

歯周病対策で健康力アップ



# からだの健康は 歯と歯ぐきから



よい歯でよく噛みよいからだ

# 「8020運動」

おいしく食べて、健康で長生きをするために、欠くことのできない「歯」。  
8020運動（ハチマルニイマルうんどう）とは、「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。厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで、平成元年から進められています。

## 健康で長生きをするために—みんなの願い「8020」

食べることは、命を支える大切なこと。からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。「8020」— 80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標といえるのです。

### おいしく食べるために必要な歯の本数

18～28 歯

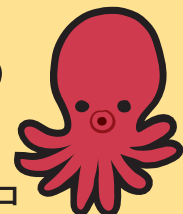


たくあん

フランスパン



酢ダコ



堅焼きせんべい

スルメイカ



6～17 歯

せんべい



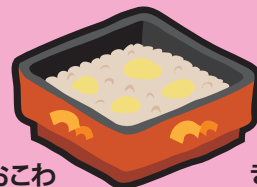
れんこん



かまぼこ



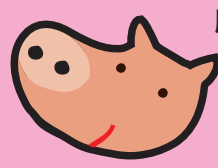
おこわ



きんぴらごぼう



豚肉(薄切り)



0～5 歯

ナスの煮付け



バナナ



うどん



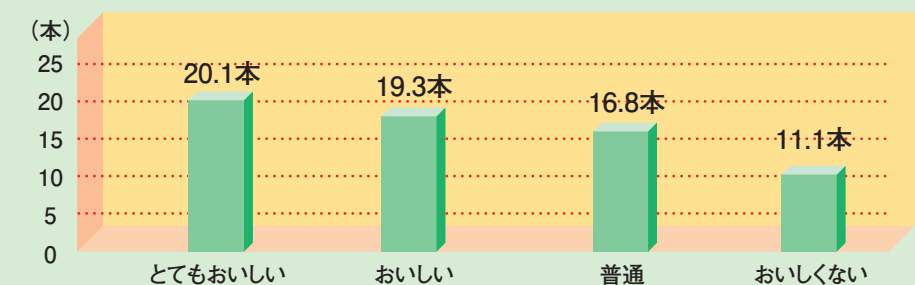
(新庄ら 1985～86年)

## 歯を失わないために、からだの健康のために —「8020」を支える歯周病対策

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病。とくに歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないだけに、気づいたときには、すでに歯を保てない状態ということも少なくありません。歯周病の予防・治療は、歯を失わないためのもっとも重要なポイントです。

### 食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、平均で約20本の歯がある

食事のおいしさの感じ方別、平均本数



調査人数 1518人(55～75歳)

(「食の満足度および歯科保健行動と現在歯数の関連について」  
8020推進財団 指定研究事業報告2007 より)

### 8020運動のあゆみ

| 年           | 活動内容                                                                                                                                                                                               |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平成元(1989)年  | 厚生省が「8020運動」について提唱。                                                                                                                                                                                |
| 平成3(1991)年  | 歯の衛生週間で重点目標に「8020運動の推進」を掲げる。                                                                                                                                                                       |
| 平成4(1992)年  | WHO「口腔保健の最近の進歩」に関する専門家会議報告書に日本の「8020運動」が記載される。                                                                                                                                                     |
| 平成5(1993)年  | 厚生白書で「8020運動」を紹介。                                                                                                                                                                                  |
| 平成9(1997)年  | 厚生白書で「健康づくりと8020運動」を紹介。                                                                                                                                                                            |
| 平成12(2000)年 | 厚生省「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を推進。すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、2010年までに具体的目標を設定。健康に関するすべての関係機関・団体等が国民と一体となって健康づくり運動を推進することとなった。9つの生活習慣分野についての目標設定に「歯の健康」が含まれる。<br>財団法人8020推進財団設立(平成12年12月1日)。 |
| 平成14(2002)年 | 「健康増進法」公布。平成15年施行。                                                                                                                                                                                 |
| 平成17(2005)年 | 「健康日本21」中間とりまとめ発表。                                                                                                                                                                                 |
| 平成18(2006)年 | 平成17年「歯科疾患実態調査」の発表で、80歳で20歯以上の歯を有する者の割合は、初めて20%を超えた。                                                                                                                                               |
| 平成22(2010)年 | 「健康日本21」目標年。                                                                                                                                                                                       |

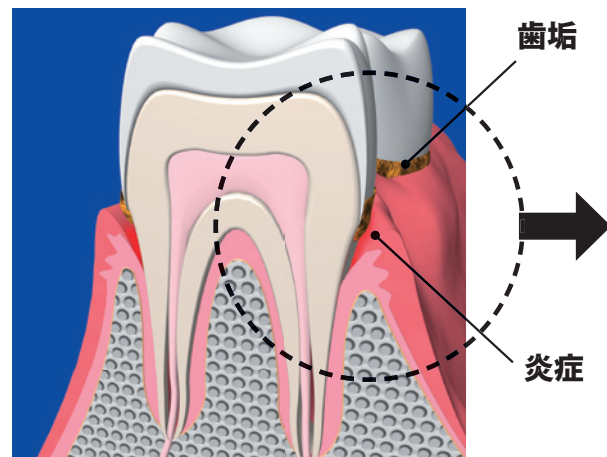
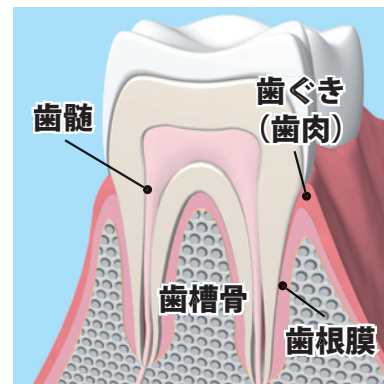
# あなたにもやってくる 歯の健康の曲がり角

歯周病とは、歯と歯を支える組織（歯周組織）におけるさまざまな病態の総称です。歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまうということもあります。かつてよく耳にした歯槽膿漏（歯ぐきから膿が出る病気）は、歯周病の一つの症状を表わしています。わが国では、中高年の8割以上がこの歯周病にかかっています。

