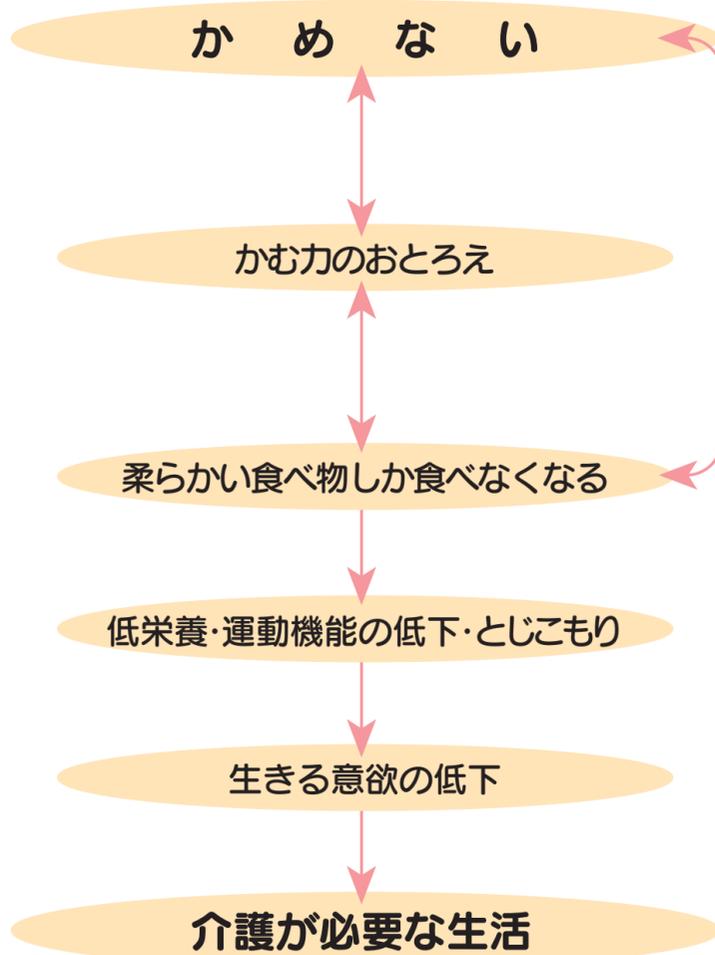


かめないサイクル Cycle



Q&A

Q1 舌の清掃はどうやるの？
 やわらかい歯ブラシや舌ブラシで、力を入れすぎないように注意して、やさしく一定方向にみがきましょう。



Q2 最近入れ歯が合わなくなったのですが…。
 入れ歯が合わなくなるのは、歯肉やあごの形が少しずつ変化しているからです。入れ歯を調整する方法や新しく作り替える方法がありますので、歯科医に相談しましょう。入れ歯も定期的に検診を受けるとよいでしょう。

Q3 口の中が乾燥して食べ物が飲み込みにくいような気がするのは何故？
 薬の副作用・加齢・ストレスなどで、だ液の分泌が少なくなっているかもしれません。他に、食べると口が痛いので食欲がなくなる・声がかすれて話しにくい・口臭が強くなった等の症状が出る場合もあります。水分を多めにとり、良くかんで食べましょう。リラックスした生活を心がけることや健口体操を行うこともおすすめします。

Q4 誤嚥性肺炎ってなに？
 肺炎は高齢者の死亡原因の上位にあります。特に食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまったためにおこる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。口の中が汚れたままになっていたり、歯周病を放置していると肺炎がおこりやすくなります。
 ①発熱を繰り返す
 ②よくむせる
 ③食後に声質が変わる・咳き込む
 などの症状がめだつようであれば、誤嚥性肺炎を疑いましょう。

