

# あなたのお口は大丈夫？ むし歯と歯周病のセルフチェック



むし歯と歯周病についてあてはまる症状を別々に合計して、下の表でセルフチェックしてください。

むし歯	1. 冷たいものや甘いものがしみる	<input type="checkbox"/>	セルフチェック
	2. 歯と歯の間に食べ物が詰まる	<input type="checkbox"/>	
	3. 食事以外の間食が多い	<input type="checkbox"/>	
	4. 乳歯または永久歯にむし歯ができたことがある	<input type="checkbox"/>	
	5. フッ素化合物入り歯磨剤などを使っていない	<input type="checkbox"/>	
	6. お口の中が乾燥しやすい（唾液が少ない）	<input type="checkbox"/>	
	7. 気がつくとき口で呼吸している	<input type="checkbox"/>	
	8. ブラッシングの仕方は自己流だ	<input type="checkbox"/>	
	9. デンタルフロス（糸ようじ）も歯間ブラシも使わない	<input type="checkbox"/>	
	10. 歯磨きは1日に1回以下だ	<input type="checkbox"/>	

歯周病	1. ブラッシングをすると、歯ブラシに血がつく	<input type="checkbox"/>	セルフチェック
	2. 口臭がある	<input type="checkbox"/>	
	3. 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる	<input type="checkbox"/>	
	4. 歯ぐきが赤くはれている	<input type="checkbox"/>	
	5. 歯ぐきに痛みがある	<input type="checkbox"/>	
	6. 歯が以前より長くなったように見える	<input type="checkbox"/>	
	7. 歯と歯の間のすき間がひろがってきた	<input type="checkbox"/>	
	8. 歯がグラグラして食べ物を噛みきれない	<input type="checkbox"/>	
	9. 朝起きた時、口の中がネバついた感じで不快だ	<input type="checkbox"/>	
	10. 歯ぐきから血または膿が出る	<input type="checkbox"/>	
	11. プラーク（歯垢）や歯石がたくさんついている	<input type="checkbox"/>	

## セルフチェック表（むし歯と歯周病は別々にみて下さい）

おもしあたる症状はいくつありましたか？ 下の表でセルフチェックしてみましょう。

0コ	まずはひと安心。でも油断は禁物、毎日きちんと歯磨きしましょう。
2コ以下	もしかすると？ いちど歯科医院でチェックを受けましょう。
3～5コ	要注意。歯科医院で相談をしましょう。
6コ以上	かなり症状が進んでいます。とにかくすぐに歯科医院へ。

（これは一つの目安です。個数が少なくても安心は禁物です。いちど歯科医院でみてもらいましょう。）

**街角歯科健診8020**  
～お口の動きパワーアップ作戦～

和歌山県・和歌山県歯科医師会



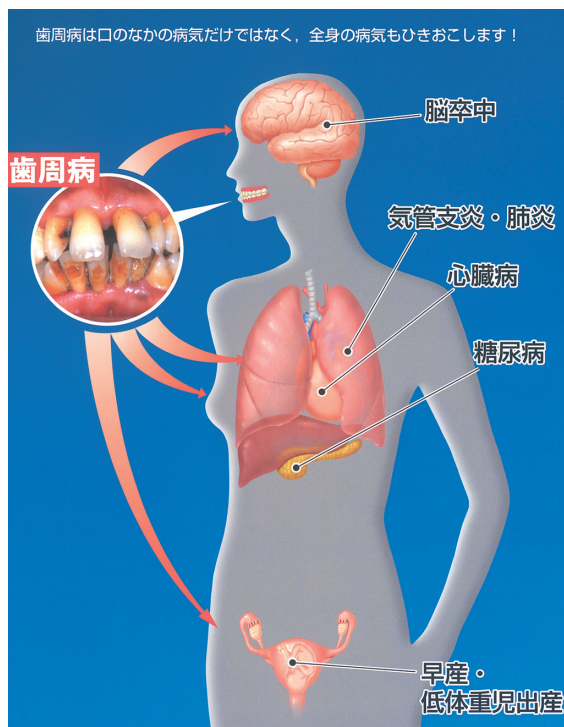
（ハミング）

発行：社団法人 和歌山県歯科医師会

TEL (073) 428-3411 e-mail: wda@dental.email.ne.jp

# ご存知ですか、歯周病が命をねらっていることを!?

日本の全年齢層において75%が歯周病に罹患していると言われています。その歯周病は大きな自覚症状がなく進行していき、成人が歯を失う最大の原因になっています。



(鴨井久一、沼部幸博、「新歯周病をなおそう」より引用)