## 歯周病はこうしておこり、静かに進む

歯周病をおこす原因は、歯と歯ぐき（歯肉）の間にたまった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌。歯周病菌が歯ぐきにダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊していきますが、痛みなど自覚症状がほとんどないため、気づかないうちにひどくなるケースが多いのです。

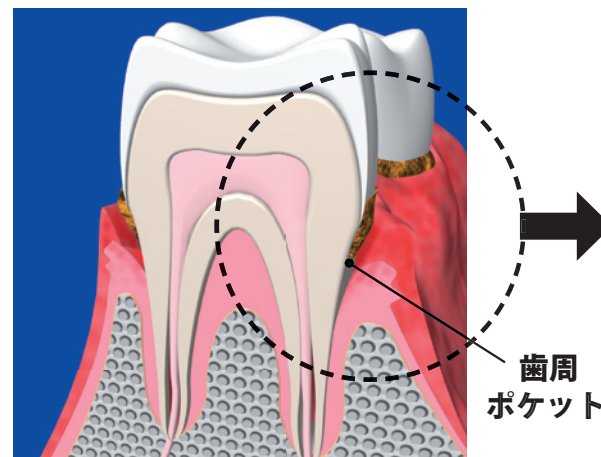
**健康な歯周組織**  
健康な歯ぐきはピンク色で引きしまっている。



### I期 歯肉炎

歯周ポケット 3mm以内  
歯周病菌の出す毒素などで歯ぐきに炎症がおこる。赤く腫れるが、見ただけではわからないことも。

●**治療法** 歯の周りの歯垢や歯石を取り除き、毎日規則正しく正しいブラッシングを行う。



### II期 軽度歯周炎

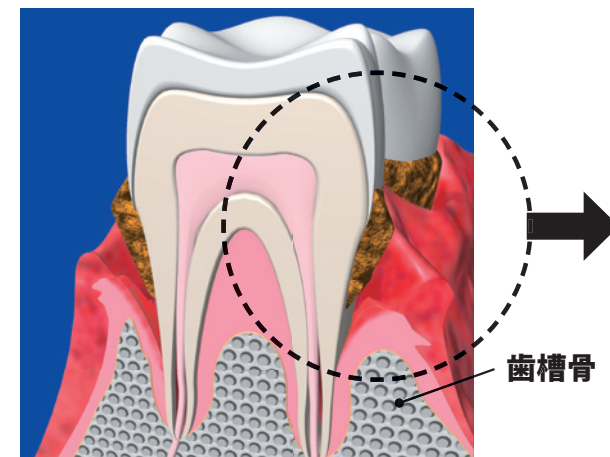
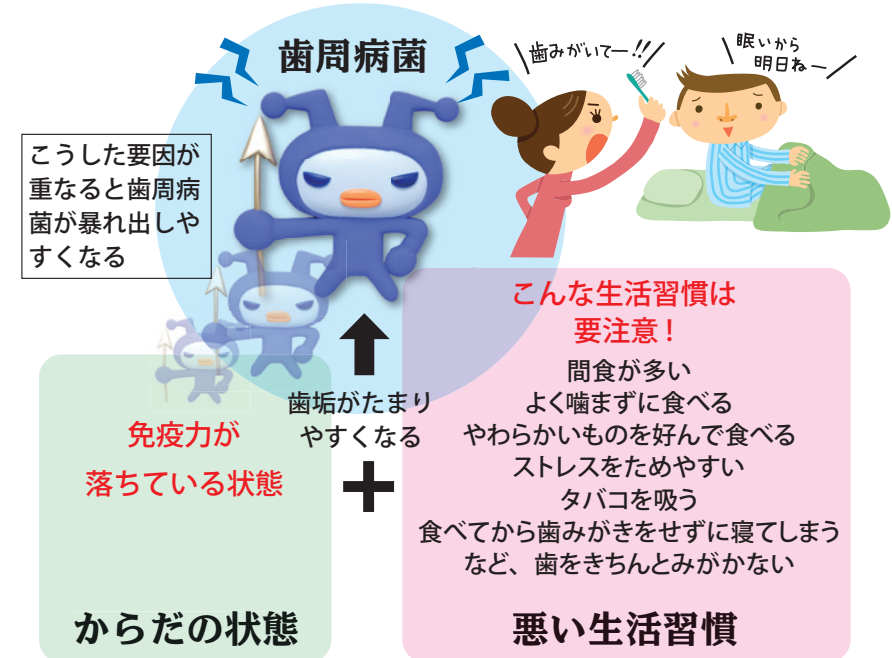
歯周ポケット 3mm以上～5mm以内  
歯周ポケットという溝ができ、歯垢や歯石がたまる。歯ぐきから出血したり、膿が出ることも。歯槽骨が溶け始める。

●**治療法** 歯周ポケットの歯石を取り除き、ブラッシングとマッサージを行う。

## 原因は歯周病菌だけれども、 それを暴れさせるのは悪い生活習慣

歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、歯周病菌のすみかとなる歯垢をためやすい悪い生活習慣（環境因子）にも注意が必要です。また、健康状態が悪く、抵抗力（免疫力）が落ちていると、歯周病菌が暴れ出しやすくなります。

### 歯周病をおこしたり、悪化させたりする大きな要因

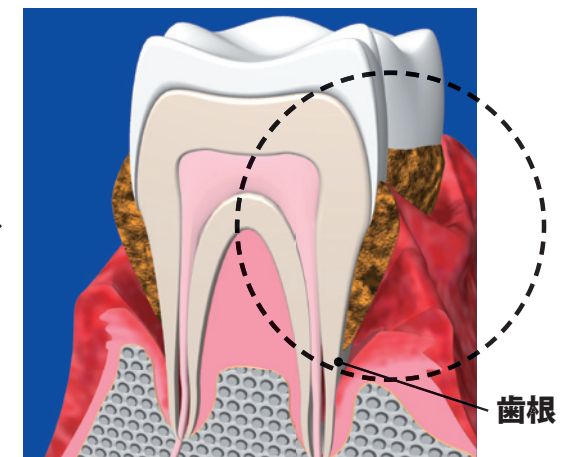


### III期 中等度歯周炎

歯周ポケット 5mm以上～7mm以内  
炎症が奥まで進み、歯ぐきはブヨブヨした状態になり、血や膿が出て、口臭もひどくなる。歯槽骨がかなり溶けて、歯がぐらついてくる。

