

8020運動推進特別事業

歯と口の健康手帳

● 歯周疾患予防のすすめ ●



島根県・島根県歯科医師会

健やかな生活は丈夫な歯から!



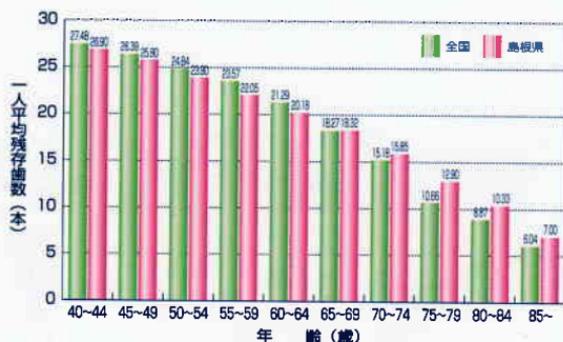
80歳で20本以上の歯を保とう

「はちまるにいまる」運動

成人の歯は本来28~32本ありますが、加齢とともに徐々に歯を失うことは、ある程度やむを得ません。しかし、自分の歯が20本以下になると、今まで通りの満足な食生活が送れなくなります。生涯を通して健康で

充実した、心豊かな生活を送るためには、いつまでも自分の歯でしっかりかんで食事を摂ることは大切なことです。島根県、島根県歯科医師会では、健康寿命の延伸を目的に、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」を展開しています。

平成17年全国歯科疾患実態調査と島根県との比較

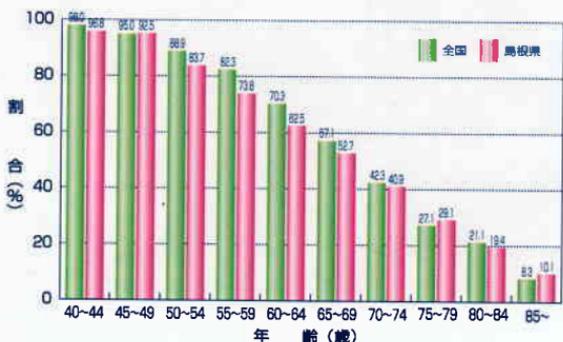


■年代別一人平均残存歯数

全国と比較すると40歳~64歳で島根県は下回っている状況です。

年齢が上がるにつれ、残存歯数は減少しています。とくに45歳以上で歯数の減少が強くなり、5歳ごとに平均2~3本の減少が認められます。

(平成17年県民残存歯調査報告書より)



■20歯以上有する者の割合

島根県では全国平均に比べると、ほとんどの年代でマイナスです。特に50歳~69歳の年代では大きなマイナスとなっており、壮年期の残存歯数を増加させるという課題が考えられます。

(平成17年県民残存歯調査報告書より)

油断大敵、 歯周病!

歯周病(歯周疾患)は、歯の周りの組織がこわされていく病気です。痛みもなく進行するので気づくのが遅れがちになります。歯周病は、決して中高年の人だけの病気ではなく、30歳前後の方では80%もの方が歯周病にかかっています。その結果、40歳を境に歯を失う人が急激に増えはじめています。さあ、あなたも予防や治療を始めましょう。



歯周病の進み方

歯周疾患の始まりは歯肉炎、進むと歯周病になります。

歯肉炎

(歯槽骨は無事)

炎症が起こっている状態。歯肉が赤く腫れ、歯みがきなどちょっとした刺激でも出血しやすくなります。



軽度歯周病

(歯槽骨破壊が始まる)

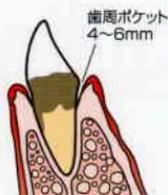
歯肉の炎症が進み、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」と呼ばれる深い溝ができます。歯槽骨の破壊も始まり、水などがしみるようになります。



中度歯周病

(歯根の半分まで歯槽骨が破壊)

歯肉がぶよぶよに腫れ、歯周ポケットから膿が出て口臭がひどくなります。歯が浮く感じがして、物が噛みにくくなります。



重度歯周病

(歯根の半分以上歯槽骨が破壊)

歯槽骨はほとんどなく、歯根が露出。歯肉が腫れて痛み、歯がグラグラになって最後には抜けてしまいます。





歯周病原因菌と全身との関わり

歯周病は、いろいろな病気を併発する恐れがあります。



■心臓病

歯周病が進むと、心筋梗塞や心内膜炎などの心臓病にかかりやすくなることがわかってきました。



■妊娠トラブル

妊娠すると、ホルモンの分泌や生活習慣の変化などにより歯周病にかかりやすくなります。

歯周病は、早産や低体重児出産の原因になることがあります。



■糖尿病

糖尿病が進行すると、細菌への抵抗力が低下するため、歯周ポケットの中で細菌が増殖し、歯周病が悪化します。一方、歯周病の治療を行うと、治療しなかった場合と比べ、血糖値コントロールが改善されることがわかってきました。



