

6/4-10  
歯と口の健康週間  
特別企画

# お口の中、大丈夫？

一宮西病院 歯科口腔外科 部長  
**小原 圭太郎 先生**



地域の歯科・口腔外科医療ならびにスペシャルニーズ歯科医療に取り組む歯科・口腔外科のプロフェッショナル

歯や歯茎、口腔内は健康ですか？  
歯や口腔について確認しておきたいことやセルフケア方法を、  
一宮西病院の歯科口腔外科部長小原圭太郎先生に教えてもらいました。

**一宮西病院**

【所在地】一宮市開明字平1番地  
【外来診療休診日】日曜日、祝祭日、年末年始  
【TEL】0586-48-0077(代表)

**歯科口腔外科【B棟2F】**

2023年7月開設。地域医療機関と連携し、安全な歯科・口腔外科医療を提供している。  
【診療時間】B25受付 月～金 9:00～11:30・13:00～16:00 土 9:00～12:00  
【主な対象疾患と診療内容】  
●歯性炎症 ●歯根嚢胞などの良性腫瘍・嚢胞 ●顎関節治療 ●口腔粘膜疾患 ●口腔がん  
●一般歯科医院では治療が困難な歯科治療 ●入院中の口腔管理 など

Q 「一生自分の歯で食べよう」といわれる理由は？

A 歯で噛むことが、全身の健康につながるからです

歯のない人は認知症になりやすい！

食べ物を食べることは、生命維持や心身の健康に欠かせません。食べ物を歯でしっかり噛むことで唾液が出て、消化・吸収を助けてくれます。また、よく噛むことは、肥満予防や味覚の発達、全身の体力向上、脳の活性化といった健康効果もあります。

ところが歯を失うと、噛めなくなり、ますます自然に軟らかいものを選択するようになり噛む機能が低下し、筋力の低下、栄養の偏りによる低栄養になり、全身の健康状態が悪化していきまます。噛むことが全身の健康につながり、口の中の状態が健康寿命にも関わっているのです。

Q 歯の本数と寿命やがんの関連は？

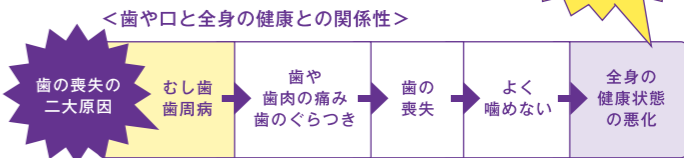
A 生存率やがんのリスクに違いがあります

いろいろな調査が行われていて、「噛める歯の本数が10本以上のほうが10本未満より生存率が高い」とか「歯が19本以下の人は、歯が20本以上の人に比べて死亡リスクが1.28倍高い」といったデータが公開されています。

また、歯が0本の人は歯が21本以上ある人に比べると、頭頸部がん(舌がん・口腔がん・咽頭がん・喉頭がん)のリスクは3倍、食道がんのリスクは4.4倍も高いという調査結果もあります。

歯は消化器の一つで、失うと胃や食道に負担がかかるようになり、そのまま生活を続けた場合、がんのリスクファクターになる可能性があるといえます。

歯を残して噛める状態にしておくことが、長寿や健康につながりますが、昔と比べるとむし歯や歯周病は減っていて、20本以上の歯を持つ高齢者も増えていきます。8020運動ももう一段階上がって90歳で20本を目指すことになっていくでしょう。



Q 親知らずは抜くしかありませんか？

A 少ないですが、抜かなくてもいいケースもあります

親知らずは一般的には4本ですが、もともと無い人や2本の人など個人差があります。真っすぐ生えてくることはほぼなく、多くが横向きや埋まったままという状態です。

歯ブラシが届きにくい一番奥に生えるためむし歯になりやすく、歯並びに影響を及ぼすこともあり、20代頃までに生えた親知らずは基本的には抜歯します。40～50代になり埋まった親知らずの周囲に炎症が起こった場合も抜歯します。

