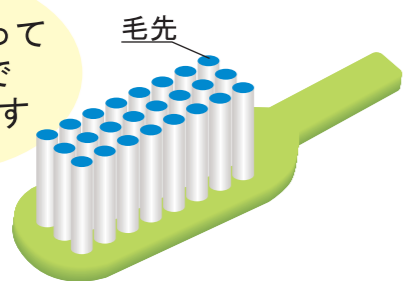


## 上手にみがくためのポイント

毛先を使って  
軽い力で  
みがきます



力を入れすぎると、毛先が開きプラーク（歯垢）を効果的に落とせません。また歯肉も痛めます。

みがき過ぎに注意



## 歯ブラシの選び方

- サイズは小さめ
- 植毛は3列
- 材質はナイロン製
- 柄はまっすぐなもの

←2.0~2.5cm→

実物大



☆自分の歯ブラシを絵の上に置いて比べてみてください。

## 歯みがき剤

汚れを落とす補助剤の1つです。



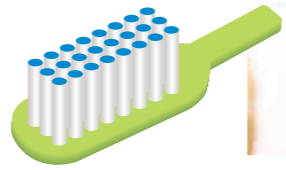
- 期待される効果
- むし歯予防
  - 歯周病予防
  - 口臭予防
  - 着色汚れの除去

歯や歯肉の健康を保つために、定期的に歯科医院で健診を受けましょう。

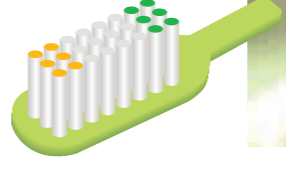
横浜市健康福祉局健康推進課 令和6年3月発行 協力 (一社)横浜市歯科医師会  
 横浜市中区本町6-50-10 電話045-671-2454 FAX045-663-4469

## 毛先を使い分けましょう

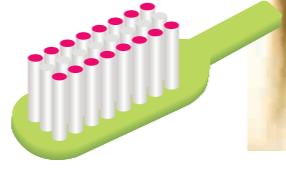
●全面



●つま先  
●かかと

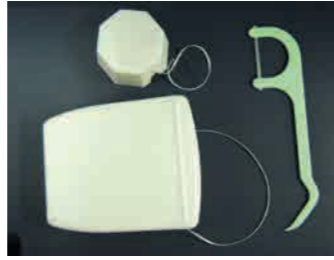


●わき



## 歯ブラシ以外の道具

歯ブラシが届かないところは、補助道具を使いましょう。歯科医院で自分に合ったものや使い方を教えてもらいましょう。



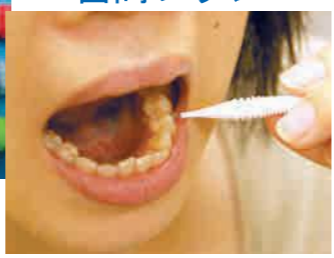
### デンタルフロス

歯と歯の間の狭い部分に。



### 歯間ブラシ

歯と歯の間が大きくあいたところに。



# 歯周病

～歯周病はお口の生活習慣病です～

## 生活習慣のチェック

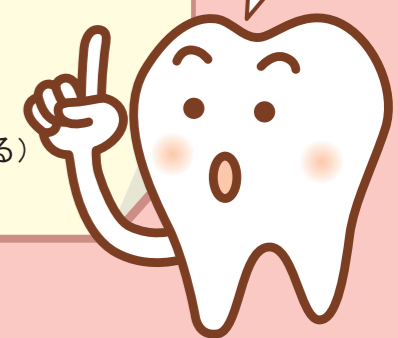
- ～歯周病菌はねらっている  
こんな生活をしていませんか～
- 甘い食べ物、飲み物を取る回数が多い
  - やわらかい食べ物が好き
  - 歯ぎしりや歯を食いしばる癖がある
  - 口で呼吸する癖がある
  - ストレスが多い
  - タバコを吸う
  - 糖尿病などの全身疾患がある
  - 歯科健診を受けていない
  - ていねいに歯をみがいていない

## 口の中のチェック

～「あれっ？」と思ったら要注意～  
このような症状があれば、歯周病を疑いましょう。

- 歯をみがくと血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 口の中がネバネバしている
- プラーク（歯垢）がついている
- 歯石がついている
- 口臭が気になる
- 歯肉が下がってきた（歯が伸びたように見える）
- 歯がグラグラ動く

