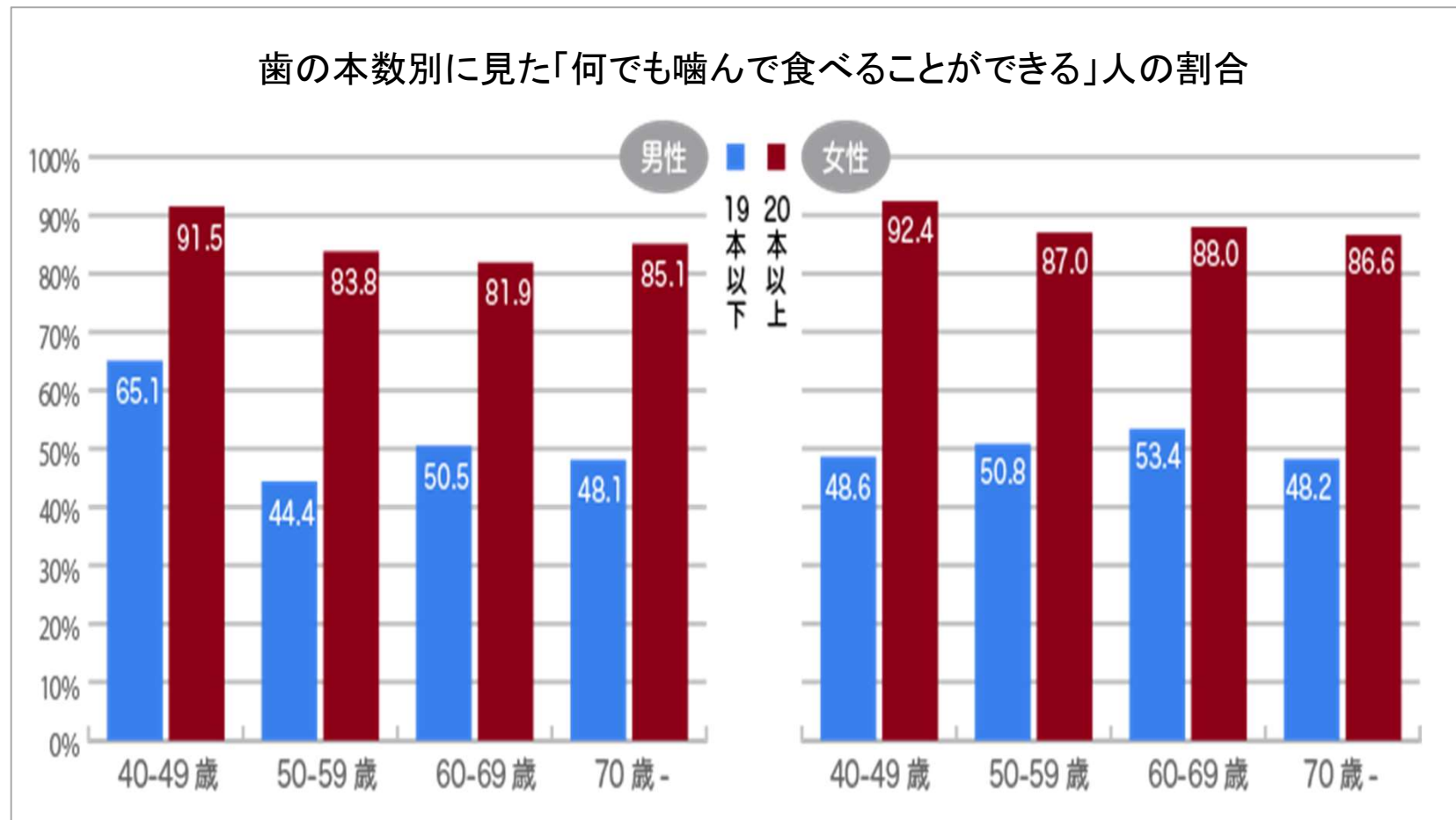


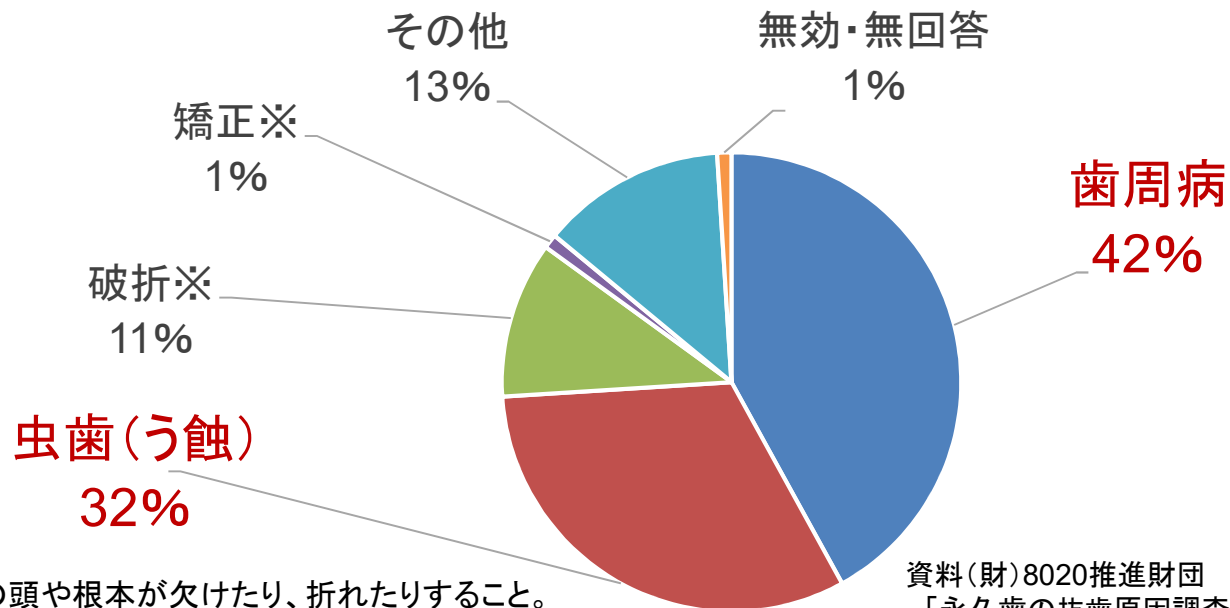
# あらためて「8020運動」とは

「80」は提唱され始めた平成元年当時の男女合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。(平成元年:男性75.9歳、女性81.8歳)

「20」は「自分の歯で食べられるために必要な歯の数」を意味します。



# 歯を失う原因



※ 破折：歯の頭や根本が欠けたり、折れたりすること。  
矯正：矯正治療の必要性から歯を抜くこと

資料(財)8020推進財団  
「永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成17年)

## 歯周病

歯そのものではなく、**歯を支える歯ぐきや歯槽骨**に炎症性的変化が起こる病気  
最悪の場合は歯が抜け落ちてしまいます

## 虫歯

歯が細菌の作り出す酸によって**歯が溶かされて歯に穴が空く**病気

# セルフチェックしてみましよう

1つでも当てはまったら歯科医に相談しましょう

## 歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきがピンクではなく、赤色をしている
- 歯が浮くような感じがする
- 歯が長くなったように見える
- 口臭がある
- 歯がグラグラする
- 歯ぐきが腫れている
- 歯を磨くと出血する
- 口の中がネバネバする

## むし歯 セルフチェック

- 歯の表面が白く濁って見える
- 舌で歯を触ると、ひっかかるような感じがする
- 歯の溝が茶色っぽくなっている
- 食べ物をかんだ時などに歯がズキズキと痛む
- 冷たい物や熱い物、甘い物がしみる
- 治療したはずの歯が痛む

# プラーク怖い！

## プラーク(菌垢)とは？

プラーク(菌垢)は歯の表面に付いている白色・黄白色のネバネバした物質のこと。

食べかすではなく細菌のかたまりです。

プラークの中には1mgあたり、なんと1億個もの細菌が含まれます！  
だ液の流れの悪い場所に付いた細菌はそのまま増殖し始め、食後4～8時間でプラークが作られると言われます。