●**治療法** ブラッシング、マッサージ、歯石の除去（SRP※）と、必要に応じて歯周外科手術を行う。

※SRP：スケーリング・ルートプレーニング



### IV期 重度歯周炎

歯周ポケット 7mm以上  
歯周病の末期症状。歯槽骨がほとんどなくなって、歯根が露出する。ものを噛むことはできず、歯が抜けることも。

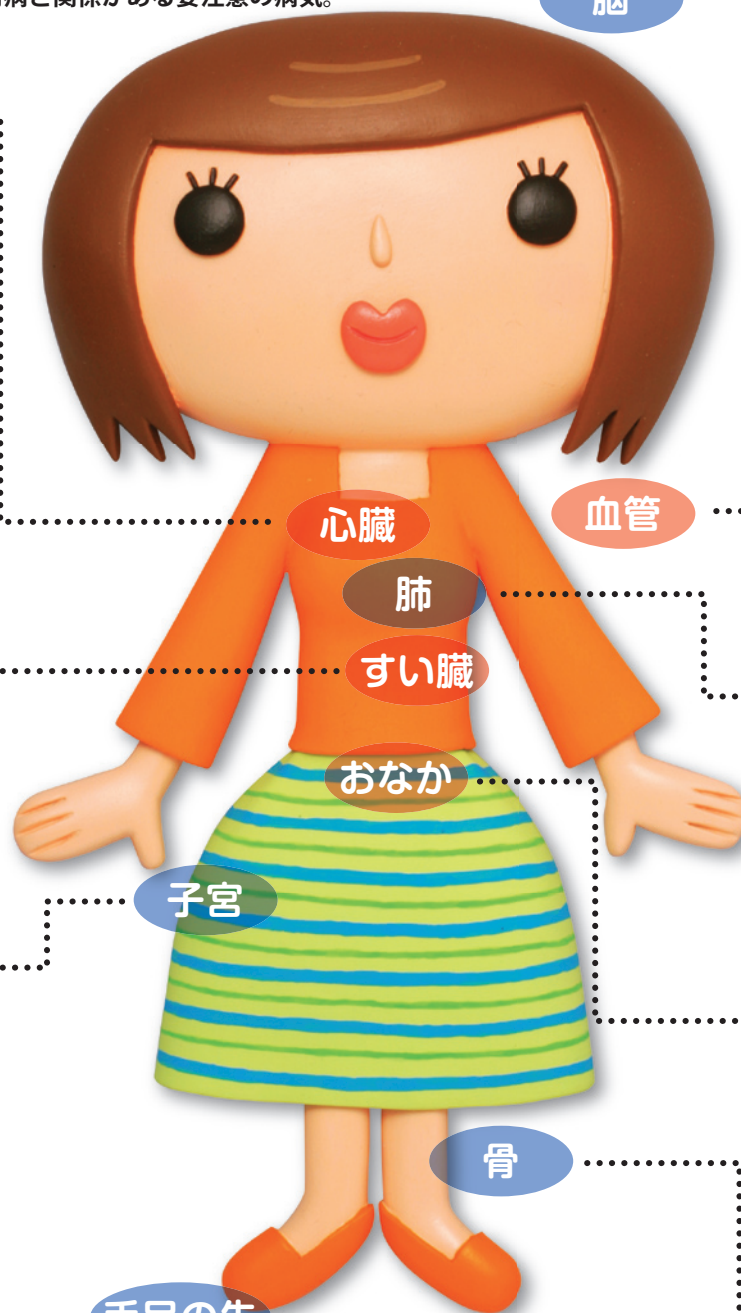
●**治療法** 歯の保存は難しく、抜歯が必要となることが多い。

# 歯周病とからだの病気

## 全身のさまざまなところに影響を及ぼす

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

病名の文字が赤いものは生活習慣病。青はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気。



### 狭心症・心筋梗塞

心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることで起こる心臓病。動脈硬化が進行しておこる。(☞11ページ参照)

### 心内膜炎

心臓の弁に歯周病菌が感染しておこることがある。心臓弁膜症など、基礎的な病気がある人は要注意。

### 糖尿病

血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなると、さまざまな合併症をもたらす。歯周病もその一つといわれる。(☞10ページ参照)

### 胎児の低体重・早産

妊娠中はつわりなどで、口の中のケアがむずかしくなりがち。歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータも。(☞13ページ参照)

### バジュー病

手や足のゆび先が青紫色になって強い痛みがおこり、潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう(壊死)病気。喫煙者に多い。

### 脳



### 認知症

物忘れが病的になった状態。何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型と、脳卒中の後遺症としておこる脳血管性がある。(☞14ページ参照)



### 動脈硬化

高血圧や脂質異常が進んで、血管が厚く硬くなった状態。血液がスムーズに流れない虚血性の心臓病や脳卒中の原因になる。(☞8、11ページ参照)



### がん

歯周病菌によって炎症がおこり、それが続くことで正常細胞に異常をきたし、発がんにつながるといわれる説も出てきている。



### 肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。高齢者・寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下しているとおこりやすくなる。(☞15ページ参照)



### 肥満

肥満はさまざまな生活習慣病の温床。最近、おなかに脂肪がつく内臓脂肪型肥満がメタボリックシンドロームの大きな原因になるため、とくに問題になっている。(☞9ページ参照)



### 骨粗しょう症

女性に多く、骨密度が低くなり、骨がすかすかにもろくなる病気。骨折しやすく、高齢者の寝たきりの大きな原因。(☞13ページ参照)



