

# かかりつけ歯科医のススメ

かかりつけ歯科医は、以下のような機能を果たしていきます。

## ■ かかりつけ歯科医の機能

- ① 定期的・継続的に**口腔衛生管理**を行う（保健指導、歯科健診、予防処置など）。
- ② 必要に応じて、**口腔機能管理**を行う（むし歯の治療、歯周病の治療、入れ歯の調整など）。
- ③ 必要に応じて、**医療・介護のコーディネーター**となる（病院紹介、医科歯科連携、医療・介護の連携など）。

### ★ ライフステージごとのかかりつけ歯科医の役割 ★

#### 乳幼児期

- 生え始めの歯は、弱くむし歯になりやすいので、「かかりつけ歯科医」で、フッ化物歯面塗布やシーラント<sup>※</sup>などの予防処置などを行うことが大切です。
- また気になる方は、噛みあわせや歯並びの相談もしましょう。

#### 成人期

- 転居などで生活環境が大きく変わっても、新たに「かかりつけ歯科医」を探しましょう。
- 歯周病の初期の段階では、自覚症状を伴わない場合も多いため、日常的な口腔ケアだけでなく、「かかりつけ歯科医」での定期的な歯科健診と、歯石除去や歯面清掃などの予防処置が重要です。

#### 学齢期

- 歯の清掃が難しい時期であるため、定期的な健診と予防処置を受ける事が大切です。
- フッ化物歯面塗布、6歳臼歯などに対するシーラント<sup>※</sup>も効果的です。

#### 高齢期

- 歯が抜けたり滑舌低下・食べこぼし・むせ・噛めない食品が増えるなどの口腔機能の低下を予防するためにも、「かかりつけ歯科医」で口腔衛生管理や、入れ歯の調整などの口腔機能管理を受ける必要があります。
- 歯科医療機関への通院が困難な場合は、ご自宅で歯科治療を受けられる場合がありますが、歯科医療機関での治療に比べると、ご自宅での治療には限界があります。元気づちから、「かかりつけ歯科医」に通うことが大切です。

※シーラント：奥歯の深い溝など、むし歯になりやすい部分を樹脂などで埋めてむし歯を予防する方法

★年に1回以上は、歯科健診を受けましょう。

★むし歯や歯周病になってから歯科医療機関に行くのではなく、症状が出る前に行くことで、予防することができます。

★生涯にわたり使用していく歯だからこそ、「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けることが大切です。



# DENTAL

いつまでもおいしく食べ、

# CARE

笑顔で人生を過ごしましょう

# FOR

歯と口はその人の健康を支えるなど、人生の中でとても大切な役割を持っています。

# LIFE



東京都の歯科保健に関する印刷物や動画は、こちらから御覧いただけます。

東京の歯科保健対策 バンフレット・リーフレット・動画

検索

登録番号 (31) 391

東京都福祉保健局



公益社団法人 東京都歯科医師会

# ライフステージごとの口腔ケア

## 乳幼児期（～5歳）

### 1 乳幼児期の特徴

- 離乳食が始まると、舌や歯ぐきを使って食べ物をつぶします。舌や歯ぐき、唇などを傷つけていないか注意しましょう。
- 生後6か月から8か月頃に乳歯が生え始めます。赤ちゃんは、あちこちに触れた手をお口に入れてしまうかもしれません。赤ちゃんの周りの衛生環境にも気を付けましょう。
- 2歳半から3歳頃になると、上下に10本ずつ乳歯が生えそろいます。そして、5、6歳の頃に永久歯へと生え変わっていきます。
- 歯が生える時期や順序は個人差があります。
- 生え始めの歯は、エナメル質が未成熟で歯が弱いです。
- 乳歯は抜けるので、むし歯になっても大丈夫というのは間違いです。乳歯のむし歯が、永久歯に影響を与える事があります。



### 2 よく噛むこと

- よく噛んで食べることを意識し、習慣づけましょう。
- よく噛むことは、強い歯やあごを育て、脳の発達にも重要です。

### 3 間食

- おやつは「砂糖」ではなく、「キシリトール」などで甘味をつけたものにするなど、糖分をコントロールすることも大事です。
- おやつは、欲しがる時間に与えるのではなく、時間（1日1～2回程度）と量を決めて与え、だらだら食べをしないようにしましょう。

### 4 フッ化物

- 幼児期から継続的にフッ化物配合の歯みがき粉を使うことをおすすめします。
- フッ化物は、歯のエナメル質を強くし、酸に溶けにくい性質にするので、むし歯予防に効果的です。