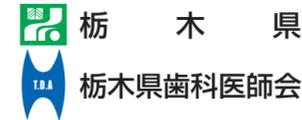
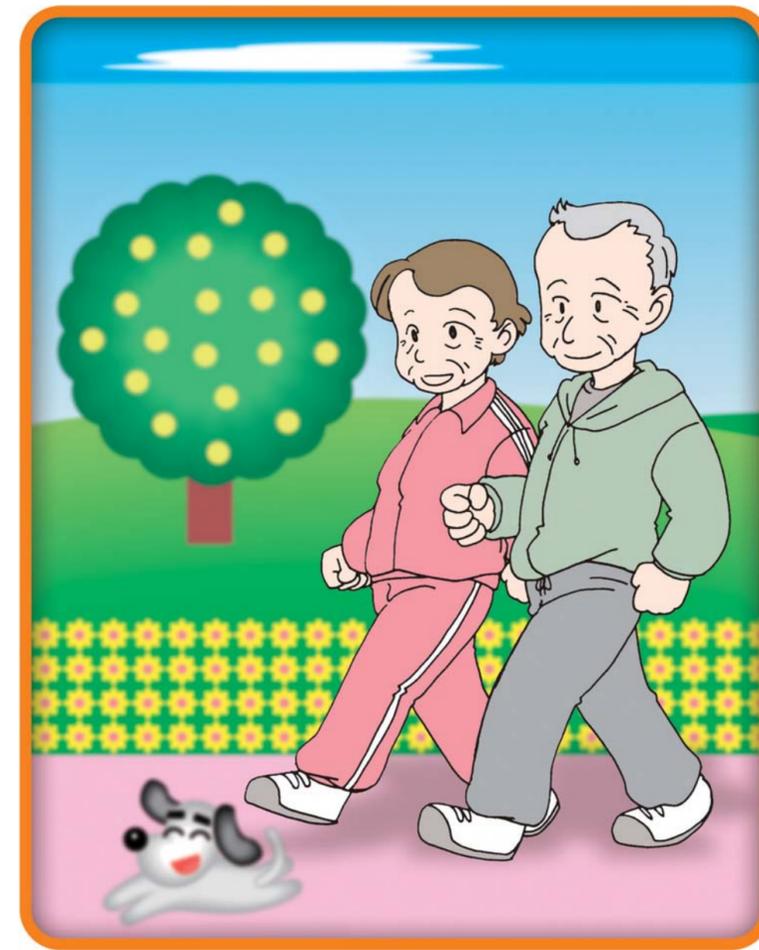
問い合わせ先 **とちぎ歯の健康センター**