しかし、中等度以上の歯周病に罹患している人は寿命が短くなってしまいう危険性があることはほとんど知られていません。

**「歯周病を放置すれば歯を失うことはわかるけど、まさか死にはしないでしょう？」**

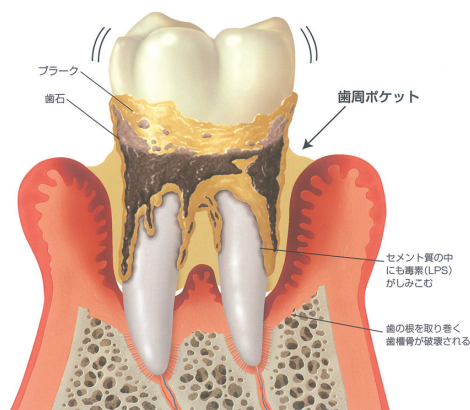
いいえ、歯周病は心臓病、脳卒中、誤嚥性肺炎などの病気の原因の一つであることがわかってきました。また歯周病は糖尿病、早産、低体重児出産とも深い関係があることもわかっています。そして最近、歯周病は一部のガン(すい臓がん、血液がんなど)とも関係があると疑われるようになってきました。

**実は「歯周病は命にかかわる病気だった」のです。**

歯周病治療が糖尿病の血糖コントロールを改善したり、心臓血管疾患のリスクを低減することもわかってきました。歯周病治療によりそしゃく機能が向上すると、口腔周囲筋の機能も改善し、顔つきや表情が豊かになります。歯周病治療はアンチエイジングにもつながるのです。



**「歯周病を治して、より若く、美しくなりましょう。」**



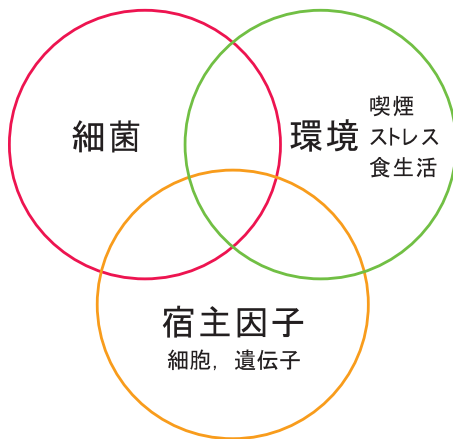
(鴨井久一、沼部幸博、「新歯周病をなおそう」より引用)

歯周病の直接の原因はお口の中の細菌です。

口の中には500種類もの細菌が見つっています。それら多くの細菌がスクラムを組んで細菌バイオフィルム(歯垢、プラーク)を形成すると、歯ブラシでも除去が困難になります。このバイオフィルムにはうがい薬もほとんど効きません。その上、歯周病の場合は歯の根と歯ぐきとの間にできた深い溝(歯周ポケット)の中に細菌が繁殖するため、歯ブラシの毛先は届きません。

**歯周病菌も人から人にひろがります。だから家族ぐるみの治療と予防が望ましい**のです。

その他に喫煙、ストレス、食生活など(環境因子)と糖尿病、骨粗鬆症など(宿主因子)が歯周病に關与しています。環境因子は生活習慣の中にあるため、歯周病は生活習慣病に指定されています。



病気の多くは遺伝子に支配されています。  
 歯周病も遺伝子で臨床症状の約半分が説明でき、残りの半分は細菌因子と環境因子であると言われています。

**「遺伝子の影響が50%もあるのなら、どうしたらよいのでしょうか？」**

これらのリスク因子を持つ人は、より高いレベルで口腔内を清潔にし、歯周病菌を減らすことが必要となります。より以上に**専門家によるお口のクリーニングと除菌（PMTC）が必要になる**のです。

細菌因子と共に環境因子も排除することで歯周病にならないようにする、その進行をくい止めることができるのです。

歯周病は、その発症・進行・再発のリスクに個人差があります。

歯周病に対処するためには、個人個人のリスク評価とそれに応じた予防・治療の取り組みが必要です。

**ご自分でブラッシングするだけでは歯周病をコントロールすることはできません。**

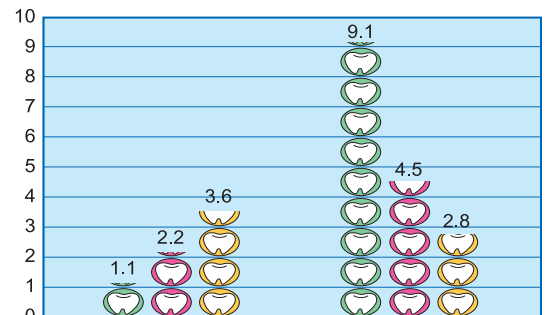
**歯周病は初期のうちに適切にコントロールし、重症化させないことが大切です。できれば「未病」のうちに予防に取り組むのが最善です。**