■誤嚥性肺炎

歯周病によって、口の中の増えた細菌が肺に入り、肺炎を起こすことがあります。



喫煙は歯周病の危険因子

歯周病を予防するためには、プラークコントロールだけでなく、毎日の生活習慣が大切です。

特に喫煙は歯周病の危険因子です。有害物質による血管収縮、白血球機能低下などのため、歯周病にかかりやすくなり、治りにくくなります。心臓病、がんの予防のためにも禁煙をおすすめします。





歯周疾患検診

歯周病の初期には症状をほとんど感じないため、気づいた時には手遅れになることが多く、また、歯の喪失は40歳代を境に増加すると言われています。

ご自分の口の中に関心を持ち、歯や歯肉に良い生活習慣(歯磨き、食生活など)について考えてみませんか。

1本でも多く自分の歯を保つことは、いつまでもおいしい食事を楽しむことができるなど、豊かな生活につながります。

どこで
受けられるの？

- もよりの歯科医院にご相談ください。
 - 市町村によっては、40歳、50歳などを対象に歯周疾患検診を行っています。
- くわしくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

検診の
診査内容は？

口腔内の状態

健康な歯、むし歯、治療した歯、抜けてしまった歯、歯肉の状態、口の中の清掃状況などを調べます。

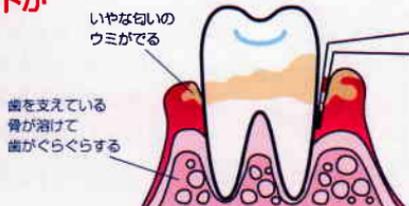
歯周ポケットの診査

診査用の器具を使い、歯肉からの出血や、歯石の有無、歯の周りの溝(歯周ポケット)の深さを調べます。

●歯周ポケットが浅い



●歯周ポケットが深い





自覚症状と歯肉の状態

歯肉の状態	自覚症状
健康な歯肉	自覚症状なし
歯肉炎	歯肉が赤く腫れぼったい 歯磨きをすると出血する
軽度歯周病	朝起きると口がねばねばする 口臭がするようになった むし歯でもないのに水がしみるようになる
中度歯周病	膿が出ている ときどき歯肉が腫れる 少し歯が動く
重度歯周病	抜けそうなくらい歯が動く 痛くてかめない

歯周疾患検診を受けて、ご自分の歯や口を大切にしましょう。



Q 歯垢(プラーク)ってなに？

歯垢(プラーク)は食べかすではなく、ネバネバした細菌のかたまりで、1mg 中に約1億個、約300種類の細菌を含んでいます。その中の何種類かの細菌によって歯周病が起ります。

Q 歯石ってなに？

歯垢(プラーク)は、じょうずに磨けばおとせます。しかし、磨き残しがあると唾液の中の成分が沈着して、堅くなり、歯石になります。歯石の表面は凸凹しているので、細菌が付きやすく、歯肉に悪い刺激を与え続けます。

歯石は自分では取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。





歯周病の予防

歯周病を起こす細菌の増殖を抑えることが基本です。

自己管理

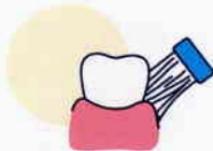


〈生活習慣の改善〉

- 歯ごたえのある繊維性の多い食品をよく噛んで食べる。
- 生活のリズムを整える。
- バランスを考えた食事をとる。

〈効果的なブラッシング〉

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ。
- プラークがたまりやすい所(磨きにくい所)をていねいに磨く。
- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる。**
- 軽い力で磨き、小刻みに動かす。
- 磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める。
- 1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う。
- 歯垢染め出し液でセルフチェックしてみる。



歯科医院での予防

歯周病の予防には、歯科医院での定期管理が必要です。

- 自分ではきれいにできない歯面・歯周ポケット内の歯垢(プラーク)や歯石の除去を行います。
- 正しいブラッシングの方法を指導します。
- 歯周病は自覚症状が現れにくいので、異常を感じられなくても、定期的に歯科医院で検査を受けましょう。



ご存じですか?

しまね8020

歯の健康相談(口腔保健センター)

当センターでは、歯に関する相談や心身に障害のある方のための歯科診療を行っています。詳しくは当センターまでご連絡ください。

TEL0852-27-8020

毎週木曜日 14:00 ~ 17:00

あなたの歯肉の健康度

セルフチェック

下の一つでも当てはまれば、
歯周病の可能性あります。
受診して、調べてもらいましょう!