### 5 仕上げみがき方法

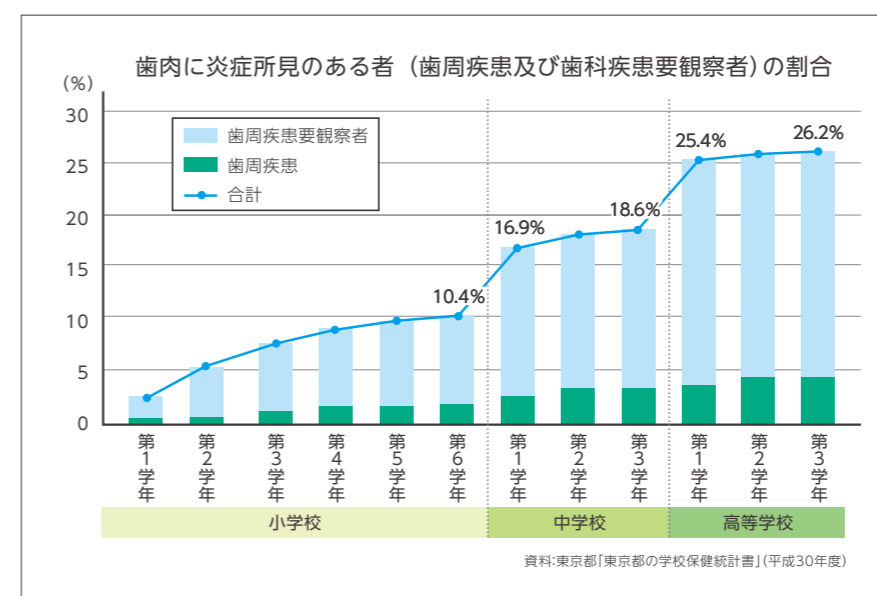
- 歯みがきを自分で行う習慣を身につけるとともに、みがき残しがないよう、保護者が仕上げみがきをしましょう。
- 歯みがきを覚え始めの段階で、子どもがいやがらないように、痛みなどを感じさせず、みがくことが大切です。
- 前歯をみがく時は、指を上唇にあてて歯ぐきなどをカバーして、やさしくみがきます。
- 奥歯をみがく時は、指でやさしくほっぺたを横に広げて、歯ブラシの先端でやさしくみがきます。



## 学齢期（6歳～17歳）

### 1 学齢期の特徴

- 小学生の時期は、乳歯から永久歯への生え変わりの時期です。
- 乳歯と永久歯が混在する時期は、一時的に歯並びが悪くなり、清掃が難しくなります。
- 14歳頃までには、親知らず以外の永久歯が生えそろいます（親知らず以外で、28本となります）。
- 歯肉に炎症所見のある人は、この時期から徐々に増えていくので注意が必要です。
- スポーツドリンクなどには、糖分が多く入っており、むし歯の原因となります。飲みすぎに注意しましょう。
- 生活習慣を身につけていく時期であり、歯やお口の機能や役割について、自ら学ぶことが重要です。



小学校から中学校、中学校から高等学校へと進学するごとに、歯肉に炎症所見のある生徒の割合が高くなっています

### 2 デンタルフロス

- フッ化物配合の歯みがき粉の使用だけでなく、デンタルフロスを使うことが、むし歯の予防に有効です。
- 週1回以上デンタルフロスなどを使用している12歳児の割合は、35%程度に留まっています。