宇都宮市一の沢2丁目2番5号 むしばぜろ
TEL.028-648-6480
 ホームページアドレス <http://www.tochigi-da.or.jp>

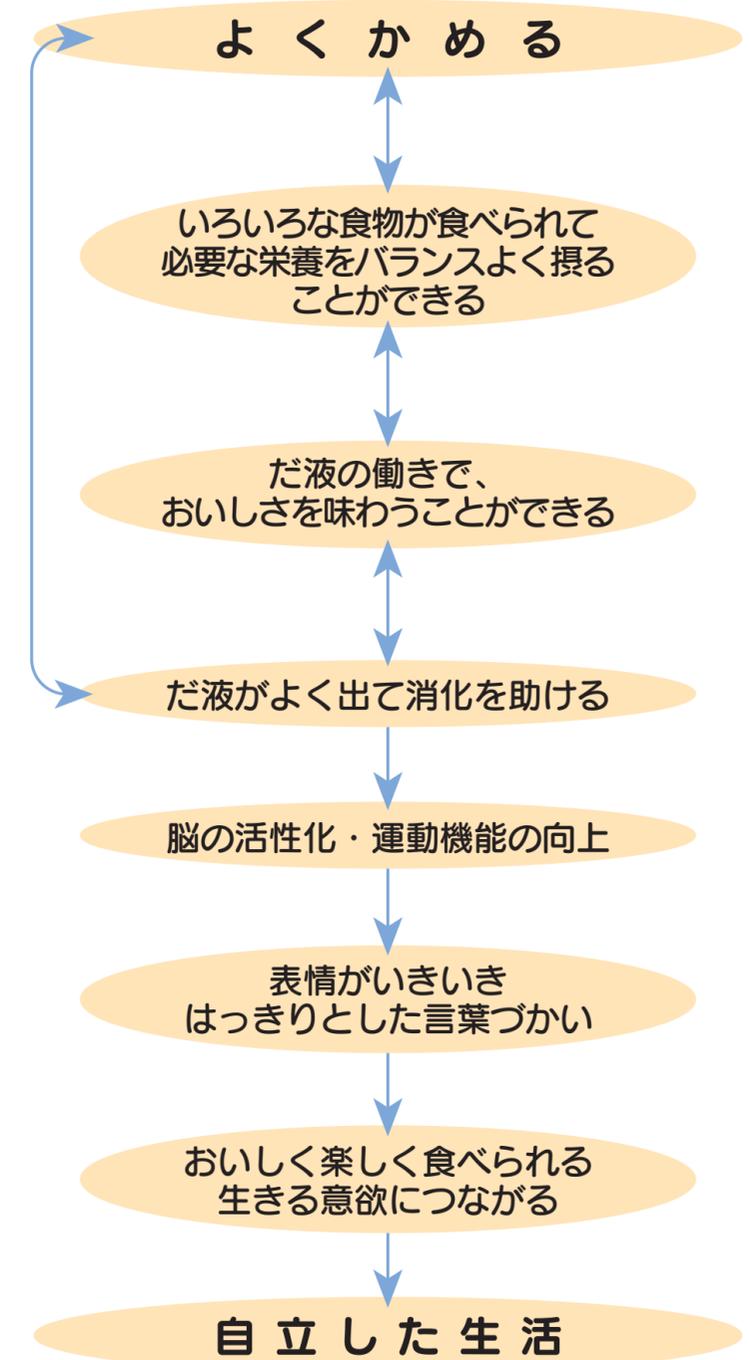
8020運動推進事業

お口の健康

ハチマルニイマル
8020運動
 ってなんだろう？
 80歳になっても、健康な自分の歯を20本残そうという運動です。

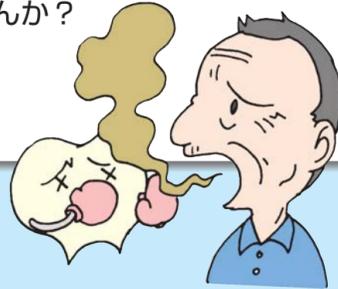


かめるサイクル Cycle



- 上あごにネバネバした汚れがついていませんか？
- 舌の表面にコケのような汚れはありませんか？
- 口びるが乾燥していませんか？
- 口臭が気になりませんか？

- 歯をみがいた後、歯肉や舌、頬の内側もやわらかい歯ブラシなどでやさしくこすりましょう！
- 健口体操をとり入れてみましょう。

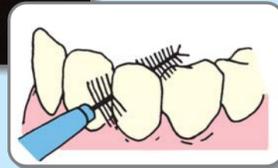


- 歯肉がブヨブヨしたり赤く腫れているところはありませんか？
- 歯肉から血がでているところはありませんか？
- 歯がぐらぐらしていませんか？

- デンタルフロス、歯間ブラシも用途に合わせて上手に使いましょう！
- 歯間ブラシはいろいろなサイズや形があるので、自分の歯の隙間に最適なものを歯科医院で選んでもらいましょう。



歯間ブラシいろいろ



デンタルフロス
(糸つきようじ)

- 入れ歯が汚れていませんか？

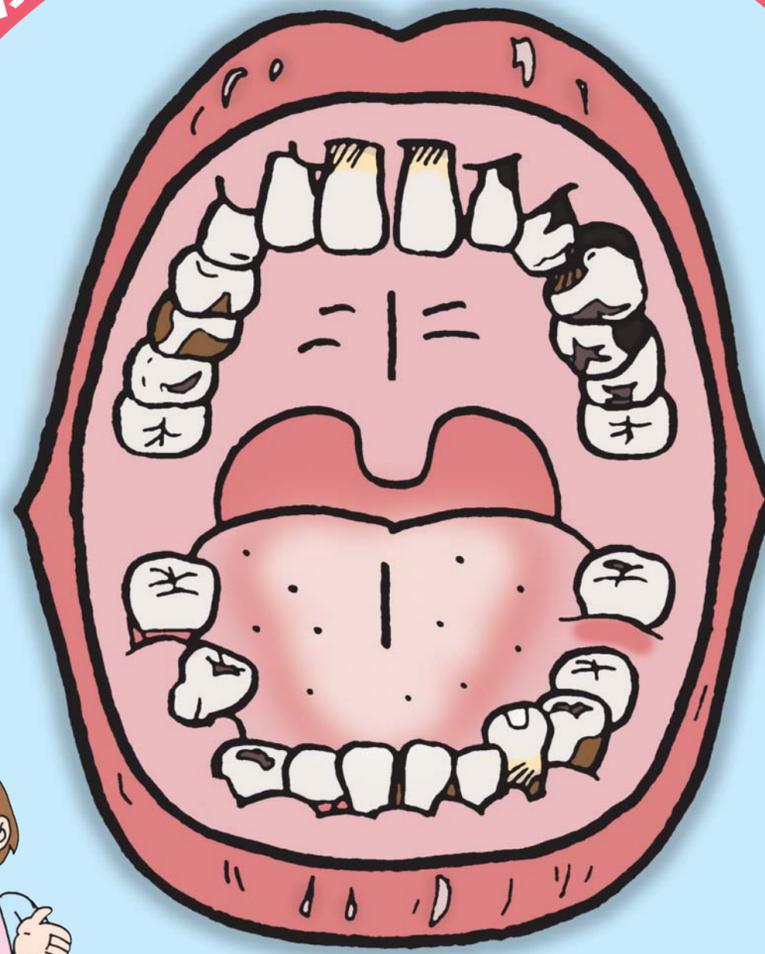
- パネの内側、入れ歯の裏側をブラシできれいにしましょう！
- 入れ歯をはずしたあとの残っている自分の歯もきれいにしましょう！



汚れている入れ歯

あなたのお口はどんなふう？

自分の口の中を鏡でみることはじめましょう



自分にあった歯のみがき方を歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう！

気になることがありましたら、
かかりつけ歯科医に
相談しましょう！



- 痛い歯はありませんか？
- 歯のつけ根が黒くなっていませんか？
- 歯に黒い穴があいていませんか？



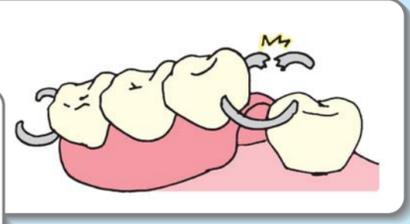
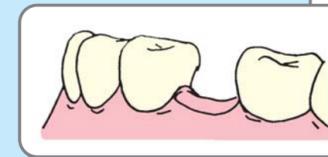
- 詰め物やかぶせた物(冠)がはずれているところはありませんか？



