

# (歯 - 1)

How to  
**歯周ポケットをなくそう!**  
Dental care

**Q 歯周病って?**

**A** 歯ぐきから膿が出たり、炎症があったりする症状のこと。  
ひどくなると骨が溶け、歯をなくす原因となります。

**Q 歯周ポケットって?**

**A** 歯と歯ぐきのすき間のこと。歯周病になると歯を支える歯槽骨や、歯と歯槽骨をつなげる繊維の歯根膜が細菌により破壊され、歯と歯ぐきの間にすき間ができます。

**Q 歯周ポケットなし!**

**健康な歯肉**      **歯周病の歯肉**

**Point**  
歯周ポケットの中の歯垢・歯石を取り除き、炎症を抑えポケットをなくしましょう。

● 危険な歯周病  
気づかないうちに進行する病気で、自覚症状がほとんどありません。しかし、早めに発見・自覚すれば、進行具合がチェックでき、改善もできます。

● マルチバシカル

社団法人 日本歯周病学会 © 複製・転写・転載禁止 / 239-1

# (歯 - 2)

歯の健康をまもろう6

**一生、自分の歯で食べましょう**

**1 歯の失われる原因**

歯茎の病気 50%      その他 10%      むし歯 40%

成人の90%以上の人に、歯茎の病気(歯肉炎、歯槽膿漏など)が見られます。また、歯が失われる原因の半分は、歯茎の病気です。

**2 40歳は、お口の曲がり角**

日本人における歯の喪失本数は、40歳代から平均で1本を超え始めます。働き盛りでもあるこの年代、「忙しいから、よほど痛くなるまでは歯医者には行かない」という方も多くいるようです。将来のためにできるだけ時間を取り、しっかりとケアしましょう。

**3 歯がない人も、入れ歯で楽しい生活**

**入れ歯の取り扱い方**

- 取り外したときは、清潔な水や専用の洗浄液などに入れておく。
- 毎日、薬剤や水を取り換える。
- ケースは、色きれいで、分かりやすい、出し入れが簡単なものを使用する。
- ケース自体もよく洗う。

**8020を目指して**

日本人の平均寿命である80歳に達したときにもかめる歯を20本保ち、生涯にわたって食べる楽しみを味わい、豊かな人生を送ることを目的とした運動です。健やかな老後のために今からでも遅くありません。歯の健康に注視していきましょう。

社団法人 日本歯科医師会   全国 公認社団法人 歯子保健推進会 制作   一般社団法人 日本歯周病学会 © 複製・転写・転載禁止 / 404-1

# (歯 - 3)

## 歯ブラシの選び方と持ち方

### 1 歯ブラシの選び方

歯ブラシはむし歯や歯周病を予防するために用いる大切な道具です。  
次を参考に自分に合った歯ブラシを選んで下さい。

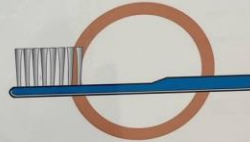
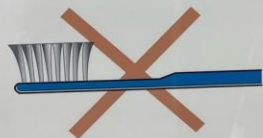
- 毛の硬さはふだんはふつうの硬さのものを使い、歯くぎがはれている時には柔らかめの歯ブラシに換えるとよいでしょう。
- 毛先を丸く加工してあるもの。
- 毛の種類はブタやタヌキなどの動物性のものよりナイロン性のものを。
- 柄の形はまっすぐのものが一般的に使いやすいでしょう。
- 植毛部の幅は20~25mm程度のもの。
- 植毛部の形(刷掃面)は平らなもの。



### 2 歯ブラシの交換の時期

歯ブラシの交換をどのような時期にしていますか。  
1本の歯ブラシの使用可能期間は歯ブラシの状態、使い方により異なってきます。

- 歯ブラシを裏側から見て毛が柄の部分からはみだして見える様になったら交換の時期です。



### 3 歯ブラシの持ち方

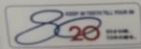
前歯

ブラシを握って持つ。



奥歯

鉛筆を持つように握る。



# (歯 - 4)

## 正しくみがけば一生もの

### 上手に歯をみがこう

#### 奥歯・前歯のおもて側



毛先を歯に直角にあて、上下左右にこまかく振動を加えながらみがく。

#### 奥歯のうら側



毛先を横に押しあてて、そのまま前後にこまかく振動を加えながらみがく。  
力を入れすぎないこと。

#### 奥歯のかみ合わせ



毛先をかみ合わせ部分に押しあて、前後にこまかく振動を加えながらみがく。

#### 前歯のうら側



歯ブラシをタテに。

#### 歯と歯の間



毛先を奥歯に入るように押しあて、こまかく振動を加えながら1回に2本ずつみがくつもりで。

#### 歯と歯ぐきの間



毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で軽くあて、こまかく振動を加えながらみがく。

# (歯 - 5)

## 歯周病の予防

歯ぐきの健康をチェックしてみましょう。



チェック項目がみられたら、早めに歯科医の検診を受けましょう。早期発見・早期治療が大切です。

### 歯周病予防のポイント

1 大切なのはブラッシングでプラーク(歯垢)を除くこと



2 マッサージやブラッシングで歯ぐきの血行をよくする

3 噛みごたえのあるものをよく噛んで食べる

4 歯ぎしりを直す



5 定期的に歯石を取る

6 栄養のバランスを心がけ甘いものはひかえる



はちまるにいまる

「めざそう!!「8020」... 80歳になっても自分の歯を20本以上持つ。」

監修:石川 西(東京医科歯科大学歯学部教授) 企画制作:社団法人日本家庭計量協会 リプロ・ヘルス推進事業本部 ©複製・複写・転載禁止/102

# (歯 - 6)

## 歯が生える時期と順序

- 1 乳歯の形成は、妊娠7週目頃から始まります。
- 2 歯の質もお母さんの栄養に影響されますので、妊娠中の栄養のバランスに気をつけましょう。

歯が生える順序のめやす

5~9か月



下の前歯が生える

13~14か月



上の前歯が生える

個人差がありますので2~3か月早い遅いは正常です。

2歳半~3歳ごろ



乳歯が生えそろう

1歳6か月ごろ



犬歯が生える

1歳2~3か月



奥歯が生える



企画・制作:社団法人日本家庭計量協会 リプロ・ヘルス推進事業本部 ©複製・複写・転載禁止/40-2