デンタルフロスの種類

デンタルフロス	すき間が狭い部分に有効	ホルダータイプ	F字型タイプ	前歯に使いやすい
			Y字型タイプ	
		ロールタイプ		前歯にも奥歯にも使いやすい

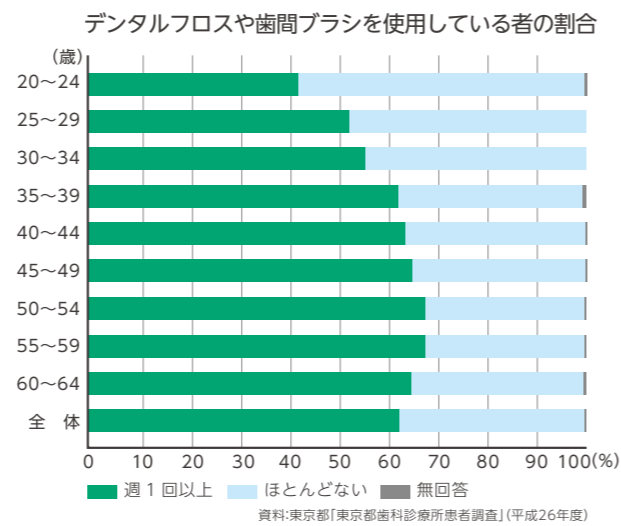
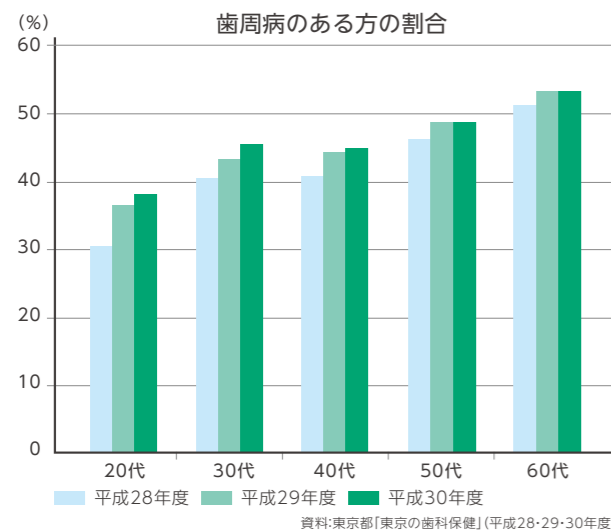
## 成人期（18歳～64歳）

### 1 成人期の特徴

- 多忙になり生活が不規則になってくる時期で、自分の歯やお口への興味が薄れます。
- 体調の不良は気にしても、口腔ケアは後回しになりがちです。

### 2 歯周病

- 成人期には歯周病が急激に増え、年々割合が増加しています。
- 歯周病になると、歯ぐきが腫れたり、出血したり、口臭がきつくなったり、重度になると、歯が抜けたりします。
- 糖尿病、心疾患、脳梗塞など全身の健康に悪影響をおよぼす恐れがある重大な病気です。
- 歯みがきとともに、週1回以上は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使用しましょう。



#### 歯間ブラシの種類

歯間ブラシ	特徴	用途
L字型	すき間が広い部分に有効	前歯にも奥歯にも使いやすい
I字型		前歯に使いやすい

デンタルフロスはP.2参照

### 3 妊娠中

- 妊娠中のお母さんは、ホルモンバランスが乱れやすく、体調を崩すこともあり、歯周病やむし歯が進行しやすくなります。
- お母さんのお口の中の環境が悪くなると、歯周病の原因菌などがお腹の赤ちゃんに影響を及ぼし、低体重児出産や早産などの危険性が高くなる可能性があるため、気をつけましょう。



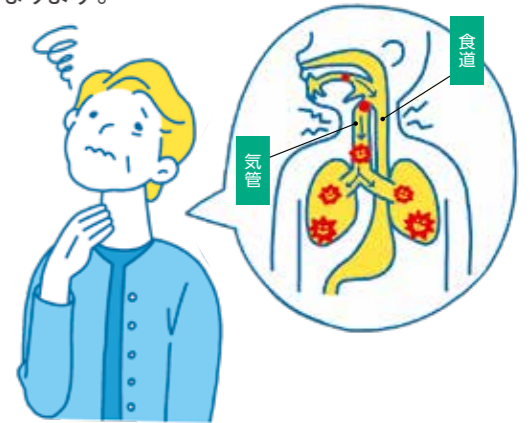
## 高齢期（65歳以上）

### 1 高齢期の特徴

- 身体機能の低下と共に、歯の喪失や噛む力が低下します。
- お口の機能が低下すると、むせや咳、誤嚥が起こりやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。
- お口の健康は、全身の健康に大きく関わっています。
- お口の機能を保つために、よく噛んで食べましょう。
- お口の体操も行いましょう。

### 2 誤嚥性肺炎について

- 誤嚥性肺炎は、細菌が、唾液や食べ物などと一緒に気管に入り込んでしまうことで発症する疾患です。飲み込む力が低下した高齢者におきやすく、死因の上位に位置付けられています。
- 飲み込む力を鍛えることに加えて、歯や入れ歯、舌など、お口の中を清潔にすることが誤嚥性肺炎の予防になります。



### 3 もし歯を失ってしまったら

- 歯を失ってしまったら、入れ歯を使うなどしましょう。
- 歯を抜けたままにすると、噛む力が低下し、認知症のリスクが上がるといった研究結果が報告されています。
- 残っている歯と入れ歯の毎日のケアを正しく行いましょう（入れ歯を外した状態でケアしましょう）。
- 入れ歯の溝や歯ぐきの部分、入れ歯の裏側や留め金にも汚れや細菌が溜まりやすくなります。