(詰め物がむし歯で
はずれている歯)

- 入れ歯が壊れていませんか？
- 入れ歯がはずれやすくなっていませんか？
- 歯が抜けたままになっているところはありませんか？
- 入れ歯を入れてかむと痛いところはありませんか？

- 治療が完了するとかむ力が回復します。



《生活機能評価[※]の口腔機能チェックリスト》

※生活機能評価…介護予防のために日常の口腔状態を確認するチェック項目です

- 半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渴きが気になりますか？

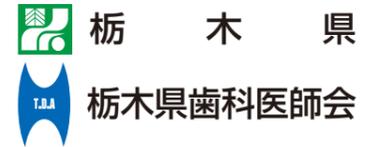
お口の健康

ハチマルニイマル

成人・高齢者の方々のために

8020運動ってなんだろう？

80歳になっても、健康な自分の歯を20本残そうという運動です。



義歯（入れ歯）の手入れと管理

●義歯はいつも清潔にしておきましょう。

口の中に義歯を入れたままにしておくと不潔になり、残っている歯もむし歯になってしまいます。また、カンジダ菌というカビが繁殖し、粘膜が炎症を起したり、口臭の原因にもなります。



〔くわしくは歯科医師にご相談ください〕

誤嚥性肺炎について

食物やだ液が誤って気管に入ってしまう誤嚥(ごえん)のために起こる肺炎のことです。

誤嚥性肺炎を引き起こしている細菌を調べたところ、かなりの割合で歯周病をおこす菌や入れ歯についている細菌が見つかっています。このことから、歯周病などを放置せず、また、入れ歯を含め、口の中を清潔に保つことの重要性が注目されています。

最大の予防は定期健診です

- 定期的に歯・口の健診を受けましょう
- かかりつけ歯科医を見つけましょう
- 抜けているところは必ず入れ歯やブリッジで補いかめるようにしましょう
- 寝たきりの方々は訪問歯科診療を利用しましょう

※「とちぎ歯の健康センター」では障害者歯科診療を行っています。

歯の健康を守る3か条



1 カルシウムなど歯を強くする栄養をとる

2 硬いものをしっかりかむ

3 かむ回数を多くする

〔食後に必ずきちんと歯をみがきましょう〕

歯の健康を守る食生活



カルシウムをしっかりとりよう！

Check Memo 3

歯みがきの補助器具について

●歯間ブラシ
歯と歯の間にすき間ができている場合には専用の歯間ブラシを使います。いろいろな種類がありますが、すき間の大きさに合わせて、自分の歯の状態に合ったものを選びましょう。歯科医院で使い方の指導を受けることが必要です。

●デンタルフロス
歯と歯のすき間がなくてぴったりとくっついている場合には、デンタルフロス（ナイロンの繊維をより合わせた糸状のもの）を使います。歯と歯が接している面をこすって汚れやプラークをとり除きます。

デンタルフロスの使い方

- ①両手の中指にまきつける
- ②親指と人差し指でつまむ
- ③歯と歯の間に差し込む
- ④フロスをかき上げるようにしてプラークや汚れをとる



か
噛むこと、
You should chew your food better,
Because it's good for health.
噛めることは、
あなたの健康を守ります。

● **明眸皓歯 (明るい眸と真白に輝く歯)**

これは美人の伝統的形容ですが、誰もが望むところです。
ところで、明眸皓歯とはいかなくても、80歳になっても白く輝く歯をもちたいものです。
これを目標に平成元年に厚生省と日本歯科医師会が提唱したのが8020運動です。この運動を実現するためには、小さい頃から「よくかんで食べる習慣」(だ液の分泌をよくし、アゴの発育発達を助け、口の中の病気を防ぎ、消化吸収を助けるなど全身の健康によい影響を与える)を身につけることが大切です。自分の歯で何でもおいしくかんで食べることは、高齢化時代を豊かなものにするためにも大変重要です。
このリーフレットでは、いつまでも自分の歯でよくかんで食べるために必要な、歯の正しい知識と予防のポイントについて、やさしく解説しています。みなさんの歯の健康づくりの一環としてご活用ください。

生活習慣病の歯周病、むし歯を予防しよう！！

歯と歯ぐきの危険度チェック

No.	チェック項目
1	歯ぐきから血がでる
2	歯の表面を舌でさわるとザラザラする
3	口の中がネバネバする
4	歯肉を押すとウミがでる
5	歯ぐきがむずがゆい
6	口臭があると人からいわれる
7	歯と歯の間にすきまができた
8	歯石がたまっている
9	冷たいものがしみる
10	歯がみがけたことを確認していない
11	1年以上歯科健診を受けていない
12	歯の抜けたところをそのままにしている
13	うまくかめない
14	義歯の手入れをほとんどしたことがない

