

歯ッピーな毎日を送るための 健口習慣



6月4～10日は歯と口の健康週間です！

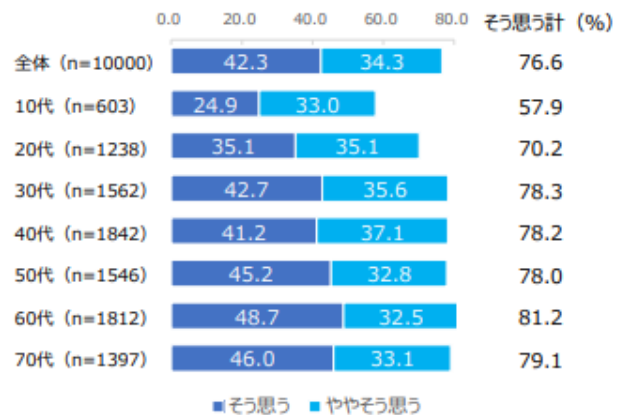
もっと早くに行けばよかった… 【歯の健康に関する後悔】

「朝、口の中がネバついて集中できない」
「歯の違和感で仕事に集中できない」
こうした小さな不調、見過ごしていませんか？
放置していると、歯を失う可能性があります。

後回しにしがちな歯のこと
ですが…調査によると
**約8割が歯への健康に
関する後悔あり！**



【図2】 もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



引用:15歳～79歳の男女10,000人に聞く、「歯科医療に関する生活者調査」Part2/公益社団法人日本歯科医師会

【歯の健康が全身に及ぼす影響】

誤嚥性
肺炎

心疾患

狭心症、心筋梗塞など

がん

糖尿病

関節
リウマチ

早産
低体重児出産

骨粗鬆症



仕事にも影響する!?

口の中のトラブルで
**日常生活のパフォーマンスが
低下した**と実感している方が
約4割もいるという報告が
あります！



歯を失う歯科の2大疾患

歯を失う第 **2** 位

むし歯 世界で最も多い病として知られています。

【原因】 歯の質、細菌、糖分、時間の4つの要素が関係してむし歯に繋がる

実は、歯は鉄よりも硬いといわれています！
元々の個人差もありますが食生活改善やフッ素塗布などの方法で強くすることができます。

歯の質



糖分



むし歯の原因となる細菌は、糖分を栄養源に増殖し、酸を産生します。

要因が重なるとむし歯になるので、要因を排除することが大切です！

細菌



時間



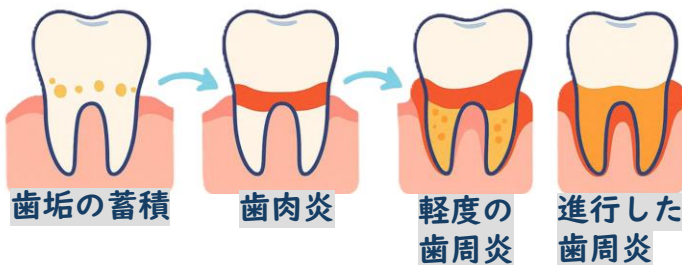
むし歯の原因となる細菌の量は人によって異なり、歯垢の量が多いほどむし歯が発生しやすくなります。

口の中は普段は中性ですが、飲食して3分ほどすると歯が溶ける程度の酸性になります。

歯を失う第 **1** 位

歯周病 働き盛り世代で増加する傾向にあります。

歯周病のメカニズム



歯の表面に細菌のかたまり(歯垢)が蓄積すると、歯茎が赤くなったり、出血しやすくなる。歯と歯茎の隙間が深くなる。歯がグラグラしてしまう。

歯周病とはひと言でいうと、**歯茎や骨が壊されていく**病気です。大きく分けると歯肉炎や歯周炎等があります。

【原因】 磨き残しがあると、歯垢が歯と歯肉の境目に増える→歯垢の歯周病菌が歯肉に炎症を起こします。

💡「サイレントディーズ(沈黙の病気)」とも呼ばれ、痛みを感じる事が少ないため進行にも気づきにくいです。最悪の場合、**歯を失う**こととなります。

歯周病のセルフチェック

次のような症状がある人は歯周病の可能性あり！？

- ✓朝起きた時に、口の中がネバネバする
- ✓歯磨きの時に出血する
- ✓硬いものが噛みにくい
- ✓口臭が気になる
- ✓歯肉が時々腫れる
- ✓歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
- ✓歯がグラグラする

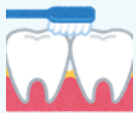
ひとつでも当てはまれば、
歯科医療機関で検査を受け
てみる必要があります！



【セルフケア】 毎日行っている歯磨きにも、実はポイントがあります！

歯垢が残りやすいところを知ろう

しっかり磨いたつもりでも、歯ブラシの毛先が届きにくいところには歯垢が残りがち。磨きにくいところこそ丁寧なケアを心がけて。



- ・奥歯のかみ合わせ
- ・奥歯の奥
- ・歯と歯の間
- ・歯と歯茎の隙間(歯周ポケット)
- ・歯並びの悪いところ

歯ブラシは45度に当てる

歯周病菌が増えやすい歯周ポケットの清掃には、歯ブラシの毛先を歯と歯茎の隙間に45度の角度で当て、軽い力で細かく動かしましょう。



超極細毛で歯垢除去

歯周ポケットの歯垢を取り除くためには、奥まで毛先が届きやすい超極細毛の歯ブラシがおすすめ。

歯科専門家に
アドバイスを受けて、
自分に合った歯ブラシ
を選びましょう



寝る前は集中的にナイトケア

歯周病菌が増えやすいのは就寝中。寝る前は殺菌成分配合の歯磨き剤やデンタルリンスを用いるなど、細菌を増やさないケアが有効です。



食後も
歯周病菌が
増えやすいです！

歯茎ケアをプラス

年齢とともに増える歯周病。歯茎の衰えが気になるなら、歯茎細胞を活性化させる成分が配合された歯磨き剤やデンタルリンスを。



自分に合う歯間ケアアイテムを

歯ブラシの届かない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシで歯垢除去。歯科専門家のアドバイスを受けて、自分に合ったものを選びましょう。

歯間ブラシ



デンタルフロス

参考:歯の学校63号/日本歯科医師会発行

注意

ただ…毎日の歯磨きだけでは落としきれない汚れが出てきます！
そのため、**定期的な歯科健診が推奨**されています ✨

アコム健康保険組合では**無料**の
歯科健診事業を行っています！

「歯のかかりつけ医なんていないよ…」

「お口のこと相談したいな…」など

あればぜひご利用ください ✨

【お問い合わせ】

アコム健康保険組合 東京健康相談室
TEL：03-6852-0023(0120-128-860)



<引用・参考> 厚生労働省e-ヘルスネット/日本歯科医師会/
公益財団法人 8020推進財団/イラスト:いらすとや