



keep
clean

めざそう！

健口から始める

歯ッピーライ

01 定期健診、受けていますか？

04 口腔がんについて

02 気づかないうちに、むし歯？

05 お子さまをむし歯から守るために

03 国民病とも言われる歯周病

06 歯並びやかみ合わせについて



01

定期健診、受けていますか？

CHECK

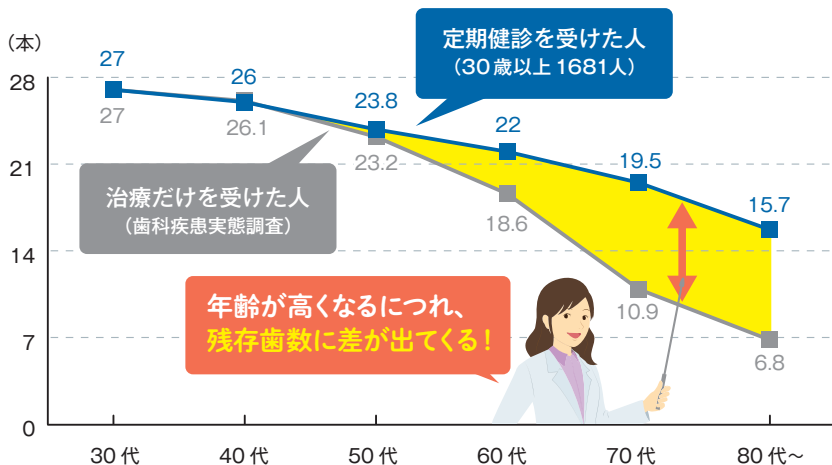
あなたはどれに当てはまりますか？

?

1. 痛みなど、気になる症状が出てきたら歯科を受診する。
2. 歯科健診で指摘を受けたら受診する。
3. 定期的に歯科を受診している。



■ 一人平均残存歯数の比較 ■



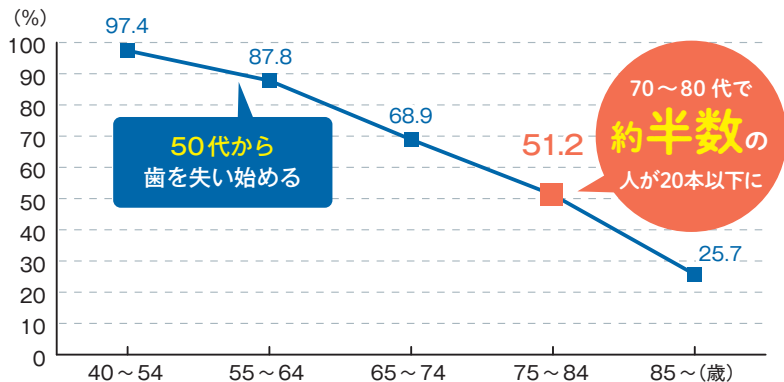
資料提供：熊谷崇先生（山形県酒田市 日吉歯科診療所調べ）改変

POINT

治療だけでは歯は残せない！

上のグラフを見て分かるように、定期健診での歯科受診は、将来、歯を残すためにとても重要なことです。「このくらいなら大丈夫」「まだ大丈夫」と自分で判断せず、歯科医院で定期的にチェックし、長期にわたり、自分の歯で噛めるようにしていきましょう。

