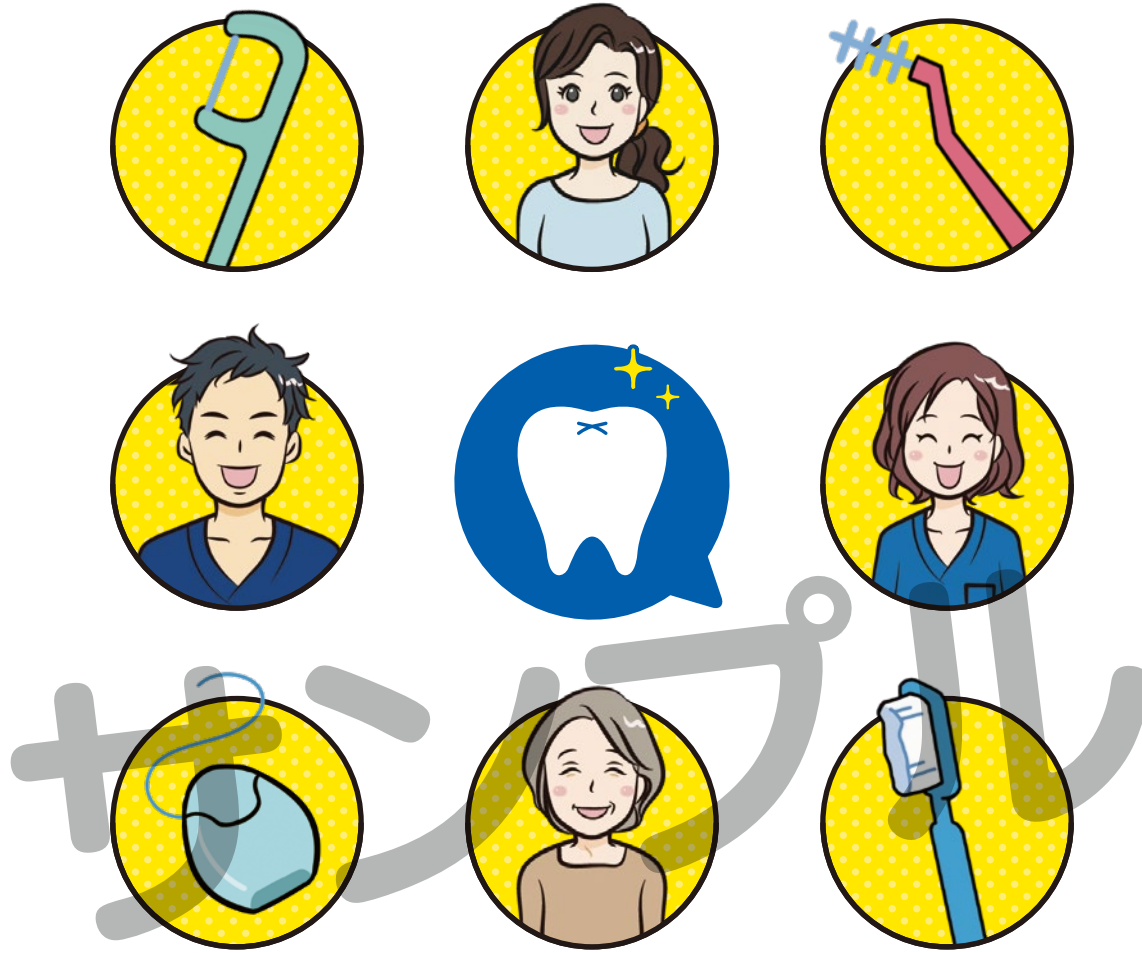


あなたは知っている？

What is the slight difference between those who remain and those who lose their teeth?