## プラークの付きやすい場所は？

- ・歯と歯ぐきの境目と歯周ポケットの中
- ・噛む面の溝
- ・歯と歯の間



プラークは丁寧な歯磨きで取ることができます！

# 歯石はもっと怖い!!

## 歯石とは？

プラークが唾液の中のカルシウムやミネラルと結びついて石灰化して硬くなり「歯石」ができます。プラークが残ったまま放置すると2~3日で歯石になります。

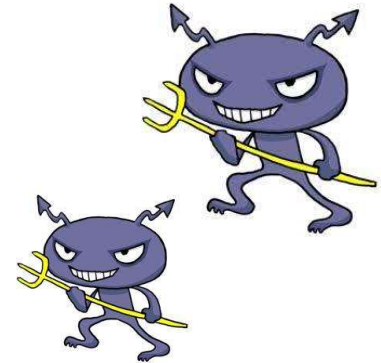
歯石は歯に強く付いているので歯ブラシでは取れず、歯科医院の専用器具でないと除去できません。

さらに歯石は、ザラザラしているため、この上にプラークがつきやすく、歯周病が進行する原因となります。

## 歯石の付きやすい場所は？

歯石はプラークとだ液中のカルシウムやリンと結合して石灰化するので、だ液がよく当たる部分にできやすい。

- ・下の前歯の裏側
- ・上の奥歯の頬側



歯石は歯磨きだけでは取れないので専門家の手で！

# 歯周病はこうして進む

1

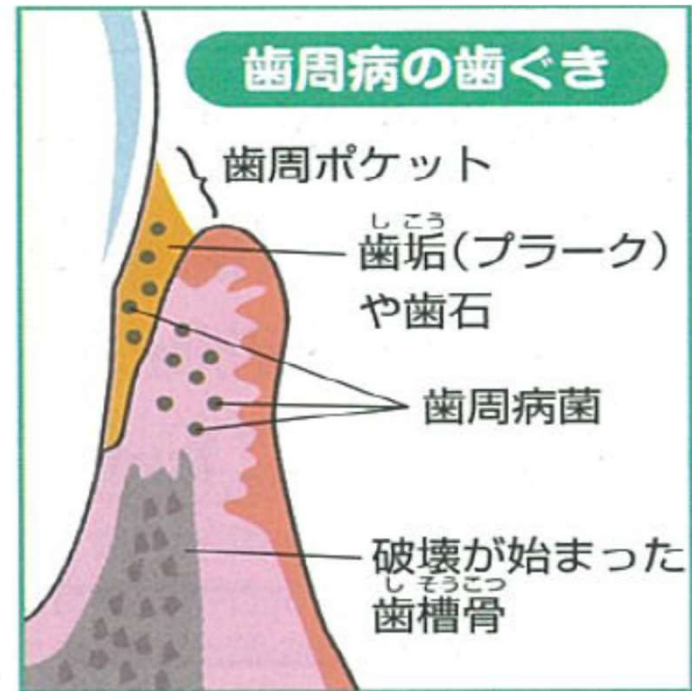
むし歯菌が食べかす(糖分)をエサにして、歯のまわりにプラークと呼ばれるネバネバした物質を作り出す。

2

プラークに歯周病菌が入り、歯ぐきのすき間に入り込むことによって炎症が起こる。

3

炎症が起きると「歯周ポケット」と呼ばれるすき間ができる。そこにまたプラークがたまり、周囲の歯ぐきや歯を支えている骨に悪影響を及ぼす。



# 歯周病が及ぼす身体への影響

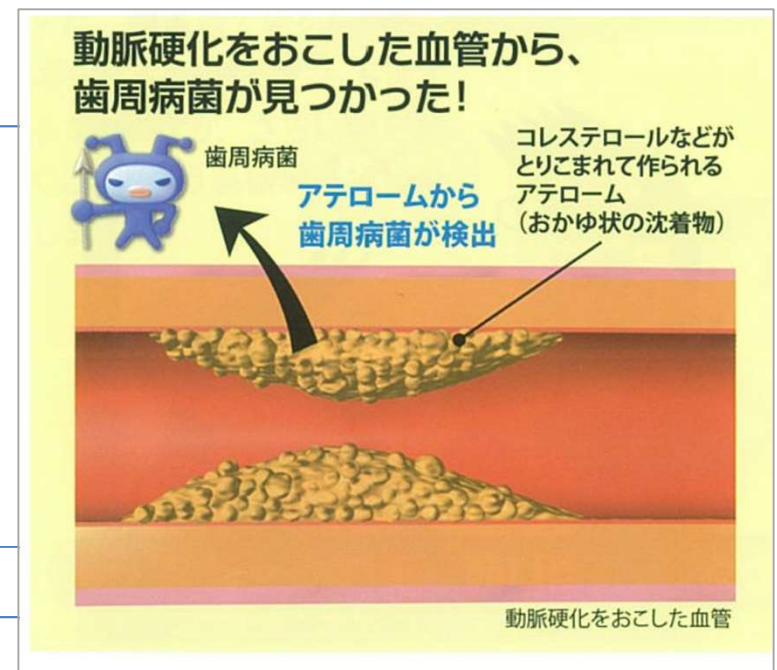
歯周病細菌が動脈内にプラーク(細菌塊)を作り、血管壁が厚くなり血管を狭くします。