#### 入れ歯のお手入れのポイント

- ① 歯みがき粉は使わないでください。入れ歯を傷つける原因となります。
- ② 入れ歯の表面をみがくときは、やさしく掃くようにみがきましょう。
- ③ 入れ歯の歯の部分のみがくときは、溝の隙間にそってみがきましょう。
- ④ 入れ歯の裏側のみがくときも、やさしく掃くようにみがきましょう。
- ⑤ 留め金の部分のみがくときは、内側もしっかりと汚れを落としましょう。
- ⑥ みがき終わったら、水で十分に流しましょう。落とすと壊れることがあるので、水を張った容器などの上で洗い流しましょう。
- ⑦ 十分流したら、入れ歯専用の容器などに清潔な水を入れて保管しましょう。

# 口腔ケアについて

## 1 正しい歯のみがき方

就寝前は、とくに時間をかけて念入りに

- むし歯や歯周病を予防するには、食べかすや歯垢をしっかりと落とすことが大切です。
- 毎食後歯をみがいて、食べかすや歯垢を落としましょう。忙しくても、せめて1日1回は、ていねいな歯みがきを心がけましょう。
- とくに就寝中は、唾液の分泌が少ないため、細菌が繁殖しやすく、就寝前には、時間をかけて念入りにみがくことが重要です。
- みがけるときに、しっかりみがいておけば、歯垢がたまるのを防げます。

1本1本意識して、ていねいにみがくのが基本

- 歯をみがくときに大切なのは、まず口の中を鏡でよく見て、自分の歯の形や歯並びをよく知ること。
- 口の中には、複雑な凹凸がたくさんあります。奥歯の溝や歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、歯ブラシが届きにくいところは、みがき残しが多いので、とくに意識して、1本1本でていねいにみがくようにしましょう。
- 奥歯、前歯の裏、歯並びの悪いところ、歯と歯肉の境目のみがき方に注意しましょう。



### 歯ブラシの取り換え時期

毛先が開くと、歯垢が落としにくくなります。毛先が開き始めたら、取り替えの目安。1か月に1回程度は、新しいものに取り替えましょう。

### デンタルフロスなどの使用

歯ブラシだけでは落ちにくい歯のすき間の歯垢をとり除くためにデンタルフロスなどを毎日使しましょう。

### 就寝前のデンタルリンス

就寝中は唾液の分泌量が減少するために口腔内の細菌が急激に増えます。お口の中を長時間清潔に保つためには、就寝前のていねいな歯みがきに加えてデンタルリンスの使用も効果的です。

## 2 歯肉炎や歯周病の予防

- 歯肉炎や歯周病を予防するには、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢を落としましょう。歯肉をマッサージして血流を促すことも効果的です。



## 3 口臭予防

- お口の中に原因がある口臭を防ぐには、ていねいなブラッシングなどで清潔に保つようにしましょう。
- 口臭は、歯垢だけでなく舌の上やつけ根にたまった舌苔(ぜったい:舌の汚れ)から発生することもあるので、歯みがきの後に、舌みがくと効果的です。

- 舌みがきは、いつも使っている歯ブラシでOK。ただし、舌はとても傷つきやすいため、力を入れすぎず、軽くかき出すようにしてください。もちろん、口臭の原因が全身の病気による場合は、その病気を治すことが必要です。

# 歯と全身の関係

## 1 口腔ケアの効果

- 肺炎や口内炎の予防に効果があります。
- がん治療を行った場合などの入院日数に差が出る事もわかっています。

## 2 歯周病

- 歯周病は、糖尿病、心疾患、脳梗塞、早産・低体重児出産、誤嚥性肺炎など、全身の健康と深い関わりがあります。
- 糖尿病と喫煙は、歯周病を悪化させる2大要因です。
- 自ら行う口腔ケアとともに、かかりつけ歯科医で口腔衛生管理を受け、口腔内を清潔に保つことが、歯とお口の健康だけでなく全身の健康をもたらします。



### 歯周病が全身に及ぼす影響

- 糖尿病
- 肥満
- 早産・低体重児出産・妊娠性歯肉炎
- 誤嚥性肺炎
- 狭心症・心筋梗塞・脳梗塞
- 関節炎・腎炎
- 骨粗しょう症
- 認知症 …など

お口の中の細菌が血液を經由し全身へと流れ疾患を引き起こします。