歯が
残る人と
失う人の
ちょっとした
差とは？



一般社団法人 歯の寿命をのばす会



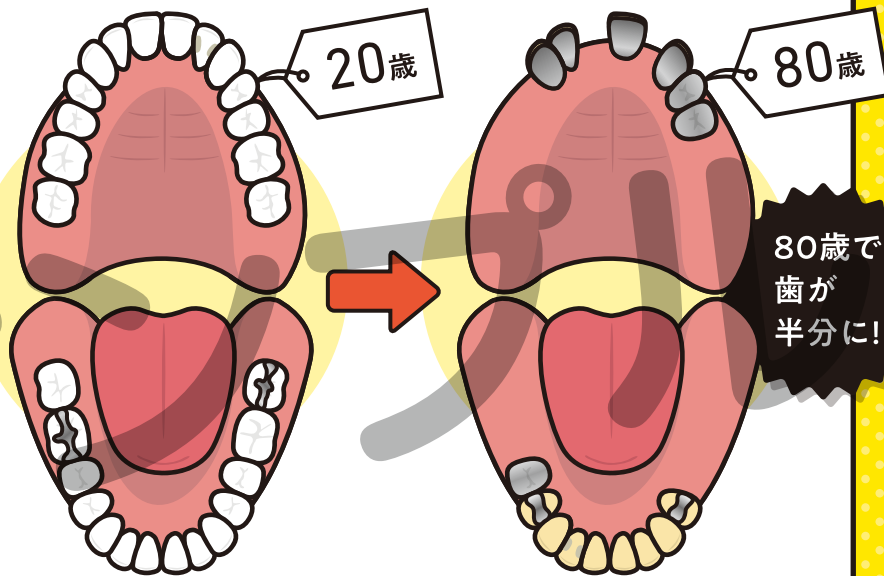
一般社団法人
歯の寿命をのばす会

歯磨きで何を取っている？

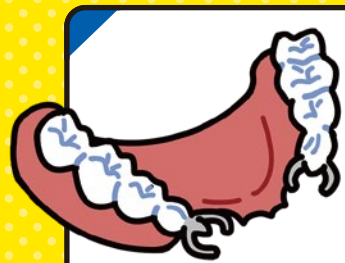
【患者さん】



先生、ニュースで「80歳の時には歯が半分しか残らない」って聞きました。治療に通っているのに、歯が無くなってしまうのですか？



80歳で歯が半分に!



そうなんです。多くの人が60代には入れ歯が必要になっています。治療はもちろん大切ですが、それ以外も重要な要素があります。

【先生】



それって歯磨きですか!? 私は毎日、歯を磨いて食べかすを取っています。



エッ!?



違うんですか? 食べかすだと思っていて、ゆすいで少し磨けば良いと思っているのですが

歯の汚れて、食べかすもありますが、基本的には**プラーク(歯垢)**と呼ばれる「**ばい菌**」です。



えー、ばい菌を取っているのですか!

プラーク(歯垢)の1mg中には**1億以上の菌**がいます。ばい菌は数時間でドンドン増殖するので、朝になると口の中がちょっとネバネバしたりするのです。



ワンポイント

Lesson 歯垢・プラークって何?

CMなどでよく聞く歯垢とは何でしょうか? 『食べかすでは』と思う方もいますが、歯垢とはばい菌の塊なのです。正確にはばい菌と、その菌が排出した物質の塊です。そのため『**バイオフィルム**』とも呼ばれています。プラークは、歯垢を英語で言っただけなので同じ意味です。夜に歯磨きしてキュッキュとした歯でも、朝起きると口の中がぬるぬるしているのは、ばい菌が繁殖したからなのです。



見えない歯石って何だろう？



ばい菌が増殖するって、
台所の排水口のヌメリと同じですね。



そうなんです。排水口の
ヌメリも水を流すだけや、
軽くこするだけでは
取り切れないですよ。



丁寧にこすらないとヌメリは取れないです。
歯もそれと同じって事ですね。

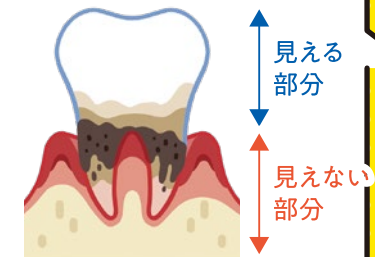


他に重要なポイントは歯石です。
誰でも歯石は少しずつ増えていきます。
歯に強固に付いているので、
歯磨きでは取れないのです。
だから歯科医院でキレイに取り除いて
もらってください。



たしかに歯石を取ってもらえるとツルツルして気持ちいいです。
でもなんで歯石を放っておくといけないのですか？

初めて聞くかもしれませんが、
実は歯石には2つの種類があります。
見える歯石と見えない歯石です。
簡単に説明すると歯ぐきより上の歯石と、
歯ぐきの内側にある歯石の違いです。



大切なのは見えない歯石も取らないと、
見た目はキレイになっても歯磨きの効果が激減します。
つまり歯ぐきの内側で、ばい菌が問題を引き起こすのです。

見えない
歯石の中にも
ばい菌が
いっぱい！



[車に例えると]