## 動脈硬化

歯周病細菌が血管壁について動脈硬化が進み、血管を狭める作用を促進し、脳卒中・狭心症・心筋梗塞などの危険を高めます。

## 脳梗塞・血管性認知症

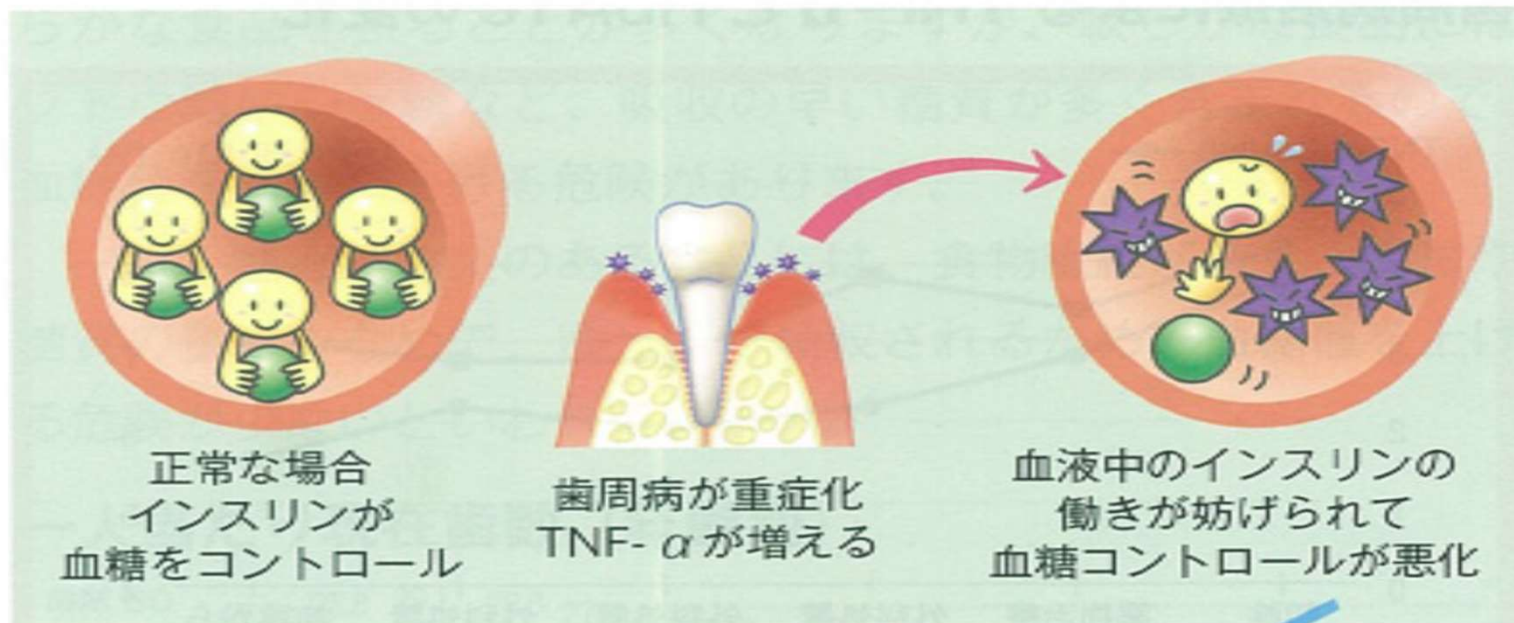
歯周病細菌が脳血管の動脈硬化の原因のひとつとなり起こります。



血管の断面図

## 糖尿病

- 糖尿病の人は免疫力が低下して、歯ぐきの炎症がおりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させます。
- 歯周病がひどくなると、歯肉の炎症によって出てくる物質TNF- $\alpha$ がインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くします。