[あてはまる項目のある人は、すぐに歯科医師に相談し、診てもらいましょう]

Check Memo 1

口臭について

最近、口臭に対する社会全体の関心が高まっています。テレビに口臭予防をキャッチフレーズにした洗口液のコマーシャルがいくつも流れていることから、そのことがうかがえます。
現代社会においては、不快な口臭は人間関係を損なう原因にもなります。



口臭とは
「吐く息の臭い」のことですが、人の吐く息にはさまざまな臭いが含まれています。

歯科的に健全で、歯口清掃が十分な口腔
誰もがもつ臭いで、他人を不快に感じさせないほどの臭いを、生理的口臭といいます。

真性口臭症
不快な臭いを伴う口臭には、歯周病等の細菌が大きく関与しています。

口臭恐怖症
実際には気になる程の口臭がないにも関わらず、過度に口の臭いにこだわる場合があります。どちらかといえば潔癖症の人に多いようです。

口臭には歯周病の予防がとても大切です。いずれにしても、口臭について何か気になりましたら歯科医師にご相談ください。

Check Memo 2

プラーク(歯垢)について

● **プラーク(歯垢)**が歯周病の原因です。
歯みがきを丁寧にしないと歯の表面にプラーク(歯垢)が付着してしまいます。つまようじなどで歯と歯の間をこすると黄白色のねっとりとした固まりが付着することがありますが、これがプラークです。プラーク(歯垢)は食べ物のカスではなく、口の中にある細菌のかたまりが作ったもので1mgの中に10億もの細菌がいます。プラークが古くなって固まったものが歯石です。
歯周病の予防にはプラークの除去、つまり丁寧な歯みがきが大切です。

自分では
みがいた
つもりでも



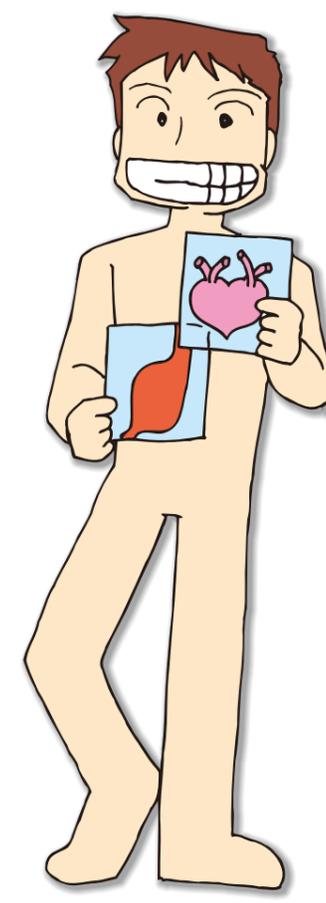
歯をみがいてきたという患者さんの歯を染め出した写真



プラーク(歯垢)は古くなると歯石に変わります。

全身の健康に影響する歯・口腔

歯・口腔の病気
全身に影響



敗血症

頭痛

肩こり

内臓の不調

目の病気

虹彩炎

角膜炎

胃腸・栄養障

神経の病気

神経痛

リウマチ

低体重児

骨粗しょう症

消化器、呼吸器の病

虫歯、歯周病、不正咬合など

痛み

よくかめない

顎関節症

心臓の病気

心内膜炎

心筋炎

動脈硬化

高血圧

腎臓の病気

腎盂腎炎

皮膚の病気

湿疹

糖尿病

喫煙

ストレス

改めて考えたい私たちの口の中

「口の中を清潔にしていますか?」という質問は健康というよりエチケットの問題と感ずるかもしれませんが、最近の研究で、歯や口の中(医学的には口腔といいます)の健康が、からだ全体の健康と密接な関係にあることがわかってきました。

口の中を汚していると悪い細菌が繁殖し、口の中の粘膜、血液などを通して、からだ全体に病気の発症など悪影響を及ぼすのです。

また、全身の健康状態が悪くなると、免疫力が落ち、そのため口の中の自浄作用が低下し、細菌の繁殖を活性化させてしまうこともあります。他にも、原因不明の病気が、意外にも歯・口腔の病気と関連している場合もあります。