抜かなくてもよいのは、親知らずが上下でちゃんと生えて噛み合っている、もしくは、あごの骨の中に完全に埋まっていて何も影響がない、という場合です。

親知らずは、多くは歯肉切開や骨を削り、抜歯を行うことが必要です。当院では、外来通院で片側ずつ抜歯をするか、1泊入院で鎮静薬を使い一度に抜歯するかを選択できます。



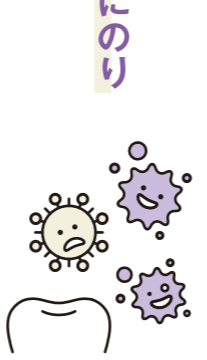
Q 歯周病は怖いと聞きますが…

A 歯周病の毒素は血流にのり全身に回るからです

歯周病の炎症によって出る毒性物質は、歯肉の血管から血流にのって全身に回り、様々な病気を引き起こしたり悪化させたりする原因となります。

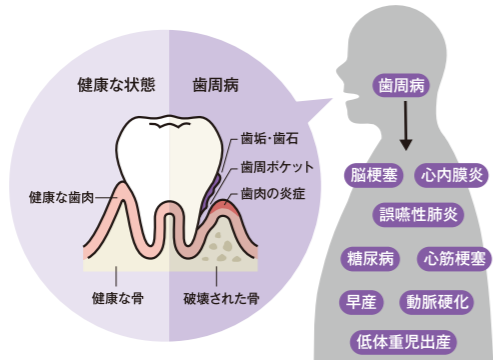
一番多いのは糖尿病で、歯周病の毒素が糖尿病を引き起こし、また糖尿病は歯周病を悪化させるので、糖尿病の人は歯科医で定期的なケアが必要です。他にも歯周病は早産や低体重児出産、肥満、血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)などにも関与しています。

また、歯周病菌の中には、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、高齢者に多い誤嚥性肺炎の原因となつていきます。当院では全身麻酔の手術前後に口腔ケアを実施し、術後の誤嚥性肺炎などの合併症を減らします。



す取り組みに力を入れています。

歯茎のちよつとした出血や腫れは、歯周病の初期症状の歯肉炎かもしれない。歯肉炎であればしっかり歯磨きをすれば治ります。歯周病は骨が溶けているので回復しても歯茎が下がった感じになります。



A はい、感染症なのでうつります

Q 「むし歯はうつる」はホント？

むし歯は感染症です。生まれてすぐの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌は存在せず、両親や祖父母など周囲の大人を介してむし歯菌がうつると考えられています。歯が生えてない時期でも感染が始まるとの報告もあり、特に1歳6か月～2歳6か月が最

も感染しやすい時期です。

口の中の常在菌がほぼ定着するといわれる3歳までは、むし歯菌が口に入る機会を極力減らすことで、むし歯になりにくい口腔環境が整います。特に、歯が生え出してから2歳半ぐらいまでが要注意です。

## 教えてドクター 歯と口のQ&A

Q 口腔がんが心配。早急に診てもらおうべき症状とは？

A 1か月以上続く口内炎やできものは早めに受診を

1か月以上治らない口内炎やできものは、かかりつけ歯科医や総合病院の歯科口腔外科を受診してください。

口腔がんがでやすい場所は、舌(側面や裏側)・歯茎・頬の粘膜です。中高年になったら毎月1回セルフチェックをし、特に喫煙や飲酒の習慣がある人、歯並び的に噛み癖がある人は、怪しいと思ったら直ぐに受診しましょう。

**口腔がんのセルフチェックPOINT**

- 白や赤い斑点はない？
- 治りにくい口内炎や、出血しやすい傷は？
- 盛り上がったできものや、固くなっている所は？
- しびれや違和感、動かしづらさは？
- あごの下、首の脇に腫れは？
- 食べたり飲みこんだりはスムーズ？

Q 口の健康に関する最近の話題は？

A 「オーラルフレイル」が近年とても注目されています

健康と機能障害の中間にある、口に関する「ささいな衰え」を「オーラルフレイル」といいます。「むせやすくなつた」「食べこぼしが増えた」「食欲がない」「滑舌が悪くなった」「口が乾きやす」「歯が抜けたままになっている」などです。

例えば歯が抜けたままになっていると、噛めていたものが噛めなくなり、次第に噛む機能が低下し、やがて栄養が偏り、心身機能の低下へとつながっていきます。このような「オーラルフレイル」の重要なサインでもある「オー