## 歯周病

歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が、歯ぐき(歯肉)に炎症をおこしたり、歯根膜や歯槽骨を溶かしてしまう病気。歯垢は歯の表面につく白いネバネバした物質で、この中に細菌がすみついている。手抜き歯みがきや不規則な食生活などが歯垢の増える原因に。(☞4～5ページ参照)

歯周病菌

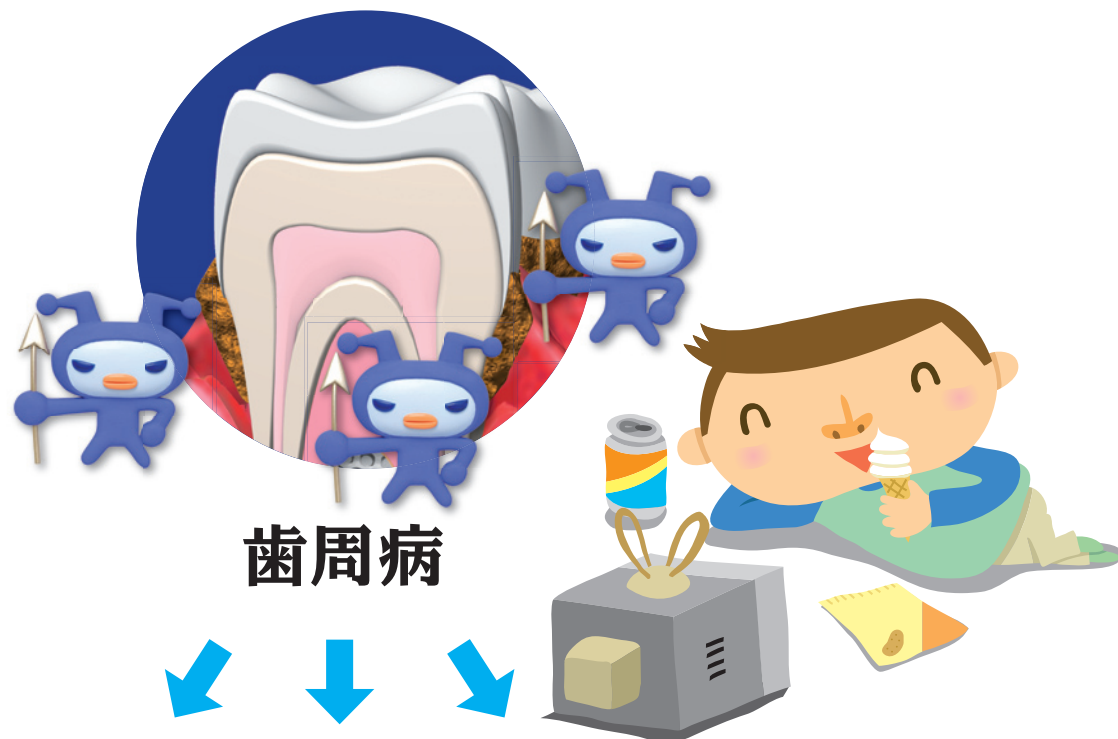


# 生活習慣病の予防は、 歯周病対策から

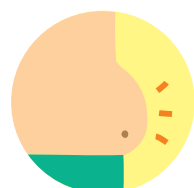
歯周病菌がからだのさまざまな病気に影響していることがわかってきています。中でも、とくに注目を集めているのが生活習慣病との関係。歯周病予防が生活習慣病を防ぐことにつながるのです。

## メタボリックシンドローム予防にもつながる

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常の2項目以上がある場合に当てはまるとされています。放っておくと動脈硬化が進み、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などの心臓病の危険が高まります。こうした危険な状態を招かないためにも、メタボリックシンドローム対策が重要とされています。このメタボリックシンドロームが、歯周病と影響し合っていることがわかってきています。



歯周病



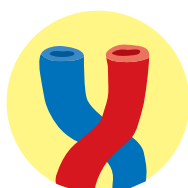
肥満

(右ページに解説)



高血糖

(10ページに解説)



動脈硬化

(11ページに解説)

歯周病予防は、メタボリックシンドロームを防ぐことと深く影響し合っている

メタボリックシンドローム

# 肥満の予防・解消は 歯周病予防にあり

食生活において歯周病予防を心がけると、肥満防止につながるがわかっています。そのポイントは、規則正しい食事をして、間食を減らすことと、よく噛んで食べること。間食を減らせば、それだけ食べかすが歯につく機会が減り、歯周病が防げます。同時に余分な間食をやめるだけでも肥満防止になります。

また、しっかり噛めば、唾液がよく出て口の中をきれいにし、歯周病を防ぎます。よく噛んで食べれば、満腹感が得られて、食べ過ぎないですみます。

## よく噛むことは、肥満・メタボリックシンドロームの 予防・解消に！

噛むことが肥満を防ぐメカニズムもわかってきています。脳内にある神経ヒスタミンという物質が食欲を抑え、エネルギーを消費させる働きを持っており、この神経ヒスタミンは、噛むことで活性化するというものです。「一口30回噛む」ことは、肥満予防法として、厚生労働省「保健指導における学習教材集」でとり上げられています。



(厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム＜別冊＞保健指導における学習教材集「歯周病・噛む・歯の健康」より)