見える
部分

見えない
部分の治療も
大切

ワンポイント

Lesson 歯石って何？

歯石とは歯垢に唾の中のカルシウムがくっついて、
硬くなったものです。歯石は顕微鏡で見ると軽石の
ように小さい穴がたくさん開いています。そして、そ
の穴がばい菌のすみかになってしまうのです。言っ
てみれば、犯罪者が逃げ込むスラム街のような感じ
です。ばい菌がお口の中でたくさん繁殖していった
ら、悪さをしますよね。

歯石を取り除いてから
歯を磨くと効果的



「痛くないから」と ばい菌を放っておくと...



ところで先生、ばい菌ってお口の中で何をされるのですか？

ばい菌が酸を出して虫歯になったりもしますが、40歳前後から注意してもらいたいのは**歯ぐき**です。このばい菌が、歯ぐきを腫らせたり、歯を支える骨を溶かしたりするのです。



それって、もしかして**歯周病**ですか？

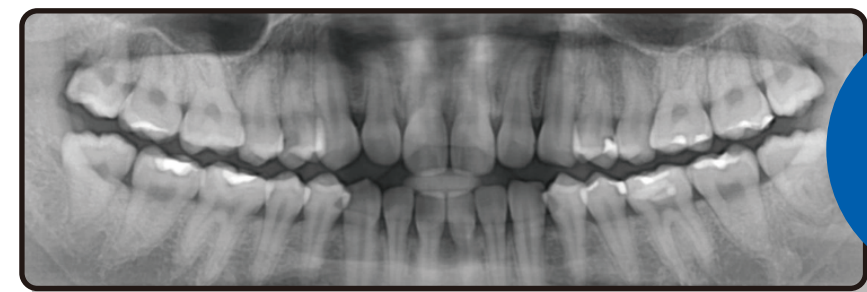
よくご存じですね。歯周病の原因なのです。



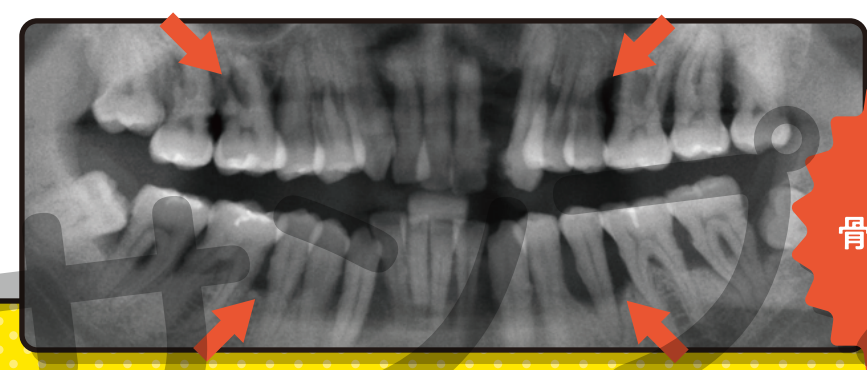
私の母が、50歳頃から歯が揺れたり、歯ぐきが膿んだりしてそのうち大きな入れ歯になってしまったのです。私も鏡で見ると、歯ぐきが少し下がってきて心配です。



歯周病は**痛みがなく進行**するのが特徴です。歯ぐきが下がって**歯と歯の間の隙間が大きくな**ってれば、既に歯周病が進行している状態です。



健康な骨の状態



半分以上の骨が溶けている重症状態



先生、どうすればよいのですか？

ワンポイント

Lesson 歯周病って何が起きているの？



最初は歯ぐきが赤くなったり腫れたりなどの炎症を起こします。その後に歯を支えている骨がドンドン溶けていくのが歯周病です。歯周病が怖いのは痛みを感じずに、病気が進行することです。虫歯治療のついでに歯周病が見つかることが非常に多いです。



40歳からは 歯周病対策が必須です

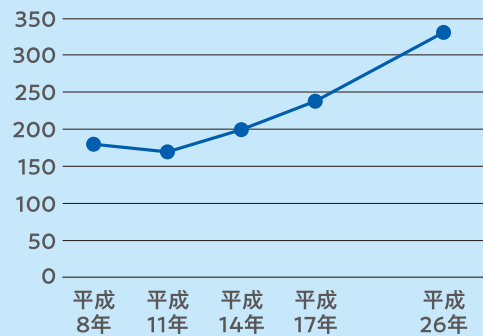
エッペン

私、毎日歯磨きしているので大丈夫ですね。

うーん、日本人の約80%が毎日2回歯磨きをしています。
でも、歯周病の患者さんは増えています。

● 受療率の年次推移(歯周病) 出典:厚生労働省「患者調査」

受療率(人口10万人対)



40歳前後から要注意です!