ラルフレイル」に早めに気づき、予防していきましょうという考え方が、昨今とても注目を集めています。

むし歯や歯周病に代表される口腔内の疾患にかからないようにすることが、予防法としてはまず、「歯を強くする食べ物を積極的に摂る」ことです。丈夫な歯をつくるにはカルシウム・ビタミンA・C・D、良質なタンパク質が必要です。繊維質が豊富な噛み応えのある食べ物は、唾液の分泌やあごの骨の発達を促し、歯の表面に付いた汚れを掃除してくれます。

そして、毎食後に「歯磨きをする」こと、定期的に「歯科検診を受ける」ことも大切な予防法です。歯のチェックやクリーニングを行う検診は、半年～1年ごとが理想です。また、たばこは口腔がんや歯周病の最大のリスクファクターです。歯や口腔の健康のためにも「禁煙」をおすすめします。

定期検診が大切です！



Q 口腔内を健康にするには？

A 疾患の予防に努め、定期的な検診を受けましょう



# これでバッチリ!! 口腔セルフケア


## セルフケアの最重要ポイント

食後30~40分程度で、食べかすにむし歯菌や歯周病菌が集まり歯垢になります。歯垢になると落としにくくなるので、なるべく**毎食後すぐに歯磨きをしましょう!**


### 歯ブラシ選びのポイント

- 子どもには、年齢に合ったものを選ぶ
- ブラシヘッドはコンパクトなものほど細部まで磨きやすい
- 毛先は平らカットがおすすめ
- ブラシの硬さの選び方  
歯や歯茎が健康 ⇒ 「ふつう」  
歯や歯茎が弱っている ⇒ 「柔らかめ」  
手に力が入りにくい ⇒ 「かため」
- 毛先が広がっていても、1か月を目安に交換する
- 1か月を待たずに毛先が広がる場合は、磨くときに力を入れ過ぎている


### こんなデンタルグッズもおすすめ



**フッ素配合歯磨き粉**  
フッ素は、歯の質を強化し、虫歯予防や汚れをつきにくくする効果が期待できる



**タフトブラシ**  
小さな毛束ブラシが、歯ブラシの届きにくいところや歯が重なった部分をきれいに



**舌ブラシ**  
放置すると口臭の原因になる舌苔を、歯磨き粉をつけずに1日1回やさしく落とす

### ドクターが教える 歯磨きの仕方



#### 歯磨き粉なしで歯磨き

歯磨き粉を使うと爽快感を得やすく、十分に磨けていない状態でも歯磨きを終わらせてしまいがちです。歯磨き粉をつけないことで、1本ずつ丁寧に磨く意識が生まれます。

#### 歯磨き粉をつけて歯磨き

歯磨き粉の適量は大人の場合1cm程度です。歯1~2本ずつを、歯ブラシを小刻みに動かして磨いていきます。歯と歯茎の境目や凹凸がある箇所はとくに丁寧に磨く順番を決めておくと、磨き残しを防げます。

#### 歯間ブラシやデンタルフロスで、歯間の汚れを落とす

歯の隙間が広い人や歯茎が下がり気味の人には歯間ブラシを、歯の隙間が狭い人はデンタルフロス(糸ようじ)を使います。歯の間にゆっくり差し込み、前後に数回動かして歯垢をかき出します。

## 年代別 特徴&注意点

### 乳児期 0~1歳

#### 歯が生えてきたら歯磨きスタート! 仕上げ磨きの習慣づけを

むし歯菌に感染する時期をできるだけ遅らせるため、歯が生えてきたら歯磨きを始めます。赤ちゃんを寝かせて口の中を確認できるようにし、柔らかい歯ブラシをやさしくあてます。最初はガーゼなどで歯を軽くぬぐっていいでしょう。

嫌がるときは無理をせず、嫌嫌がいいときに1日1回、10秒程度から始めます。徐々に慣れさせて、歯磨きを習慣化していきます。フッ素を配合したうがい不要の赤ちゃん用歯磨き剤を併用してもいいでしょう。

### 幼少期 1~6歳

#### 食事や間食は時間を決めて、食べたらず「歯を磨く」を習慣に

乳歯が生え揃ってきますが、乳歯はむし歯菌に対する抵抗力が低く、一旦むし歯になると進行が早いという特徴があります。

時間をかまわず、子どもにおやつを食べさせていませんか? むし歯リスクを抑えるために、甘いものは控えめにし、食事や間食は規則正しく、「ダラダラ食べ」をしないようにしましょう。そして食べたらず「歯を磨く」を習慣にします。