歯・口腔は様々な面からからだ全体の健康に関与しているといわれており、総合的な研究が進められています。

歯周病原因菌と全身との関わり

●心臓病

歯周病が進むと、心筋梗塞^{こうそく}や心内膜炎などの心臓病にかかりやすいことがわかってきました。



●糖尿病

糖尿病が進行すると、細菌への抵抗力が低下するため、歯周ポケットの中で細菌が増殖し、歯周病が悪化します。

一方、歯周病の治療を行うと、治療しなかった場合と比べ、血糖値コントロールが改善されることがわかってきました。



●妊娠トラブル

妊娠すると、ホルモンの分泌や生活習慣の変化等により歯周病にかかりやすくなります。

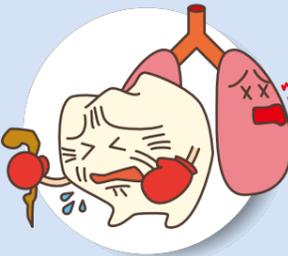
早産や低体重児出産の原因になることがあります。



●誤嚥性肺炎

誤嚥とは、食べ物や唾液の一部が食道に入らず気道内に入りこんでしまうことです。

その結果、口の中の増えた細菌が肺に入り、肺炎を起こすことがあります。



全身の健康管理で歯周病予防

歯周病を予防するためには、プラークコントロールだけでなく、毎日の生活習慣が大切です。

また、喫煙は歯周病の危険因子です。有害物質による血管収縮、白血球機能低下などのため、歯周病にかかりやすくなります。心臓病、ガンの予防のためにも禁煙をお勧めします。



歯周病の予防

歯周病を起こす細菌の増殖を抑えることが基本です。

自己管理

生活習慣の改善



歯ごたえのある繊維性の多い食品をよく噛んで食べること。
生活のリズムを整えること。
3度の食事以外の飲食の回数をなるべく少なくすることが大切です。

効果的なブラッシング

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- プラークがたまりやすい所(磨きにくい所)をていねいに磨く
- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- 軽い力で磨き小刻みに動かす
- 磨き残しを少なくするため磨く順番を決める
- 1日1回は、糸ようじ(デンタンフロス)や歯間ブラシを使う
- 歯垢染め出し液でセルフチェックしてみる



ぜひ一度、歯科医院でブラッシングの指導を受けることをお勧めします

歯科医院での予防

- ブラッシングが正しくできているか管理指導します。
- 自分ではきれいにできない歯面・歯周ポケット内の歯垢(プラーク)や歯石の除去を行います。
- 初期の歯周病は自覚症状が現れにくいので、異常が感じられなくても、定期的に歯科医院で検査を受けましょう。歯周病は、定期的な検診・管理が必要です。

ご存じですか? とちぎ歯の健康センター

当センターでは、歯に関する相談や心身に障害のある方のための歯科診療等を行っています。

詳しくは当センターまでご連絡ください。

むしばぜろ

TEL.028-648-6480

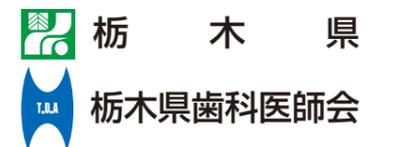
お口の健康

歯周疾患
検診の
おすすめ

ハチマルニイマル

8020運動
ってなんだろう?

80歳になっても、健康な自分の歯を
20本残そうという運動です。



油断は禁物、歯周病!

歯周病（歯周疾患）は、歯の周りの組織がこわされていく病気です。痛みもなく進行するので気づくのが遅れがちになります。

歯周病は、決して中高年の人だけの病気ではなく、30歳前後の方では80%もの人が歯周病にかかっています。その結果40歳を境に、歯を失う人が急激に増えはじめます。

さあ、あなたも予防や治療を始めましょう。

歯周病の進み方

歯周病の始まりは歯肉炎、進むと歯周炎になります。

歯肉炎

歯と歯肉の境目は、健康な場合、1~2mmの溝になっています。この溝に歯垢（プラーク）が付着することにより、歯肉炎は起こります。

歯肉が赤く腫れて歯磨きの時に出血しやすくなります。中学生、高校生などの若者に多く見られます。

この段階は、正しい歯磨きだけでもなおります

歯周病が進行するにつれて、ポケットが深くなっていきます

軽度歯周炎

炎症が進み、歯と歯肉の間の溝が広がり深くなって行く。(歯周ポケットの形成)
歯槽骨（歯を支えている骨）の破壊も始まる。

中度歯周炎

歯槽骨の破壊が進み、歯がグラグラする。歯肉はプヨプヨし、歯周ポケットから血や膿が出て、口臭もひどくなる。

重度歯周炎

歯槽骨はほとんどなくなって、ついには抜けてしまう。

歯垢（プラーク）ってなに？

歯垢（プラーク）は食べかすではなく、ネバネバした細菌のかたまりで、1mg中に約1億個、約300種類の細菌を含んでいます。その中の何種類かの細菌によって歯周病が起こります。

歯周疾患検診

歯周病の初期には症状をほとんど感じないため、気づいた時には、手遅れとなることが多く、また、歯の喪失は40歳代を境に増加すると言われています。

ご自分の口の中に関心を持ち、歯や歯肉に良い生活習慣（歯磨き、食生活等）について考えてみませんか。

1本でも多く自分の歯を保つことは、いつまでもおいしい食事を楽しむことができるなど、豊かな生活につながります。

●どこで受けられるの？

- ・もよりの歯科医院にご相談下さい。
- ・市町村によって40歳50歳などを対象に歯周疾患検診を行っています。
- ・くわしくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