食べ物を口に入れたら、はしを置いて噛むとよいでしょう。目標、一口30回。

## 歯周病を治療すると 糖尿病もよくなる

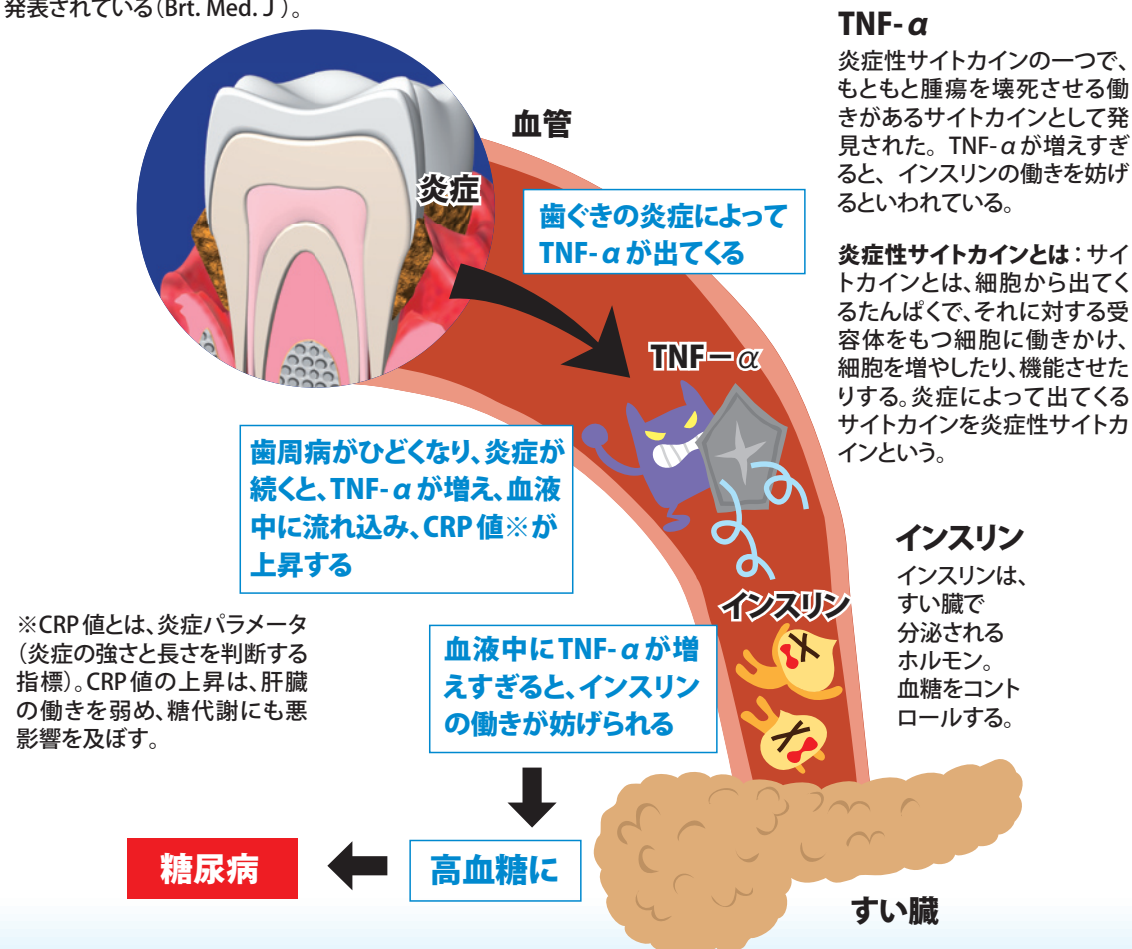
歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、糖尿病の第6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことは、よく知られていました。さらに、最近では、歯周病を改善すると、糖尿病の状態もよくなるという画期的なデータも発表されています。

## 歯周病が糖尿病を引き起こしたり、 悪化させることも!?

糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症が起きやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させるといわれています。さらに、歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質TNF- $\alpha$ （炎症性サイトカイン・生理活性物質：下記参照）が、インスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くするといわれています。

### 歯周病が糖尿病を引き起こすメカニズム

●歯周病による慢性的な炎症が糖尿病を悪化させるという考え方が発表されている(Brt. Med. J)。



## 歯周病予防は 心臓の病気も防ぐ

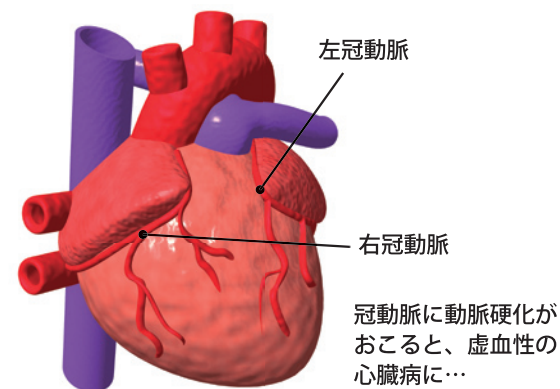
歯周病が悪化して、歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着すると、心内膜炎という心臓病を引き起こすことがあります。これは、死に至ることもある大変危険な病気です。さらに、歯周病が狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めることもわかってきました。

## 動脈硬化や狭心症・心筋梗塞などの 心臓病のリスクを高める

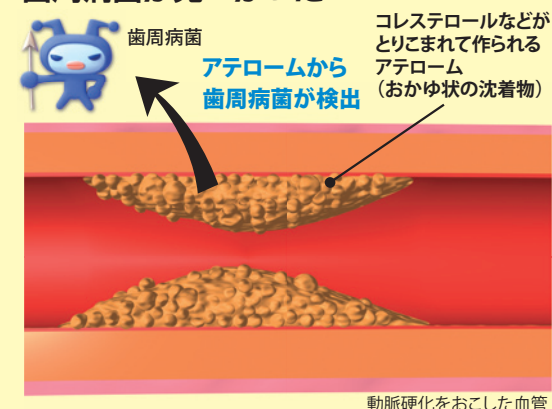
動脈硬化とは、血管が厚く硬くなり血管の内側が狭まる病気。これが、心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈（下図参照）に起こり、血管が狭くなったり（狭心症）、詰まったりする（心筋梗塞）のが虚血性の心臓病です。

歯周病菌が動脈硬化をおこしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進すると考えられています。それが冠動脈でおこれば、虚血性の心臓病となるのです。動脈硬化をおこしている血管の細胞から、歯周病菌が検出されているとの報告があります。