■ 歯が20本ある人の割合 ■



出典：厚生労働省「2016年歯科疾患実態調査」、歯が20本ある人の割合をもとに作成

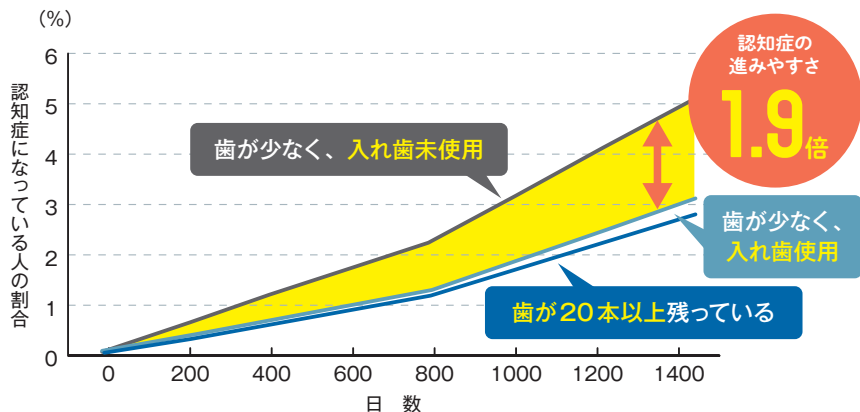
POINT



きちんと食べる・話すには歯が20本必要

歯が20本未満になると、「食べる・話す」に不都合が生じやすくなります。

■ 歯と認知症の進みやすさ ■



出典：Yamamoto T et al., Psychosomatic Medicine, 2012; 74(3) 改変

POINT



しっかり噛むことが健康をつくる！

きちんと噛めないと認知症が進みやすくなります。歯を失っても入れ歯を使えば、しっかりと噛むことができ、歯がある人と同じように口の健康を保つことができます。

気づかないうちに、むし歯？

CHECK

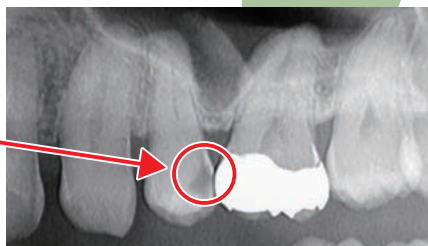
このような症状はありませんか？



1. 最近歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった…。

2. 冷たいものがしみるようになった…。

このような症状が出てきた場合、それはむし歯かもしれません。



愛知県開業 中原幹雄先生ご提供

一見問題がないように見えますが、調べてみるとむし歯になっているのが分かります。

むし歯のチェックリスト



- ☐ 歯に穴があいている
- ☐ 歯がしみるようになった
- ☐ 歯の色が変わってきているところがある
- ☐ 時々何もなくても歯が痛むことがある
- ☐ 食べ物が詰まりやすくなった
- ☐ 食べものが詰まると痛みを感じることもある
- ☐ 舌でさわると歯に引っかかりを感じる
- ☐ 今まで何度かむし歯になったことがある
- ☐ 唾液が少なく口が乾きやすい
- ☐ 甘い飲み物食べ物をよく口にする



2つ以上当てはまる場合はむし歯かもしれません

CHECK

むし歯の原因は食べ物の種類や量ではありません！

間食が多い人と少ない人の比較

間食が
多い人



だ液が歯を再石灰化する時間がとれないため、むし歯になりやすくなります

間食が
少ない人



だ液が歯を再石灰化する時間がとれるため、むし歯になりにくくなります

POINT

規則正しい食生活でむし歯を予防しよう

時間を決めずに飲んだり食べたりを繰り返す習慣は、むし歯になるリスクが高くなります。

国民病とも言われる歯周病

CHECK

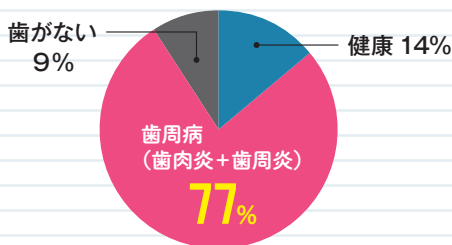
もしかしたら、あなたも歯周病？



歯周病は程度の軽い方も含めると日本人の8割近くが罹患しているとも言われ、国民病の一つです。

その一方で歯周病は罹っても分かりにくく、症状が出てきたときにはかなり進行していることもあり、注意が必要です。

■ 歯周病(歯肉炎+歯周炎)の有病者率 ■



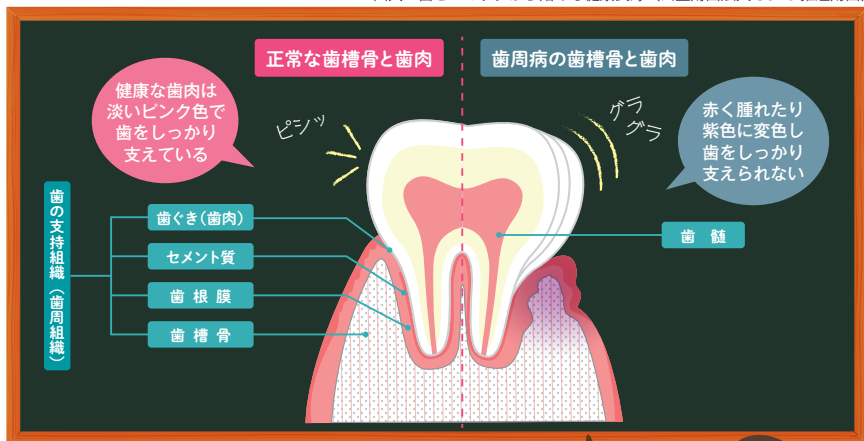
出典：平成 23 年度歯科疾患実態調査、厚生労働省調べ

CHECK

歯周病はどんな病気？



出典：歯と口のケアから始める健康長寿（公益財団法人 8020 推進財団）



歯と歯ぐきの隙間(歯周ポケット)にたまった歯垢(プラーク)によって歯肉が炎症を起こし、進行すると歯を支える骨(歯槽骨)まで溶けていく病気です。さらに進行すると歯がぐらぐらし、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまいます。