早めに歯科医院を受診して、しっかりと歯周病の診査・治療を受けましょう。そして、お口の健康を守るメンテナンス治療、または歯周病の再発・進行を防ぐための定期的歯周治療を続けましょう。

「検診のみで何の治療も受けなかった歯周病の患者さんは、10年間で3.6本の歯を失った。歯周病治療のみを受けた患者さんは10年間で2.2本の歯を失った。歯周病治療を受けた後も維持管理のため定期的な治療を続けた患者さんは10年間で1.1本しか歯を失わなかった。」との報告があります。



🟢 治療+メンテナンス    🟡 治療のみ    🟠 診断のみ



(山本浩正 「メンテ・ザ・ペリオ」より引用)

**歯周病治療後に維持管理のための定期的治療を続けると、歯周病治療だけの場合の2倍、何も治療を受けなかった場合の約3倍以上、歯を長持ちさせることができます。**

**「かかりつけ歯科医」への定期的受診こそがあなたの歯を守り、さらには健康寿命をのばすことにつながるのです。**



**「8020（ハチマルニイマル）運動」**

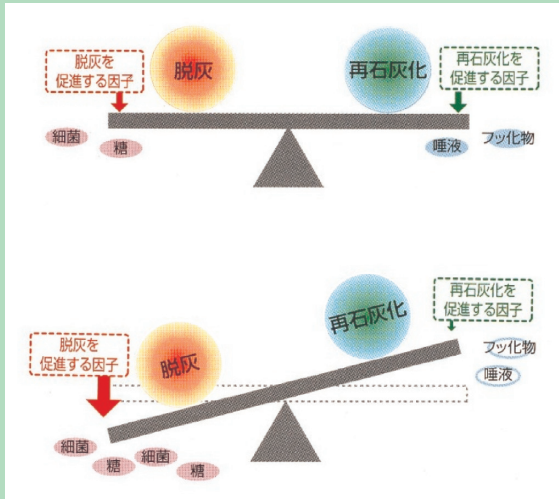
おいしく食べて、健康で長生きするために、欠くことの出来ない歯を大切に。  
**「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。**



# むし歯のこと、本当にご存知ですか？

むし歯とはお口の中の細菌（ミュータンス菌やラクトバチラス菌）が炭水化物（糖質）を栄養にして産生した酸により歯が溶け出していくためにできる病気です。

お口の中では常に、**歯の溶け出し** **脱灰** と **唾液による自然修復** **再石灰化** が生じています。



**脱灰を促進する要因（むし歯をつくる危険因子）**には

1. 過去にむし歯経験がある
2. 炭水化物（糖質）を食べる量、濃度、頻度
3. 唾液の量が少ない・質が良くない
4. お口の中がきれいでない
5. 歯並びが良くない
6. 家族、特に母親にむし歯経験がある

**再石灰化を促進する要因**には

1. 唾 液
2. 規則正しい食事（間食をひかえる）
3. フッ素化合物の応用

など があります

**脱灰**を促す攻撃力が、**再石灰化**を促す要因の防御力を上回ると、脱灰がさらに進み、むし歯となっていきます。むし歯を防ぐには、これらをコントロールしなければなりません。

**唾液はむし歯を防ぐ大切な働きをしています。**唾液の量が少なくなるとむし歯ができやすくなります。多くの内服薬（抗高血圧薬、抗うつ薬、抗不安薬、抗ヒスタミン薬、鎮痛薬、気管支拡張薬など）には唾液分泌量を少なくしてしまう副作用があります。ストレスでも唾液は減少します。また、一般のご高齢になると唾液分泌量が少なくなります。

**むし歯菌は人から人へ、たとえば家族間でひろがります。**幼児期では生後9ヶ月から31ヶ月ごろまでにむし歯菌が家族、特に母親から食物の口うつしなどでひろがっていることがわかっています。だから**家族全員で治療と予防に取り組むことが効果的です。**

むし歯菌による酸の産生を考えると、食品の種類よりも**食べ物を口に入れる回数が多いほど大きなリスク**となります。**間食をひかえて規則正しい食生活をする**ことが大切です。

ホームケアとして歯質を強化する効果のある、**フッ素入り歯磨剤を使ったブラッシングが大切**です。

ご自身で**ブラッシング**をしても除去できない**細菌バイオフィルム（プラーク、歯垢）**が必ず残ります。**むし歯菌から歯を守るには、歯科医院で専門家による歯のクリーニング（プロケア・PMT C）を定期的に受けることが必要**です。

むし歯になりやすさは個人個人で異なります。**自己流で歯を守ろうとせずに、ぜひ歯科医院にご相談ください。**早期発見、早期治療、むし歯にならないための**"かかりつけ歯科医"**による専門的予防管理が何よりも**大切**です。