1

歯を磨く時や
リンゴを
食べた時、
歯肉から出血
することがある。



2

口臭が気になる。



3

歯肉が
赤く腫れたり、
痛むことがある。



4

むし歯ではないの
に冷たい水が
しみる。



5

歯肉から膿が出る
ことがある。



6

朝起きたとき、
口がねばねばする。



7

歯がグラグラと
動く。



8

歯と歯の間に、
よく物が
はさまる。



あなたの歯肉の健康度は

自分でできる歯周病チェック

現在のあなたのお口の状態について、次のような症状はありますか？

□に答えの数字を記入してください。それが点数になります。

Q1

歯肉から出血はありますか？

0. 出血はない 1. 歯を磨くと時々出血することがある
2. よく出血することがある

Q2

口臭がありますか？

0. 口臭はない 1. たまに人に臭いと指摘される
2. 自分でも感じる事が有る

Q3

歯肉が赤く腫れていますか？

0. 腫れたことはない 1. 時々腫れることがある
2. よく腫れて痛む

Q4

むし歯ではないのに冷たいものが歯にしみますか？

0. しみない 1. 時々しみる
2. よくしみる

Q5

歯肉から膿が出ることはありますか？

0. いいえ
2. はい

Q6

朝起きたとき、口の中がねばねばしますか？

0. しない 1. ときどきねばねばする
2. いつもねばねばする

Q7

歯がグラグラしますか？

0. しない
2. 歯がグラつき噛みにくい

Q8

歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？

0. はさまらない 1. 時々はさまる
2. よくはさまる

合計点を出してください。

0点●この状態を保ちましょう

1～8点●歯周病の疑いがあります

9～16点●歯周病の可能性が高いです

合計点

年 月 日

歯周病の予防には、歯科医院での定期管理が必要です。

あなたの歯肉の健康度は

自分でできる歯周病チェック

現在のあなたのお口の状態について、次のような症状はありますか？

□に答えの数字を記入してください。それが点数になります。

Q1

歯肉から出血はありますか？

0. 出血はない 1. 歯を磨くと時々出血することがある
2. よく出血することがある

Q2

口臭がありますか？

0. 口臭はない 1. たまに人に臭いと指摘される
2. 自分でも感じることがある

Q3

歯肉が赤く腫れていますか？

0. 腫れたことはない 1. 時々腫れることがある
2. よく腫れて痛む

Q4

むし歯ではないのに冷たいものが歯にしみますか？

0. しみない 1. 時々しみる
2. よくしみる

Q5

歯肉から膿が出ることがありますか？

0. いいえ
2. はい

Q6

朝起きたとき、口の中がねばねばしますか？

0. しない 1. ときどきねばねばする
2. いつもねばねばする

Q7

歯がグラグラしますか？

0. しない
2. 歯がグラつき噛みにくい

Q8

歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？

0. はさまらない 1. 時々はさまる
2. よくはさまる

合計点を出してください。

0点●この状態を保ちましょう

1～8点●歯周病の疑いがあります

9～16点●歯周病の可能性が高いです

合計点

年 月 日

歯周病の予防には、歯科医院での定期管理が必要です。

あなたの歯肉の健康度は

自分でできる歯周病チェック

現在のあなたのお口の状態について、次のような症状はありますか？

□に答えの数字を記入してください。それが点数になります。

Q1

歯肉から出血はありますか？

0. 出血はない 1. 歯を磨くと時々出血することがある
2. よく出血することがある

Q2

口臭がありますか？

0. 口臭はない 1. たまに人に臭いと指摘される
2. 自分でも感じることもある

Q3

歯肉が赤く腫れていますか？

0. 腫れたことはない 1. 時々腫れることがある
2. よく腫れて痛む

Q4

むし歯ではないのに冷たいものが歯にしみますか？

0. しみない 1. 時々しみる
2. よくしみる

Q5

歯肉から膿が出るがありますか？

0. いいえ
2. はい

Q6

朝起きたとき、口の中がねばねばしますか？

0. しない 1. とときねばねばする
2. いつもねばねばする

Q7

歯がグラグラしますか？

0. しない
2. 歯がグラつき噛みにくい

Q8

歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？

0. はさまらない 1. 時々はさまる
2. よくはさまる

合計点を出してください。

0点●この状態を保ちましょう

1～8点●歯周病の疑いがあります

9～16点●歯周病の可能性が高いです

合計点

年 月 日

歯周病の予防には、歯科医院での定期管理が必要です。



Keep your teeth till 80

さんの

歯と口の健康手帳

発行 ● 島根県健康福祉部健康推進課

監修 ● 社団法人 島根県歯科医師会