

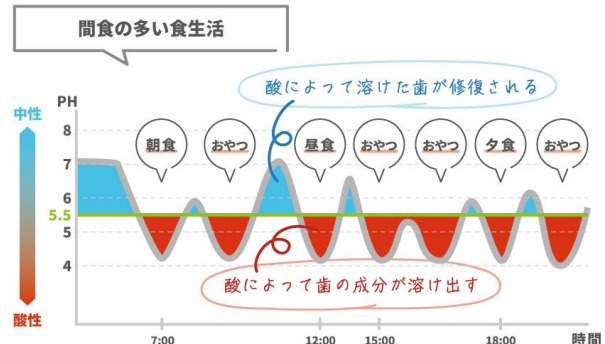
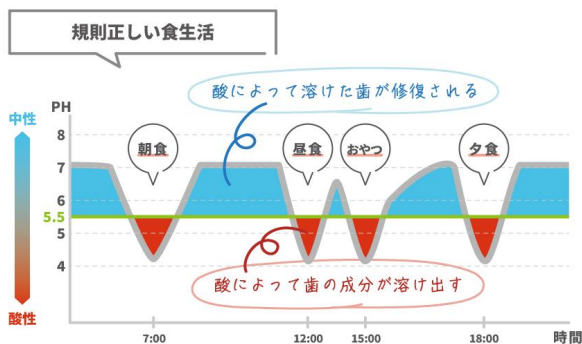
6月4～10日は口と歯の健康週間です！

口腔の健康状態は全身的健康状態と密接な関連があります。そのため、口腔の健康状態を維持、改善することは、全身的健康状態の維持にとって欠かせないものです。

◎ むし歯予防とステファンカーブ

ステファンカーブは、口腔内のpH値の変動を示したグラフです。口腔内は普段、中性に保たれていますが、飲食でpHは酸性に傾いていきます。pHが5.5以下になると歯が溶け始める「脱灰」が始まります。

口腔内では、食事をするたびに「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。虫歯の原因菌は、炭水化物や砂糖などを原料として、プラーク（歯垢）をつくり、その中で増殖しながら酸をつくり出しています。その酸によって、歯のエナメル質からリンやカルシウムが溶け出すことを「脱灰」と言います。間食が多いと「再石灰化」がおきるまでにまた「脱灰」がおきてしまい、常に口腔内は酸性に傾いてしまい、虫歯になりやすい環境になってしまいます。



◎ 大人のむし歯の特徴

- 1 歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分などから発生するむし歯
- 2 むし歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側のむし歯（二次う蝕）
- 3 歯周病により歯の根面が露出した部分に発生するむし歯（根面う蝕）

◎ セルフケアと専門ケアで口腔の健康を保ちましょう

1. セルフケア

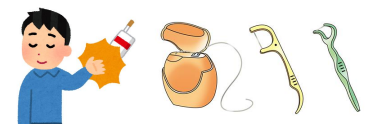
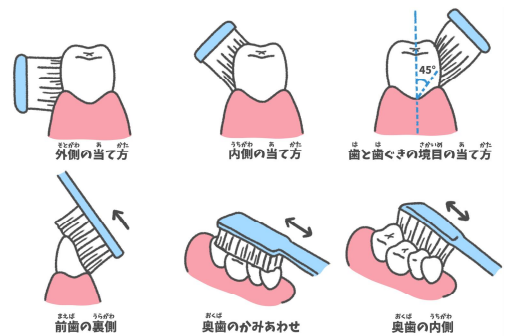
<基本はブラッシング+歯間ケア>

歯垢が残りやすいのは、歯と歯の間、奥歯の噛み合わせ、歯と歯肉の境目、歯並びの悪いところです。

歯ブラシによる清掃は、歯の表裏や噛み合わせの清掃には非常に有効な方法であるものの、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。隙間の小さい歯間部清掃には、デンタルフロスが有効です。また、隙間のある歯間部清掃には歯間ブラシが便利です。

<良い生活習慣>

- ①生活リズムを整える
- ②よく噛んで、唾液を出す
- ③疲れやストレスをためない
- ④タバコをやめる



2. 専門ケア

【歯石除去】プラークが石灰化すると歯石になります。歯石は歯みがきでは取り除くことができません。また歯周ポケットに歯石ができると、歯石に蓄積したプラークに起因してポケット内の炎症を増悪させてしまいます。歯科医院でスクレーパーという器具を使って機械的に剥がし取ります。

【歯面清掃】歯面清掃では、歯肉縁下3ミリ程度までの歯根面清掃が可能です。ペーストと回転式器具を用いて歯面清掃を行います。

<歯のかかりつけ医の選び方>

- ①自宅や職場から通いやすい
- ②予防に力を入れている
- ③気軽に相談しやすく丁寧に説明してくれる
- ④必要に応じて歯科以外の医師と連携したり、必要な医療機関を紹介してくれる

セルフケアと専門ケアは、口腔の健康を保つために欠かせないものです。口腔の健康は全身の健康に影響を及ぼします。身体のかかりつけ医を持つように、歯のかかりつけ医も持ち、定期的に専門ケアを受けましょう。

※ 厚生労働省HP、8020推進財団HPより一部引用

(健康支援係 電話011-231-4111 内線35-380)