大人が仕上げ磨きをしますが、しっかり磨けなくても子ども自身も歯ブラシを持つ習慣をつけます。また、むし歯の早期発見のためにも、この頃から歯科医院で定期的に予防ケアを受けましょう。

### 少年期 6~15歳

#### 永久歯をフッ素で強化し、小学生の間は仕上げ磨きを

乳歯から永久歯に生え変わる時期ですが、生えだての永久歯は外からの刺激にとっても弱い歯であるため、フッ素入り歯磨き粉の使用や歯科医院での高濃度フッ素塗布で、強い歯にしましょう。

歯の生え変わりにより、歯並びや噛み合わせに乱れが生じることがあります。歯並びや噛み合わせが悪いと、むし歯になりやすく、発音が不明瞭になることも。矯正を考えている場合は、あごの成長期である12歳頃までにかかりつけの歯科医に相談しましょう。

また歯並びの乱れなどから歯磨きがやりにくくおろそかになりがちで、小学校高学年になると歯肉炎にも注意が必要です。定期的に歯科医院を受診し、少なくとも小学生の間は大人の仕上げ磨きを続けましょう。

### 思春期 15~20歳

#### 虫歯・歯肉炎の危険度アップ! 寝る前の歯磨きをしっかりと

身体の成長と生活スタイルの乱れから、口腔内のトラブルが増えてきます。歯への関心が薄れがちで、歯磨きがおろそかになると、むし歯や歯肉炎になる危険度が高くなります。

あごの成長がほぼ完了し、永久歯の噛み合わせも安定し、親知らずが生えてくることもあるこの年代は、歯肉炎の予防により注意を払いたい時でもあります。毎食後が難しくても、寝る前の歯磨きはしっかり行い、口腔内のトラブルを防ぎましょう。



### 成人期 20~40歳

#### 歯周病予防と禁煙を心がけ、定期的なメンテナンスを

高校卒業後から39歳までの間は法定の歯科検診を受ける機会がほとんどなく、口腔ケアがおろそかになりがちな年代ですが、むし歯予防だけでなく歯周病予防も意識し始めたい時期です。むし歯や歯周病は、症状が現れた時にはかなり進行しているケースが多いため、歯科医院で定期的に検診及びメンテナンスを受けることも予防につながります。なお検診のペースは半年~1年毎が理想です。

一宮市と稲沢市では20歳から80歳の5歳間隔の節目年齢を対象に無料で歯科検診を実施しています(詳細は下記QRから)。

#### 一宮市 節目歯周病検診

対象 | 平成16・11・6・元・昭和64・59・54・49・44・39・34・29・24・19年生まれの市民



#### 稲沢市 節目歯科健康診査

いい歯でいい笑顔 (保健事業案内ページ内)

対象 | 令和6年度内に、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳になる市民



### 口の中も加齢が進む! セルフケア×プロのケアで備える

毎日が忙しく、口腔ケアが後回しになりがちな年代ですが、体力・筋肉の衰えやホルモンバランスの変化とともに、口の中も加齢が進んでいます。40歳以降になると、歯周病などにより歯を失う人が多くなってきます。60歳を過ぎてから慌てることのないよう、この時期の口腔ケアもとても大切です。

毎日のセルフケアとともに、歯科医院での定期的なプロフェッショナルのケアを受けることが、いつまでも自分の歯で過ごせることにつながります。

### 老年期 60歳以上

#### 露出した歯根の虫歯とオーラルフレイルに注意!!

加齢とともに歯は摩耗により擦り減り、歯と歯肉の境目がくさび型にすり減ったり歯肉が退縮したりして露出した歯根にむし歯(根面う蝕)ができやすくなります。歯と歯肉の境目は、特に念入りにセルフケアをしましょう。

オーラルフレイルに注意したい年代です。次のような症状がみられたら注意が必要です。

- 硬い物を食べるのが困難になってきた
- 食べこぼしをするようになった
- 食事中によくむせるようになった

入れ歯を使う人も増えてきますが、入れ歯の手入れも歯磨きと同様、毎食後、ブラシ洗いをしましょう。また、部分入れ歯でも総入れ歯でも、ブリッジやインプラントでも、人工物を入れたからもう大丈夫ということはありません。残っている歯を守り、健康な歯茎を保っていくために、半年から1年に1回は歯科医に状態を診てもらいましょう。