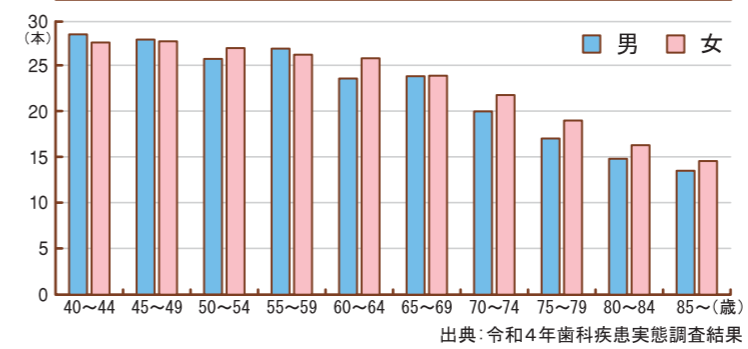
## 歯周病セルフチェック



## 歯周病ってなに？

歯周病はプラーク（歯垢）によって炎症が起き、歯を支えている骨（歯槽骨）などの歯周組織が破壊される病気です。自覚症状がなく進行し放っておくと、歯がグラグラし、抜け落ちてしまいます。成人では歯を失う最大の原因です。最近では糖尿病や心臓血管疾患、呼吸器疾患（誤嚥性肺炎）、早産、低体重児出産など全身との関連があることがわかってきました。

### 1人あたりの歯の本数



何でも美味しく食べるには、少なくとも20本以上の歯が必要だと言われています。厚生労働省では、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」を推進しています。

健康な状態  
歯肉は引き締まっています。



歯周病が進行した状態  
歯肉が腫れています。

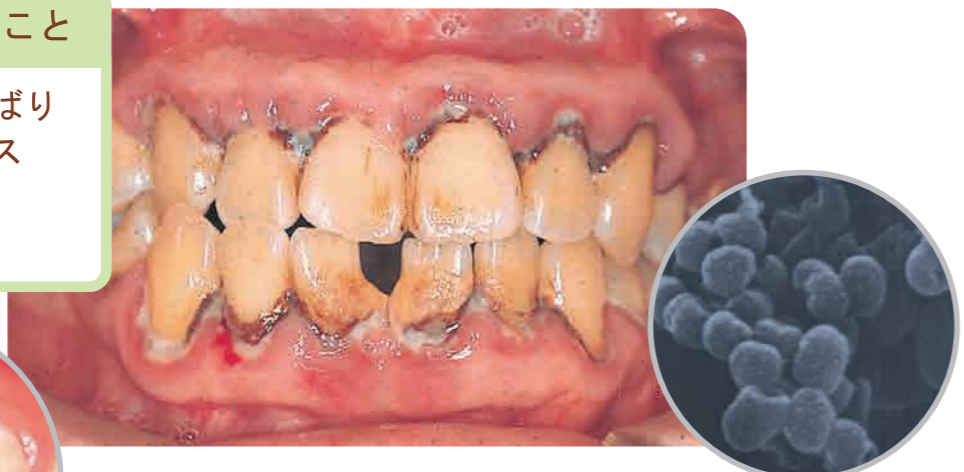


歯を支えている骨（歯槽骨）が失われています。

# 歯周病の主な原因はプラーク（歯垢）です

## 関連する可能性があること

- ・糖尿病
- ・くいしばり
- ・疲労
- ・ストレス
- ・睡眠不足
- ・喫煙
- ・歯ぎしり



歯周病菌 (P. g. 菌) ▲  
1mg (1gの1000分の1) 中に10億個の細菌があるとされています。  
※歯周病菌の電子顕微鏡写真 (サンスター株式会社提供)

### プラーク

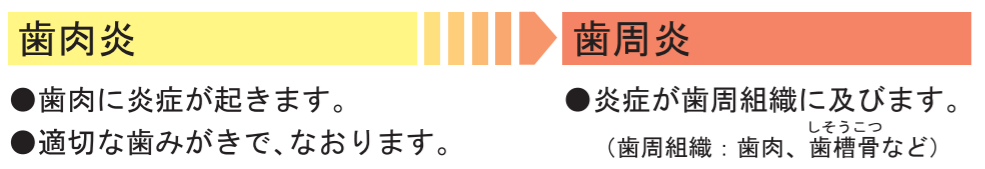
- 成分のほとんどが細菌で、食べ物や飲み物に含まれている糖を栄養にして生産され増えていきます。
- ネバネバした物質で、口をゆすいでも取れません。毎日の歯みがきできれいにするのが大切です。