### 心筋に血液を送る冠動脈



### 動脈硬化をおこした血管から、 歯周病菌が見つかった!

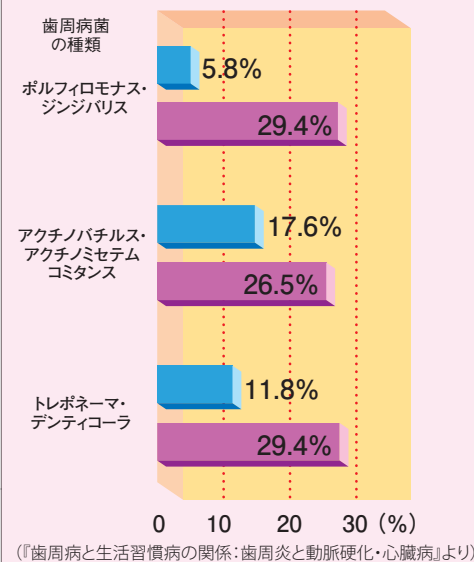


### 動脈硬化をおこした心臓の 血管(壁)から、歯周病菌が 見つかった人の割合

歯周病がひどいと、歯周病菌が心臓にまで達している人が多い

歯周ポケットの深さ  
4 mm以上※が

※歯周ポケット（歯と歯ぐきの間の溝）が4mm以上とは、軽度もしくはそれ以上の歯周炎をさす



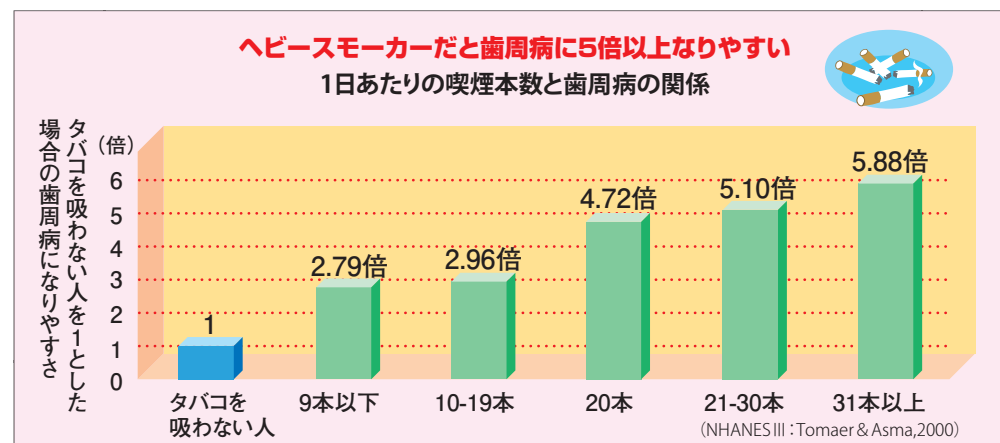
# 歯周病はタバコ病の一つ 歯周病の最大のリスクは喫煙

タバコががんや心臓病、脳血管の病気など、命に関わる病気の原因になることはすでによく知られています。実は、歯周病にとっても、喫煙はもっとも大きな危険因子なのです。

## 禁煙が歯と歯ぐきを救う！ 全身も救う！

タバコを吸うとまず直撃されるのが口の中。歯と歯ぐきにニコチンなどの有害物質が悪影響を与えます。からだの抵抗力を弱めたり、末梢の血管を収縮させ、歯ぐきの血液循環を悪くしたりします。また、タール（いわゆるヤニ）が歯にこびりつくと、歯みがきでは簡単に取り除けず、歯垢がつきやすい環境になってしまいます。そのため、歯周病になりやすく、治りにくくなります。

歯と歯ぐきのためにも全身のためにも、また、周囲の人のためにも、禁煙しましょう。



## COLUMN

### 歯科医師が禁煙をサポートします

タバコは、歯周病はもちろん、口の中のさまざまな病気の原因。歯科医院では、「禁煙外来」を設けて禁煙をサポートするところもあるなど、患者の禁煙相談に応じています。



# 知らないとコワイ… 女性のからだと歯周病のこと

女性と歯周病の関係では、妊娠・出産や閉経後に増える骨粗しょう症などが、深く関係していることがわかってきました。

## 歯周病菌が妊娠・出産時にも悪影響



妊娠中は、つわりなどで歯みがきがむずかしくなりがち。そのため、歯ぐきの炎症がおこりやすく、歯周病になる人が多くなります。

さらに、妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが、小さく生まれたり、早産となるリスクが高まることが知られています。これは、歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジン（PGE<sub>2</sub>：子宮の収縮などに関わる生理活性物質）などの物質が、胎盤に影響するためであると考えられています。妊娠中は自分自身のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも、お口の状態に気をつけましょう。

## 更年期女性には要注意！

### 骨粗しょう症と歯周病は相互に関係

骨粗しょう症とは、骨の密度が減ってすかすかになり、骨折しやすくなる病気。女性に多く、閉経後の女性ホルモンの低下が主な原因です。骨粗しょう症の人が、歯周病になると、歯槽骨（歯を支える骨）が急速にやせてしまいます。また、歯周病で歯を失うと、噛む力が衰えて食事によって得られるカルシウムも不足することになり、さらに骨を弱くしてしまう悪循環を招いてしまいます。

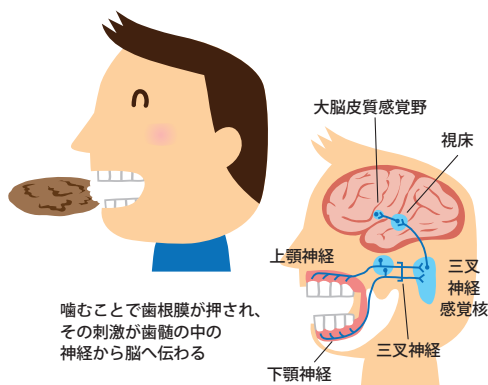


**とくに妊娠中や更年期以降など、女性も歯周病に要注意！**

# 歯周病が深刻な病気をもたらすことも 認知症とも深く関係

認知症とは、ちょっとした物忘れから始まって、日付を間違えたり、場所や人、時間を覚えられなくなったり、さらには妄想まで現れてしまうといった脳の病気です。誰しもが予防したい病気ですが、歯周病を防ぐことは、認知症を予防することにもつながってくるのです。