## 細菌性心内膜炎

- 歯周病菌が心臓の弁膜に付いて発症の危険性を高めます。

## 誤嚥性肺炎

- 歯周病菌が付いた食べかす・唾液が気管に入ることによって肺炎が起こります。

## 低体重児出産・早産

- 歯周病による炎症物質(プロスタグランジン)が子宮を収縮させて、胎盤に影響し、おなかの赤ちゃんが小さく生まれたり、早産を招く危険性があります。

## 骨粗しょう症

- 閉経すると、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が減り、骨がもろくなると骨粗しょう症になります。
- 骨粗しょう症の人が歯周病になると、歯を支える歯槽骨が急速にやせてしまい、歯を失うと噛む力が衰えて栄養不足になり、さらに骨を弱くしてしまう悪循環を招いてしまいます。

# むし歯はこうして進む

1

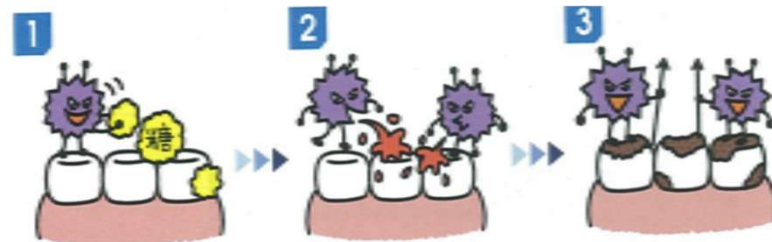
むし歯菌が食べかす(糖分)をエサに増殖してネバネバした物質を作り出す。これが集まったものがプラーク。

2

プラークの中でむし歯菌がさらに増殖し、酸を出して歯の表面を溶かす。

3

溶けた部分は一時期、だ液の作用で修復されるが(再石灰化)、これが追いつかなくなるとむし歯になる。



# 大人のむし歯が増えている

## 大人がむし歯になりやすい原因

- ① 歯周病
- ② むし歯の進行が遅く、痛みを感じにくい
- ③ 以前にむし歯を治療したところに、むし歯が再発しやすい

## むし歯のなりやすさチェック

- ① 歯磨きは1日1回以下
- ② 間食やダラダラ食べることが多い
- ③ 甘い物をよく食べる
- ④ 口の中がよく乾く
- ⑤ 歯並びが悪い
- ⑥ 歯周病がある
- ⑦ かぶせ物や詰め物が多い
- ⑧ しばらく歯科に行っていない