歯科医院で検査や治療を受けるのはもちろんですが、
歯磨きも
しっかりすることです。

エッ!?

毎日2回歯磨きをしているのに!
でも確かに、私の母も毎日歯磨きを
していたのに歯周病になっていました。

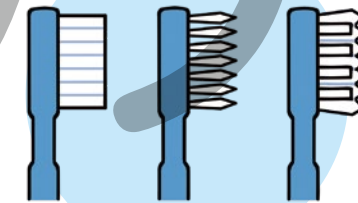
実は、歯磨きで2つの重要なポイントがあります。

ポイント?

それは

1 正しい磨き方が
出来ているか

2 自分に合った
歯ブラシを使っているか



です。

ワンポイント

Lesson 歯磨きの目的とは?

歯の表面には歯垢(プラーク)というばい菌が
付いています。ばい菌は口をすすぐだけでは取
れずに、ドンドン増殖します。つまりこの増殖し
たばい菌を除去するのが歯磨きなのです! 排水
口なら劇薬を流して掃除もできますが、お口の中
にはそんな劇薬を入れられないですよね。だ
からしっかり磨くのが一番重要なのです。

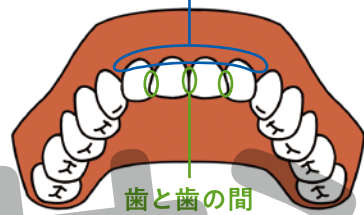


損しない 歯磨きのポイントとは？

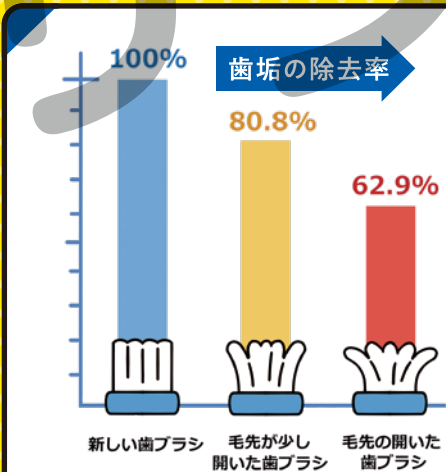


私も毎日歯を磨いてますが、
正直言うと、ちゃんと磨けていたかは怪しいです。

歯と歯茎の境目



これから上手になれば良いんですよ！
まずは磨き残しやすい
歯と歯茎の境目、
歯と歯の間を意識して欲しいです。



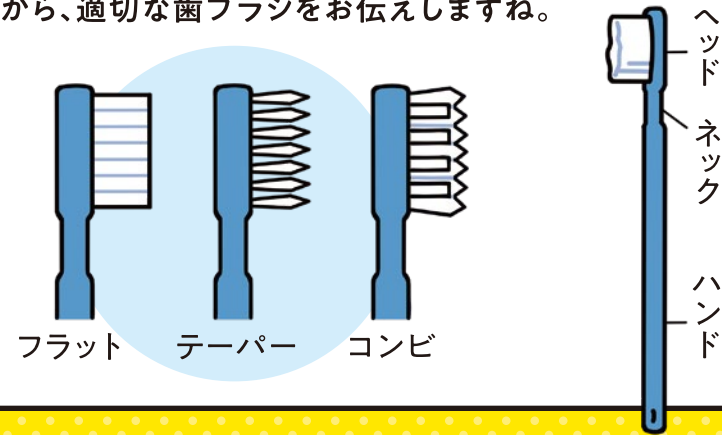
それと歯ブラシは1ヶ月位で
新しい物に変えてください。
なぜなら歯ブラシの毛が開くと、
効果が半減してしまいます。
また毛先が開いてなくても
劣化して毛のコシが弱くなり、
汚れが取れなくなるので
もったいないです。



そんなに歯磨きの効果が減っているのですね。3分間歯磨きしても、
1分半の効果しかないなんて悲しいです。定期的に交換していきます。
先生、ぜひ自分に合った歯ブラシも知りたいです。
今までは、お店で見た目だけで選んでいました…



