

# 人生100年時代 お口のケアからはじめませんか？

長崎県歯科医師会 学校課 専任教員 中尾亜希子

みなさんは「歯と口の健康週間」をご存じですか？

今年は過ぎてしまいましたが、毎年6月4日～10日の1週間、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的として実施しています。

昭和3年から13年までは6月4日を「むし」にちなんで「虫歯予防デー」と呼ばれていましたが、「口腔衛生週間」、「歯の衛生週間」等に変化し、平成25年から現在の「歯と口の健康週間」と呼ばれるようになりました。啓発ポスターには毎年標語が掲げられますが、今年は「いただきます 人生100年 歯と共に」でした。近年、口の健康と全身の健康はいかに密接に関係しているかが注目されてきました。健康な体で、おいしいものを口からいただけることは幸せなことです。健康寿命の延伸は口から作るものだと考え、今回は日々の生活に欠かせないお口の清掃に関する情報をお届けします。

## 歯ブラシの選択

お口の清掃と言えば、まずは“歯磨き”で“歯垢（＝プラーク）”を除去することです。そして歯磨きに欠かせない道具が“歯ブラシ”です。歯ブラシを購入する際は、次のことを確認して選びましょう！

### ①毛先の形状（代表的な3種）

あてはまる歯ぐきの状態は？

種類（形状）	特徴
ラウンド毛 	先端の面積が大きいため清掃効果が高い
テーパード毛 	毛先が細く加工されており、歯と歯ぐきの境目や、歯の細かい溝、歯間まで届きやすい。清掃効率も悪くない。
スーパーテーパード毛 	歯ぐきのポケット内に有効だが、清掃効率は低い

【参考】医歯薬出版(株) 最新歯科衛生士教本 歯科予防処置論・歯科保健指導論 第2版

### ②毛のかたさ（使用感）

メーカーにより使用感が異なりますので、あくまでも“目安”になりますが、こちらも参考にしてみてください。

毛のかたさ（使用感）	ソフト（やわらかめ）	ミディアム（ふつう）	ハード（かため）
あてはまる状態・症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ぐきが薄いと言われた</li> <li>歯ぐきが下がってきている</li> <li>歯ぐきが腫れている</li> <li>歯ぐきや歯に痛みがある</li> <li>歯がぐらぐらしている</li> <li>歯ぐきのポケットが深い</li> <li>歯の根っこが見えている</li> <li>時間をかけて丁寧に磨ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ぐきが健康または軽度の炎症がある</li> <li>※多くの人に対応可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ぐきは健康</li> <li>頑固なプラークが付着している</li> <li>知覚過敏がない</li> <li>力を入れ過ぎず磨ける</li> <li>力が極端に弱い方</li> </ul>

【参考】ダイヤモンドデンタル社 患者さんに喜ばれる歯ブラシコーディネート術

### ③グリップの形状（持ちやすさ）

グリップの形状も太さ、長さ、<sup>わんまきよく</sup>彎曲等、様々なものがあります。細い方が操作しやすい方もいらっしゃるれば、太い方が握りやすい、曲がっている方が奥歯まで届きやすいなど、持ちやすさも人それぞれです。店頭ではパッケージから取り出し確認することはできませんので、買い替えの時期に違うタイプのものを選んでみるのも良いかと思います。

### 歯磨剤（歯磨きペースト）の選択

歯ブラシのみでもプラークは除去できますが、歯磨きペーストを使用することで除去効率がアップし、含有成分により、むし歯や歯周病の予防にも効果があります。市販の歯磨きペーストは種類が豊富で悩んでしまう方も多いためと思います。タイプ別に、代表的な成分を記載しますので、購入する際はパッケージ裏面の“成分”を確認してみてください！



（裏面）

#### 【成分】

湿潤剤……ソルビット液  
 清掃剤……無水ケイ酸  
 薬用成分……フッ化ナトリウム etc……

#### むし歯予防

#### 歯周病予防

#### 知覚過敏

#### ステイン・歯石沈着予防

#### 【むし歯・歯周病予防共通…細菌を減らしたい】

- 塩化セチルピリジニウム（CPC）
- クロルヘキシジン（CHX）
- ラウロイルサルコシンナトリウム（LSS）

#### 【歯を強くする】

- フッ化ナトリウム（NaF）
- モノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）



#### 【歯ぐきの炎症を抑える】

- グリチルリチン酸
- トラネキサム酸
- ビタミンE（酢酸トコフェロール）
- 塩化ナトリウム

- 乳酸アルミニウム
  - 硝酸カリウム
  - リン酸三カルシウム（fTCP）
- ※**研磨剤無配合**のものを選ぶと良い

- ピロリン酸ナトリウム
- ポリリン酸ナトリウム
- ゼオライト

研磨剤は清掃剤と表記されることもあります

- 無水ケイ酸
- リン酸水素カルシウム
- 水酸化アルミニウム
- 炭酸カルシウム

歯科医院でアドバイスをいただくことをおすすめします！



【参考】クインテッセンス出版(株)別冊 歯科衛生士 歯磨剤選び方ガイド

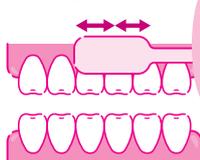
### 歯磨きの方法

歯ブラシと歯磨きペーストが揃いましたら、最後は磨き方です。一般的によく指導される磨き方をご紹介します。この磨き方は、歯ブラシの毛先を使い、プラークの除去効果が高い方法です。

- ①毛を歯の表面が直角になるようにあてる（少し歯ぐきにも触れる）



- ②歯1本分くらいの幅で小刻みに動かす



優しい力で！

### 最後に……

お口の中は歯並び、唾液の性質等、人により様々で、体調や年齢とともに変化するものです。今回は代表的なことをお伝えしましたが、**日々のセルフケアでは補えない部分もありますので、定期的に歯科医院を受診し、健診やプロフェッショナルケアを受けることをお勧めします！**