当てはまる項目が多いほど、むし歯になる可能性が高い。  
特に⑦の人は要注意！



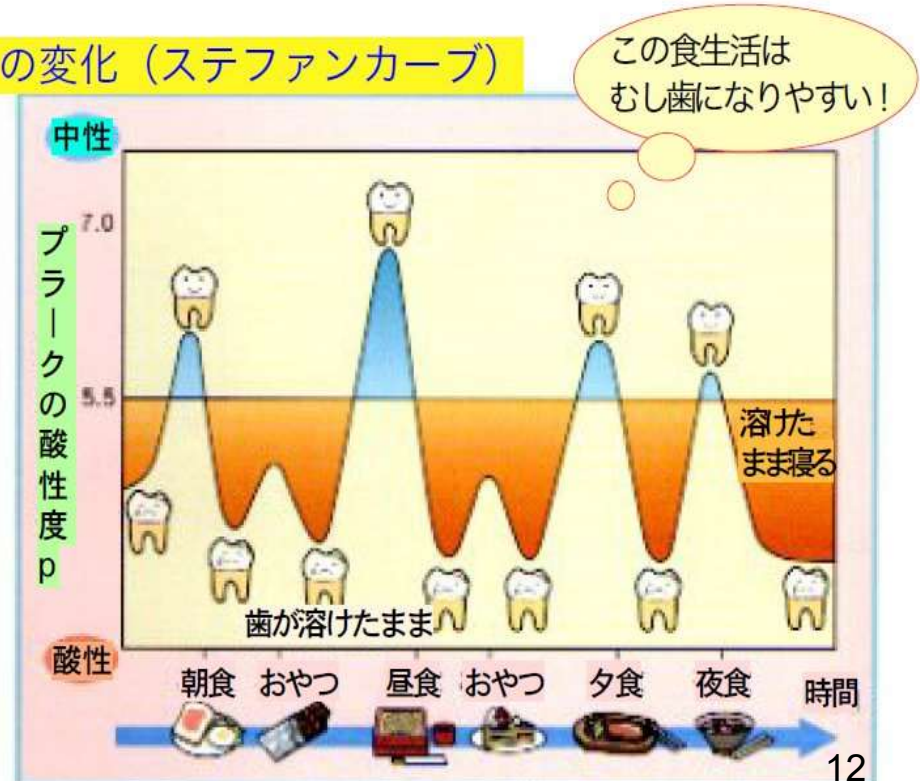
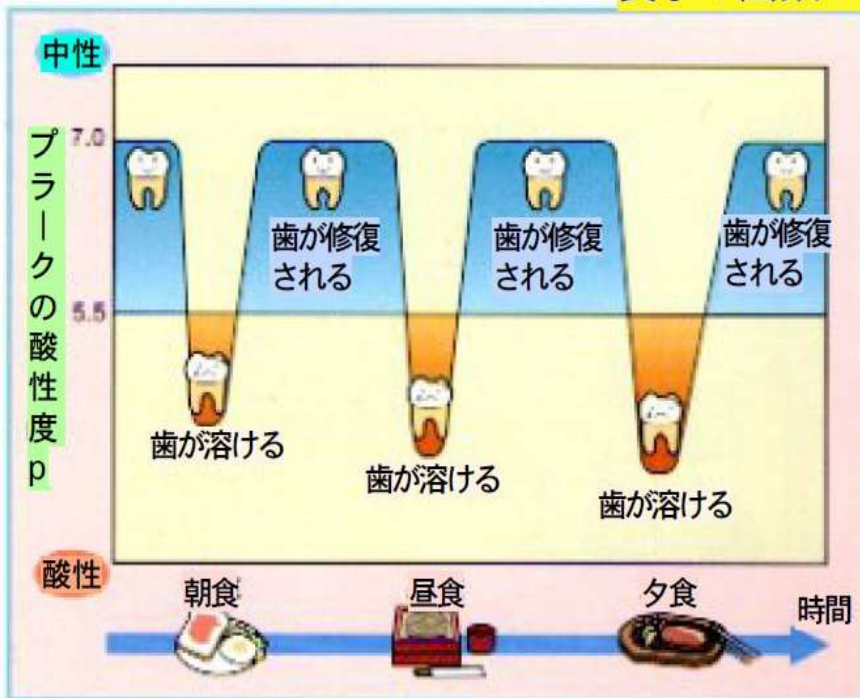
# だらだら食いは歯を溶かす

食事のたびに口の中は酸性に傾き、歯が脱灰しますが、だ液の力で中性に戻ります。

ところがスナック菓子など間食すると中性に戻りかけた頃に再び食事となるので、また酸性になります。

特に夕食後に歯磨きをせずに寝てしまうと、寝ている間はだ液がほとんど出ないため再石灰化が進まず危険な状態になります。

食事の回数と pH の変化 (ステファンカーブ)



# 歯周病とむし歯予防のポイント

正しい歯磨きをしましょう

定期的に歯科検診や専門的なクリーニングを受けましょう

なりやすい要因を改善しましょう

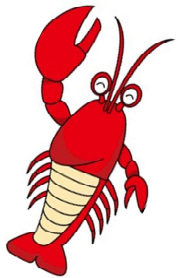
- ・甘い物や間食は控えましょう
- ・タバコは血行や細胞の代謝を落とし、歯周病菌を増やしますので禁煙を。
- ・ストレスは免疫の働きを悪くします。上手にストレス解消しましょう。

かみ合わせの調整

歯並びが悪い、詰め物や義歯が多い、歯ぎしりをする等があれば歯周組織がダメージを受けやすく、歯周病の悪化につながります。歯科医に相談して対処しましょう。

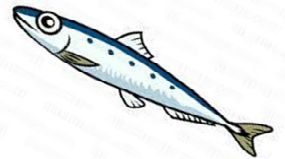


# 丈夫な歯と歯ぐきをつくる食生活



再石灰化のもとになる  
カルシウム・リン  
ゴマ、煮干し、エビ

再石灰化をサポート  
するビタミンD  
干シイタケ、レバー、  
イワシ



エナメル質を強く  
するビタミンA  
カボチャ、ニンジン、  
ウナギ

歯の土台をつくる  
たんぱく質  
卵、納豆、牛乳

象牙質をサポート  
するビタミンC  
キャベツ、ブロッコ  
リー、レモン、イチゴ

