はたち  
**20歳からの  
歯周病ケア**

～ 歯周病を防いで、すこやかライフ～



一般社団法人 広島県歯科医師会

# ① 歯周病とは？

歯周病の主な原因は、歯に付着した歯垢（プラーク）や歯石です。歯垢は口の中の細菌が砂糖分を栄養に増殖したもので、歯垢の90%近くは細菌です。その歯垢に唾液成分の無機質が沈着し、石灰化して歯石になります。歯垢や歯石が原因となり、歯肉が腫れたり膿が出てきます。



健康な歯肉



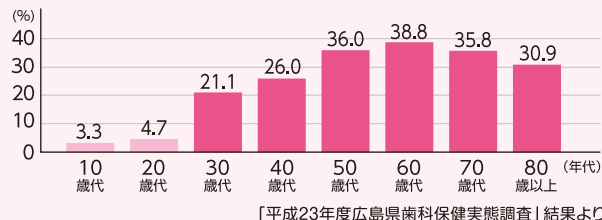
歯周病で炎症を起こした歯肉

さらに歯周病が進行すると、歯を支える歯肉の中の骨が痛みもなく破壊され、歯を支える力が弱くなり、むし歯ではない健康な歯も抜けてしまいます。成人の8割が歯周病にかかっており、歯を失う原因の4割以上が歯周病です。



重度の歯周病

【年代別、進行した歯周炎の罹患率】



平成23年度広島県歯科保健実態調査では、進行した歯周炎に罹患している人の割合が10歳代で3.3%、20歳代は4.7%でした。さらに30歳代で21.1%と急激に増え、以後加齢とともに増加する傾向にありました。

以上のことから、30歳代になって歯周病が悪化する前に、20歳代から始める歯周病予防が大切なことが分かります。

# ② 歯周病と全身の健康との関係！

## 20歳頃に口の中に定着する歯周病菌



20歳頃

歯肉にしっかりとくっつく線毛を持ち、毒素やタンパク質分解酵素を放出して歯周組織を破壊するような、歯周病の原因となる細菌が定着します。

小学生

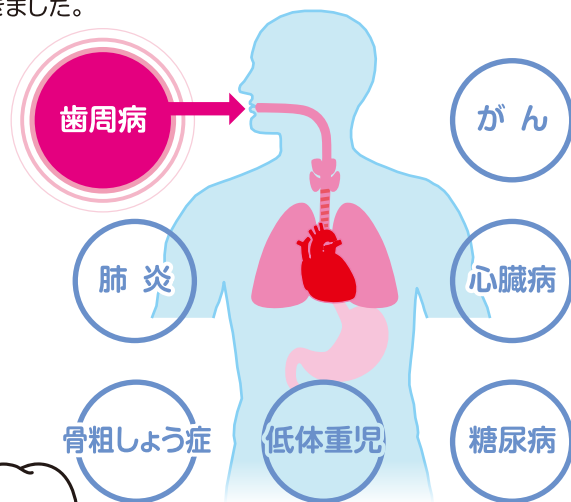
幼児期にうつった細菌が定着し数が増えますが、歯周病の原因となる細菌はまだ定着していません。

幼児

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には細菌は住んでいません。およそ1歳6か月から3歳くらいまでの間に、ママや家族からうつります。

## 全身の健康との関係

近年、歯周病が全身の健康に悪影響を与えることが分かってきました。



歯周病は全身疾患と深く関係しています。

# ③ 気になる口臭の原因は？

口臭の大部分は口の中に原因があり、その多くは歯周病と舌苔（ぜつたい）です。

歯周病の原因である歯垢は、特に歯と歯の間にたまりやすいです。そしてそこは歯ブラシの毛先が届きづらく、磨くのも難しい場所です。また、歯垢1gの中には約1000億個もの細菌がいるといわれています。



いろいろな細菌のかたまり（歯垢）

口臭を発生させるのは細菌の中でも「嫌気性菌」と呼ばれる細菌で、酸素が少なくなるほど活発に活動し、「揮発性硫黄化合物」という口臭の原因物質を発生させます。



これが口臭の原因物質です！



口臭の原因物質が発生

揮発性硫黄化合物

- 硫化水素 ……(卵の腐ったにおい)
- メチルメルカプタン ……(魚や野菜が腐ったにおい)
- ジメチルサルファイド ……(生ゴミのようなにおい)

さらに舌苔からも口臭の原因物質が発生します。舌苔は舌の表面に付着する汚れて白い苔状のものです。この舌苔に付着した細菌の腐敗作用で揮発性硫黄化合物が発生します。



舌苔