噛んだときの刺激の伝わり方



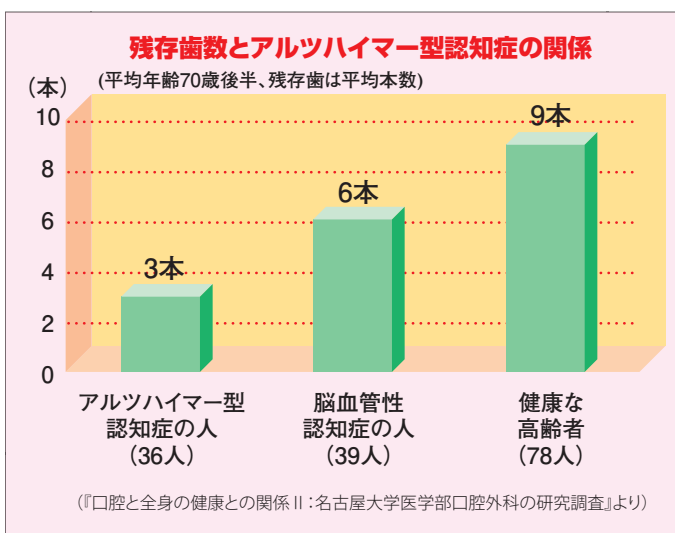
## 歯周病対策で脳卒中を防ぐことが 認知症を減らす

認知症には、脳血管性とアルツハイマー型の2種類があります。脳血管性認知症の原因は脳卒中。脳卒中は、動脈硬化が脳の血管でおこるものですから、予防には動脈硬化を防ぐことが大切なポイント。歯周病菌が動脈硬化を促進しますので(11ページ)、歯周病を防いで動脈硬化のリスクを減らすことが、脳血管性の認知症のリスクを減らすことになります。

## アルツハイマー型認知症にも歯周病が関係

アルツハイマー型認知症は、脳に萎縮が見られるのが特徴の病気。CT(コンピュータ断層撮影)画像検査での調査で、残っている歯が少ない人ほど脳の萎縮が進んでいたという報告があります。さらに、アルツハイマー型認知症の人のほうが、健康な人より残っている歯が少なかったのです(下グラフ参照)。噛むことが脳を活性化することもわかってきています。噛むことで刺激が歯根膜から脳へ伝わり、アセチルコリン(学習能力に深く関わる伝達物質)を増やすというものです。この伝達物質の量が減るとアルツハイマー型認知症を引き起こす原因になると考えられています。

歯周病を予防して歯を保つことは、アルツハイマー型認知症を防ぐことにも影響しています。

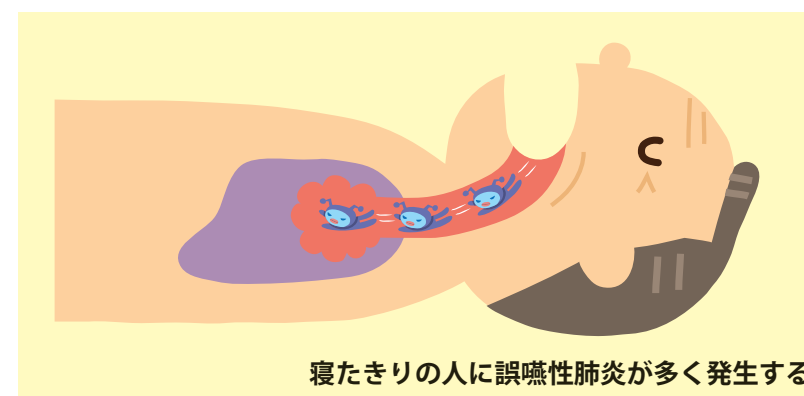


# 歯周病が深刻な病気をもたらすことも 肺炎は死に至る病気

高齢者が亡くなる原因として、もっとも多いのが肺炎です。その中でも、多くを占めるといわれているのが、食べ物や唾液が誤って肺に入っておこる「誤嚥性肺炎<sup>えんせいはいえん</sup>」。これも歯周病菌が大きな原因となっています。

## 肺炎をおこす歯周病菌

肺炎は、肺にウイルスや細菌などが感染して肺に炎症がおこる病気。「誤嚥性肺炎」とは、食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むことで、口の中の細菌によっておこる肺炎をいいます。高齢者・寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が衰えている人に多く発生しています。誤嚥性肺炎をおこした人から、歯周病菌が多く見つかるため、歯周病菌が誤嚥性肺炎の重大な原因の一つと考えられています。



口の中を清潔にし、歯周病を予防することが、肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります。

## COLUMN

### 歯周病が活性酸素を増やし、全身にも悪影響?!

活性酸素とは、他の物質と酸化しやすい状態になっている酸素のこと。体内の物質と活性酸素が反応して、からだにいろいろなダメージを与えるといわれます。がんや糖尿病から、しみやしわの原因にまでなることから、老化を促進する物質としてよく取り上げられます。この活性酸素が、歯周病と深く関わっていることが解明されつつあります。

活性酸素は、実は歯周病菌をやっつける働きをしているのですが、歯周病がひどくなると活性酸素が増え過ぎて、からだ全体に悪影響を及ぼすのです。

歯周病の人とそうでない人の血液を採取して、活性酸素を検出して測定したところ、歯周病の人のほうが明らかに活性酸素の量が多かったという報告もあります。このことから、歯周病予防が全身の健康づくりにつながることがわかります。



# あなたは大丈夫？ 歯周病セルフチェック

歯周病は、早く見つければ、ていねいな歯みがきで治ることもあります。次のようなチェックで早めに対処しましょう。

## 歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある。

## 〈判定〉

### チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

### チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

### チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



# 予防には欠かせない セルフケアと プロフェッショナルケア

歯周病予防には、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士など、専門家のサポートも欠かせません。