●検診の診査内容は？

口腔内の状態

健康な歯、むし歯、治療した歯、抜けてしまった歯、歯肉の状態、口の中の清掃状況などを調べます。

歯周ポケットの診査

診査用の器具を使い、歯肉からの出血や、歯石のあるなし、歯の周りの溝（歯周ポケット）の深さを調べます。

歯肉が赤く腫れて歯周ポケットが深くなる
(健康な人の歯肉はピンク色)

プラーク

骨はしっかりしている

歯周ポケットが浅い

いやな匂いのウミがでる

歯を支えている骨が溶けて歯がぐらぐらする

歯周ポケットが深い

歯石ってなに？

歯垢（プラーク）はじょうずに磨けばおとせます。しかし磨き残しがあると唾液の中の成分が沈着して、硬くなり歯石となります。歯石の表面は凸凹しているため、細菌が付きやすくなり、歯肉に悪い刺激を与え続けます。歯石は、自分では取れないので、歯科医院でとってもらいましょう。

歯周疾患検診からわかること

あなたのお口の健康状況

		評価基準	治療の必要度
歯肉の状況	0	健康な歯肉	良好な状態です。
	1	歯周ポケット検診時に出血がある	歯周疾患の予防や、改善の指導を受けましょう。(口腔清掃指導)
	2	歯石がある	歯周病の予防や改善の指導・管理・歯石除去をしましょう。(口腔清掃指導、管理、歯石除去)
	3	中度歯周炎の進行した歯周ポケットがある	歯周病の予防や改善の指導・管理を受けましょう。(口腔清掃指導、管理、歯石除去、歯周病の治療の外科的処置など)
4	重度歯周炎の深い歯周ポケットがある	歯周病の予防や改善の指導・管理を受けましょう。(口腔清掃指導、管理、歯石除去、歯周病の治療の外科的処置など)	
未処置歯あり	治療が必要な歯がある	むし歯の治療を受けましょう。	
要補綴歯あり	歯が抜けたままになっている	入れ歯等の治療を受けましょう。	
その他の所見	歯や口に、気になる所見がある	歯科医院や専門病院での精密検査を受けましょう。	

※歯周疾患検診を受け、ご自分の歯や口を大切にしましょう。

あなたの歯肉の健康度セルフチェック

下の一つでも当てはまれば、歯周病の可能性ががあります。受診して、調べてもらいましょう!

- 1

歯を磨くときやリンゴを食べたとき、歯肉から出血することがある。
- 2

口臭が気になる。
- 3

歯肉が赤くはれたり、痛むことがある。
- 4

冷たい水がしみる。
- 5

歯肉からウミが出ることもある。
- 6

朝起きたとき、口がねばねばする。
- 7

歯がグラグラと動く。
- 8

歯肉がむずがゆい。
- 9

歯と歯の間に、よく物がはさまる。
- 10

前よりも歯が長くなった気がする。

口にも廃用症候群！

食べ物が飲み込みにくくなるきっかけには、老化や病気などがありますが、口腔機能低下の最大の原因は、やわらかい食べ物ばかりを食べているなど口を十分に使わないことによって起こる「廃用症候群」です。

健口体操やリハビリを続けることで、口腔機能が向上し、だ液も出やすく、**食べ物が飲み込みやすくなり**ます。

また、言葉がはっきりして、家族とのコミュニケーションも円滑になります。

転倒予防に効果！

しっかりした歯とかみ合わせは、体のバランスを保つのに重要です。入れ歯を入れたり治療をすることで、**かみ合わせやあごが安定し歩行の安定**につながります。**身体機能の回復により介護の軽減**にもなります。

リハビリ！

自分の手指を使って歯みがきや食事を行うことで、脳が活性化され**手指機能の回復**にもつながります。

認知症予防！

口腔ケアを十分におこなうことにより、会話がしやすく、しっかりかむこともできます。脳が活性化され**認知症の予防**にもなります。



口腔機能の向上により、食事や生活の介助、医療費の軽減につながります。

口腔ケアのポイント

口腔ケア(口腔清掃と口腔機能のトレーニング)を始める前に...

- ・高齢者の全身の状態をよく把握しましょう。
- ・部屋を明るくしましょう。
- ・高齢者の口の中を観察しましょう。(顔つきや表情の変化にも気をつけて、入れ歯ははずしましょう)

◎本人による口腔ケアの注意点

- ・自分で歯をみがくことを基本にしてください。
- ・出来る限り座位を保ちましょう。
- ・歯みがきの前にぶくぶくうがいをしてください。
- ・自分の口にあった歯ブラシや歯間ブラシを使用して、歯をみがきましょう。
- ・歯だけでなく、舌や歯肉などの粘膜の汚れも取りましょう。歯肉など粘膜のケアには、だ液の分泌をうながす効果やマッサージの効果もあります。
- ・入れ歯の手入れをしましょう。
- ・本人のペースで、声かけをし、あせらず、ゆとりを持つことが大切です。
- ・本人の口腔ケアの意欲をかきたてましょう。
- ・多少の不備は、はげまし、根気よく見守りましょう。