### 歯石

- プラークが石灰化した状態が歯石です。歯石があると歯肉に炎症が起きやすくなります。
- 歯石は歯みがきでは落とせません、歯科医院で落としてもらいましょう。

# どのように進行するの？

## 歯周病の進行



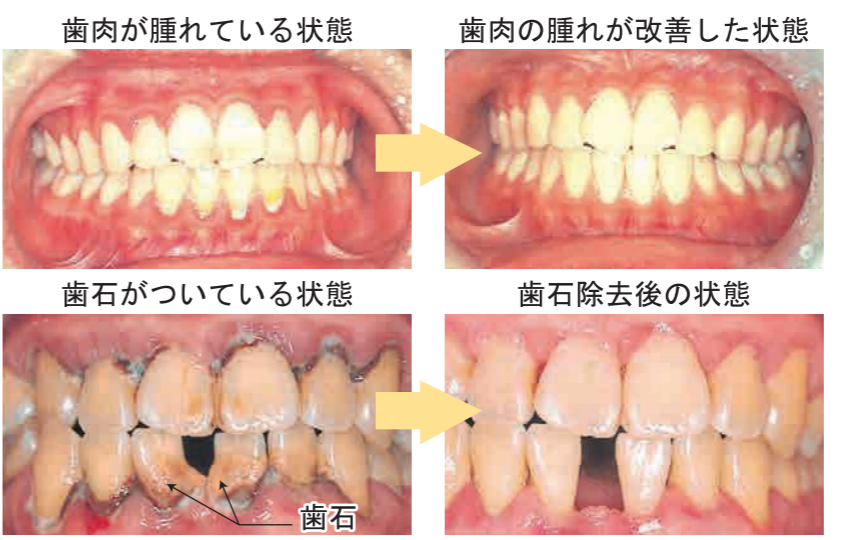
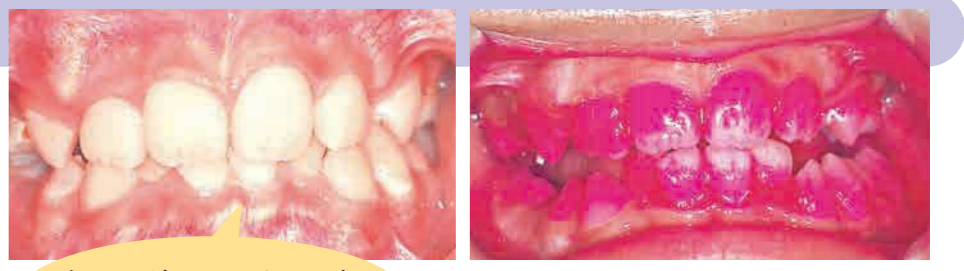
歯肉炎	軽度の歯周炎	中等度の歯周炎	重度の歯周炎
<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯肉が腫れる。</li> <li>●歯槽骨には、まだ影響はない。</li> <li>●歯みがきをすると出血をすることがある。</li> <li>●適切な歯みがきをすることで改善する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯周ポケット（歯と歯肉の境目の溝の深さが3~4mm。</li> <li>●歯槽骨が溶け出す。</li> <li>●歯肉の下などに歯石が付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯肉の炎症が進み、血や膿が出る。</li> <li>●ポケットの深さが4~5mmと深くなる。</li> <li>●口臭がある。</li> <li>●歯肉がぶよぶよになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯槽骨がほとんど溶け、歯がグラグラする。</li> <li>●ポケットの深さが6mm以上。</li> <li>●抜歯の対象となることがある。</li> </ul>

# 歯周病と全身の関わり

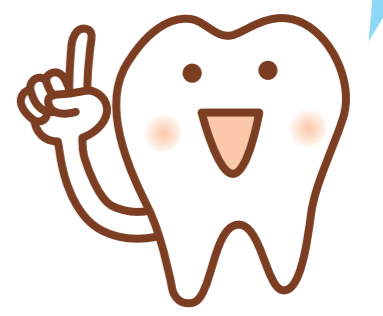
- 糖尿病**  
歯周病菌の出す毒素や炎症性物質が血中に入り込むと、血液中の糖の濃度を調整するインスリンの働きを妨げ、血液が高血糖状態になります。
- 呼吸器疾患 (誤嚥性肺炎)**  
咳反射や嚥下（飲み込み）反射が低下している人は、飲食物や唾液と共に歯周病菌が気管に入り込み、肺炎を引き起こすことがあります。
- 早産・低体重児出産**  
歯周病菌の出す毒素や炎症性物質の濃度が高まると、子宮が収縮し早産や低体重児出産を引き起こすことがあります。
- 心臓・血管系疾患**  
血液に入った歯周病菌は、動脈の内壁を傷つけたり、炎症に対する免疫反応から動脈硬化を起こし、血流も悪化して血栓を形成し、心筋梗塞や脳梗塞などを起こすことがあります。
- 感染性心内膜症**  
心臓弁障害や人工弁の人の心内膜には、歯周病菌が付着し増殖しやすく心内膜炎、心臓発作の危険があります。

# 歯周病の予防

- 歯科医院での専門的なケア**
  - ・歯みがき指導
  - ・歯石除去
  - ・歯垢除去
  - ・定期的な歯科健診
- 家庭でのセルフケア**
  - ・歯みがき
  - ・生活習慣の改善



赤く染まっているのがプラークです。毎日みがいているのに、歯肉の病気が減らないのは歯のみがき方に問題があるようです。



正しいブラッシングの実施や歯石をとることで歯肉の腫れが改善します