## 歯みがきがセルフケアの基本

歯周病予防にも治療中のケアとしても欠かせないのが、歯垢を取り除くために歯をきちんとみがくセルフケア。一般的なみがき方のポイントを紹介しますが、あなたに合った方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらうとよいでしょう。

### ブラッシングの重要ポイント

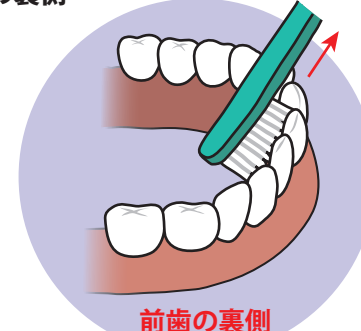
#### 歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目



歯の外側



前歯の裏側

### ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

## かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

どんなにていねいにみがいていても、残ってしまう汚れがあるもの。歯周病を防ぐには1年に1～2回は歯科医師にチェック（健診）してもらいましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けておくと、歯ぐきのちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。

最近は「P M T C」（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）という、専門的な歯のクリーニングを行っている歯科医師も増えています。自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢（プラーク）や歯石などを除去したり、歯垢をつきにくくするために歯の表面を滑らかにしたりします。

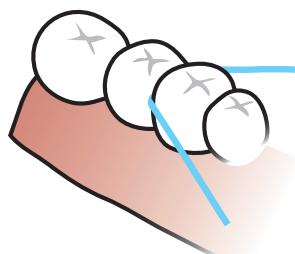


# 歯ブラシにプラス！ セルフケアを助ける ツールを紹介

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは歯垢を取り除きにくいところもあります。歯ブラシを助ける道具もいろいろあるので、みがき残しゼロ！を目標に上手に利用しましょう。使い方や自分に合ったものを、歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらって使うとよいでしょう。

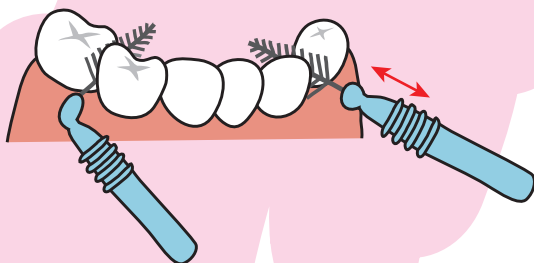
## デンタルフロス

切って使うタイプと柄のついたタイプがあり、歯と歯の間の歯垢を取るために使います。歯ぐきを傷つけないように、前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2～3回動かします。



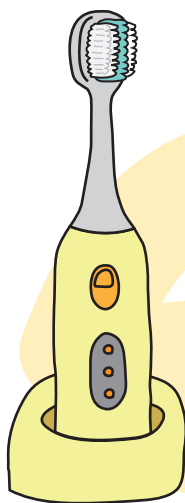
## 歯間ブラシ

歯のすき間が広い場合に使います。すき間の広さに合わせて、少し抵抗があるくらいのもを選びましょう。ゆっくり歯と歯の間に入れ、前後に2～3回動かします。歯ぐきを傷つけないように鏡を見ながら使うとよいでしょう。



## 電動歯ブラシ

歯ブラシ自体が振動して、短時間で効率的に歯垢を除去できるのが電動歯ブラシ。最近では、音波歯ブラシや超音波歯ブラシなど、ブラシの振動数や回転数が1秒間に160万回という電動歯ブラシも登場しており、使用方法や効果にそれぞれ特徴があります。



## 部分みがき用歯ブラシ（ワンタフトブラシ）

ブラシの毛の束が小さく、みがきにくい部分をピンポイントで歯垢を取るために便利な歯ブラシです。毛の束の形によって、歯と歯の間用、奥歯の後ろ用など、いろいろな種類があります。



## 歯みがき剤

歯みがき剤には、フッ素や殺菌作用のあるもの、歯垢を取り除く効果やつきにくくする効果など、むし歯や歯周病予防のためのさまざまな成分が配合されているものがあります。ペースト状が一般的ですが、クリームタイプやジェルタイプ、液体タイプなどの製品も市販されています。

## 洗口剤（マウスウォッシュ）

適量を口に含んですすぐことで、お口の中をきれいにするのが洗口剤です。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。含まれる成分によって効果が異なるので、お口の状態やライフスタイルに合わせて選びましょう。

## COLUMN

### 新しい歯みがき習慣を提案します 機能性ガムと歯ブラシが名コンビ！

歯垢を取り除く基本は、やはりブラッシング。ただし、ガムを噛んでから歯をみがくと、ブラッシングだけより、歯垢が取り除きやすくなった、という調査結果があるのです。

最近では、キシリトールなど、むし歯にならない甘味料や歯周病対策に有効な成分が入った「機能性ガム」もいろいろ市販されています。そうした成分に加えて、ガムを噛むと唾液がよく出るようになるので、歯垢がつきにくくなる効果も期待できます。

機能性ガムに、歯ブラシをプラスした歯みがき習慣を目指したいものですが、忙しくて歯ブラシもままならないときは、せめて機能性ガムを利用してはいかがでしょうか。





8020推進財団

**ご存じですか？**

**財団法人 8020 推進財団**

### **8020 推進財団とは**

平成12年12月1日に歯科に関係のある各種団体、企業の協力のもと、厚生労働大臣の認可を得て設立された財団です。

財団の事業は、8020運動の推進はもとより、口腔と全身との関係に関する情報の収集・提供・調査研究などを主な柱としています。

### **8020 運動を国民運動として発展させていくために活動しています**

21世紀における国民健康づくり運動として、8020運動を国民運動として発展させていくために活動しています。

8020運動の達成は、国民と歯科保健医療関係者が一緒になって実現していくものです。

8020の実現に向けての運動は、国民の生活文化に積極的にかかわりを持ち、今後の高齢社会に対応する新たな価値観を作り得る保健文化運動、あるいは生活文化運動として発展していくことを期待しています。

### **口腔の健康とケアの最先端の情報を収集し発信していきます**

8020に関する研究、口腔の全身との関係に関する研究の最先端の情報を収集し、発信していきます。