◎介助者による口腔ケアの注意点

- ・人に歯をみがいてもらうことに抵抗を感じる人がほとんどです。介助される側の気持ちを忘れずに行ってください。
- ・全身の状態を聞いて、顔つきや表情に変化がないか気をつけましょう。
- ・高齢者の状態にあわせて、安全で楽な姿勢をとりましょう。介助者は、高齢者の口の中がよく見えるように、枕などで高齢者の頭部(あごを引いて)を固定しましょう。
- ・例えばベットの上で寝たままみがく場合、片麻痺があるときは、だ液や歯垢を飲み込まないよう麻痺のある側を上にしてください。
- ・本人による口腔ケアの注意点を参考にしましょう。
- ・口の中が乾燥している場合は、口腔ケアや保湿などを心がけましょう。



◎健口体操を生活の中に取り入れてみませんか？

(栃木県・栃木県歯科医師会作成「健口体操ちらし」参考)
問い合わせ先：栃木県歯科医師会 TEL028 (648) 0471
かかりつけ歯科医・歯科衛生士に相談しましょう！

問い合わせ先 とちぎ歯の健康センター

宇都宮市一の沢2丁目2番5号 **TEL.028-648-6480**
ホームページアドレス <http://www.tochigi-da.or.jp>

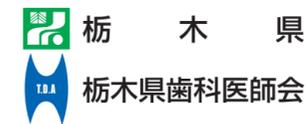
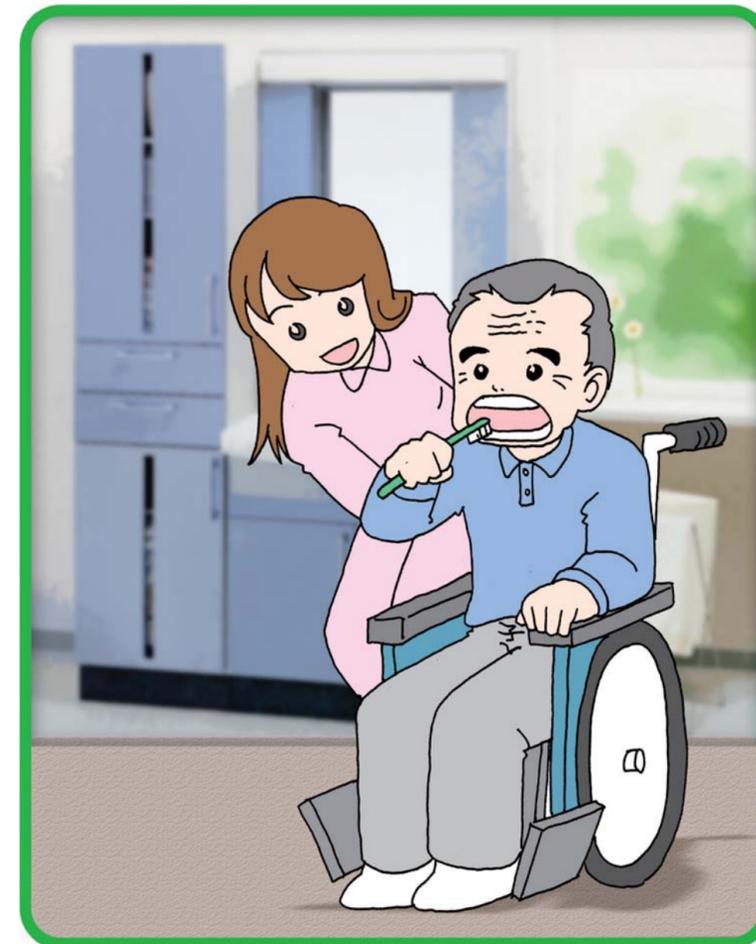
8020運動推進事業

お口の健康

ハチマルニイマル
8020運動
ってなんだろう？

介護をする方へ
要介護高齢者
口腔ケア
のすすめ

80歳になっても、健康な自分の歯を
20本残そうという運動です。



～口から始まる健康生活～

口は、食べる、呼吸する、話す、笑うなど、元気に自分らしく生活するための大切な機能を担っています。日ごろの口腔ケアを充分おこなうことで高齢者の生活を豊かなものにします。

口腔ケアをしっかりすることで肺炎(誤嚥性肺炎)やインフルエンザなどの感染予防にもなります

※誤嚥性肺炎：口の中の細菌や食べ物などを誤って肺へ吸い込むことで起こる肺炎

口腔ケアをおこなうことで口臭が軽減し、とても介護がしやすくなります。

歯みがきや入れ歯の手入れなど、口腔清掃することで、味覚機能の改善をし、食べる楽しみを増やしてくれます。



口腔ケアを行うことで、生活の質の向上につながります。