歯周病のチェックリスト

- ☐ 歯ぐきがときどき赤く腫れる
- ☐ 歯が浮いた感じがして腫れぼったい
- ☐ 歯を磨くと歯ぐきから出血する
- ☐ 朝起きた時口の中がネバネバする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 口臭を指摘された・自分で臭いと感じる
- ☐ 歯と歯の間に食べ物のはさまりやすい
- ☐ 歯を押すとぐらぐらする
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった感じがする
- ☐ 以前とは歯並びが変わった気がする

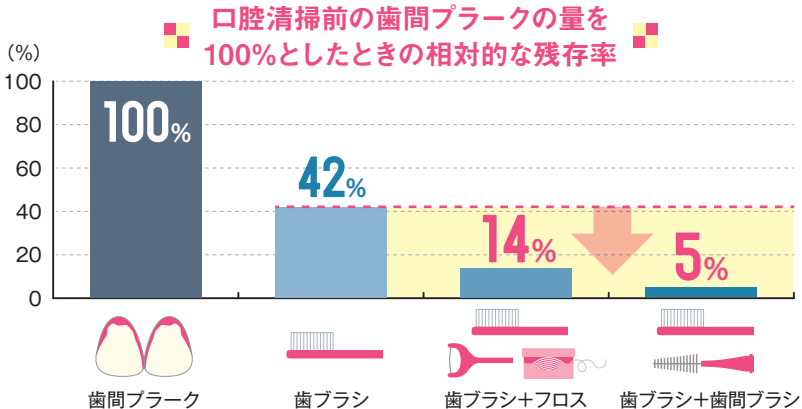


3～4個→歯周病の可能性がります 5個以上→歯周病である可能性が極めて高いです

出典：日本人はこうして歯を失っていく：日本歯周病学会、日本臨床歯周病学会編（朝日新聞出版）より改変

CHECK

歯ブラシだけで大丈夫？



POINT

歯ブラシにプラスしよう

歯周病を予防するには歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使った歯と歯の隙間のケアが大切です。さらに定期的な歯科医院でのケアも大変効果的です。

出典：歯間清掃 Tool select guide（関ライオンHPより）

04

口腔がんについて

!!! CHECK

口腔がんはどんな病気？



口腔がんとは、できる場所によって舌がん、歯肉がん、口蓋がん、頬粘膜がん、口腔底がん、口唇がんに分類されています。部位別では50%が舌がん、25%が歯肉に発生します。



◆ 舌がん



◆ 歯肉がん



◆ 口蓋がん



◆ 頬粘膜がん



◆ 口腔底がん



◆ 口唇がん

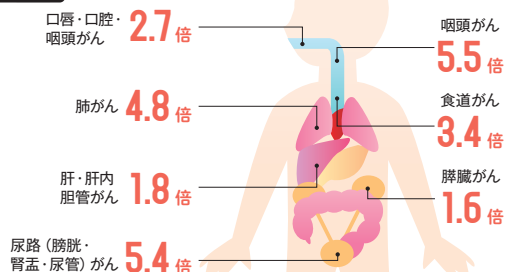
CHECK

口腔がんになる主な要因

- 喫煙
- 飲酒
- 合わない入れ歯、治療していない虫歯等の慢性的な刺激

喫煙することにより**口腔がん**のリスクは**2.7倍**になります

喫煙によるがんのリスク(男性)



Katanoda K, et al. J Epidemiol. 2008; 18: 251-64. より作図

口腔がんのチェックリスト

- ☐ 2週間以上治らない口内炎がある
- ☐ 3週間以上続く白くなっている部分がある
- ☐ 3週間以上続く赤くなっている部分がある
- ☐ 入れ歯やとがった歯が当たって傷ができています
- ☐ 3週間以上飲み込みがしにくい
- ☐ 舌の動きが悪くなったり、しびれている
- ☐ 口の中にシコリや硬いできものがある
- ☐ あごの下や首の脇にシコリがある
- ☐ 喫煙の習慣がある
- ☐ 過剰な飲酒の習慣がある

1つでもあてはまる項目があれば、かかりつけの歯科医院でチェックしてもらってください

POINT

口腔がんは**早期発見**が重要

発生頻度はがん全体の1~3%と多くはありませんが、患部を直接見たり触ったりすることができますので、他のがんとは違い自分で早期発見することが可能です。早期発見の5年生存率は90%以上であり、簡単な治療で治癒することもできますし、後遺症もほとんど残ることはありません。

しかし病状が進行してしまうと手術で舌やあごの骨を切除することもあり、会話や食事が困難になったり、容姿が変わってしまうことがあります。

また、命に関わる場合もありますので早期発見が重要です。

CHECK

お子さまのむし歯予防とは？



産まれたばかりの赤ちゃんには、むし歯の原因菌であるミュータンス菌は存在していません。お母さんやお父さんたちから感染し、増殖していきます。一度お口の中に入ったミュータンス菌を完全に除去することは困難です。そのため周囲の方のお口のケアが、お子さまのむし歯予防へとつながっていきます。



お子さまのむし歯のチェックリスト



- ☐ 生活リズムが不規則である
- ☐ 決められた時間以外に食事をよくする
- ☐ ジュースやスポーツ飲料を飲む習慣がある
- ☐ 歯磨きをすべて任せている
- ☐ 一度に3本以上の歯を磨いている
- ☐ 力を入れて磨いている
- ☐ いつも口を開けている
- ☐ 歯並びが悪い
- ☐ 形や色の異なる歯が1本以上ある
- ☐ 生えかわりの時期である



1つでもチェックがある場合は、むし歯がしやすい状態といえます

CHECK

どれかに当てはまりますか？



歯並びやかみ合わせに問題があることを不正咬合といいます。当てはまる場合は、かかりつけ歯科医にご相談下さい。矯正歯科治療は、特別な場合を除き健康保険は利用できません。



乱ぐい歯 (叢生)^{そうせい}

デコボコになった歯並びです。
あごの大きさと歯の大きさのバランスが悪い状態です。



出っ歯 (上顎前突)^{じょうがくぜんとつ}

上の歯が下の歯より著しく前に突き出た
かみ合わせです。
遺伝や指しゃぶりと関係があります。



受け口 (下顎前突)^{かがくぜんとつ}

上の歯より下の歯が前に突き出た
かみ合わせです。
下あごがしゃくれています。
遺伝の影響が強いです。



かみ込みが深い (過蓋咬合)^{かがいこうごう}

上の歯に隠れて下の歯が見えない
かみ合わせです。
顎関節症になりやすいです。



かみ合わせがない (開咬)^{かいこう}

上の歯と下の歯がかんでない
かみ合わせです。
指しゃぶりや舌癖、口呼吸と関係があります。

あなたの歯・口の健康度チェック!



いまのあなたの歯・口の状態について、あてはまるものにチェックしてみましょう

- ☐ 歯並びや口の外観が整っている
- ☐ 歯をみがいても出血することはほとんどない
- ☐ 歯磨きの指導を定期的に受けている
- ☐ いつも口の中がさわやかだと思う
- ☐ 歯肉の色がよく（ピンク色で）、ひきしまっている
- ☐ 歯のぐらつきがなく、いつも美味しく食事ができる
- ☐ 歯と歯の間に物がはさまらない
- ☐ 熱いもの、冷たいもので歯がしめない、痛まない
- ☐ 口からいやな臭いがしない
- ☐ 舌はいつもピンク色をしている

出典：東京都福祉保健局

診断結果

● 7コ以上

お口の健康状態はとても良いです。これまでのお口のお手入れを続けてください。

● 5～6コ

お口の健康状態はほとんど問題はないようです。「はい」の数が増えるように、お口のケアを心がけましょう。

● 3～4コ

お口の健康状態に少し問題があるようです。「はい」の数が増えるように、自分でできることから始めていきましょう。また、歯科医院を受診してお口のお手入れ方法の指導を受けましょう。

● 2コ以下

お口の健康状態に問題があるようです。歯科医院を受診して、精密検査をお勧めします。

あなたの健康度は
いくつでしたか？



健康度を上げるための 7か条

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう。
2. 少なくとも年に1回は歯科医院で定期健診を受けましょう。
3. 歯科医院で歯みがき指導を受けましょう。
4. 歯間清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使いましょう。
5. 週に1回はお口の中を観察しましょう。
6. ゆっくりよく噛み、味わって食事をしましょう。
7. タバコを吸っている人は、禁煙支援・禁煙治療を受けましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう

安心・安全なあなたの町の歯医者さん情報

<http://www.aichi8020.net/tooth/index.html>



ADA

一般社団法人 愛知県歯科医師会