歯ぐきの状態や病気の傾向に合わせて、最適な歯ブラシを
使わないと効果が減ってしまいます。あとでお口の中を
診てから、適切な歯ブラシをお伝えしますね。



自分にあった歯ブラシで、丁寧に磨けば大丈夫ってことですね。



もちろんそれは大切なのですが、
それでも汚れが取れてない部分があります。

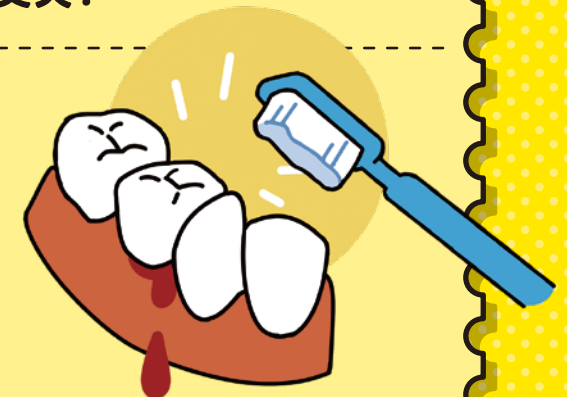


ちゃんと歯ブラシしているのにですか！

ワンポイント

Lesson 歯磨きで出血するけど大丈夫？

歯磨きをしていて出血があるという事は、歯ぐきのどこかにトラブルがあるサインです。つまりばい菌が悪さをして歯ぐきにダメージを与えています。痛みはなくても、この状態が続いていると歯を支える骨が溶けてしまいます。これは歯周病が進行している状況なので、痛みがなくても早めの対策が非常に重要です。



歯と歯の間の汚れを 何ヶ月も放置していませんか？



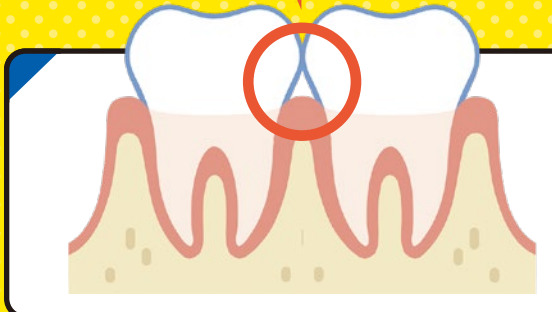
実は、歯ブラシでは
歯と歯の間の汚れは
取れないのです。



だからフロスとか歯間ブラシが
大切なんです。



フロスや歯間ブラシが効果的




詳しいですね！
歯を長く残したいなら
歯と歯の間のケアが
重要なのです。



母は数本歯を失ってから気持ちが変わったみたいで、
フロスや歯間ブラシをやっていました。
それと定期的にメンテナンスも受けていました。

何ヶ月も
同じ場所が
汚れている
ことも



お母様、素晴らしいですね。
実は歯磨きが上手な人でも
20%の汚れの取り残しがあります。
しかも歯磨きが苦手な場所は一定なので、
同じ場所に汚れが付いているのです。
何ヶ月も同じ場所が汚れている人も多いです。



20%も残っているのですか！だから歯磨きしていても、
磨けてない所が虫歯や歯周病になってしまうのですね。




歯科医師でも
全ての歯を歯磨きだけで
キレイには出来ないのです。
だから、取り残している汚れを
定期的に歯科医院で取ることが
重要なのです。



ワンポイント Lesson 歯磨きだけでは、歯を長く残すのは難しい

歯磨きが上手な人でも、なんと10~20%の
磨き残しがあります。しかも苦手な部分はい
つも同じなので、そこにずっと汚れが溜まり
ます。つまり気が付かずに同じ場所にばい菌
が繁殖して、その結果としてまた虫歯や歯周
病になってしまうのです。だからこそ、汚れの
取り残しを定期的に歯科医院でキレイにし
ましょう。



歯を失うのを 老化と諦める必要はない！



汚れが付いていることに気が付かず、
悪くなってから来院していたら歯は長くもたないですね。



そうなんです。
治療はもちろん大切ですが、
汚れ(ばい菌)へのアプローチが
ご自身の歯を残すために
非常に重要なのです。



私も歯磨きしているから大丈夫と思っていたので、
このタイミングで気が付いて良かったです。

正しい知識と対策で、一緒に歯を長く残していきましょう！

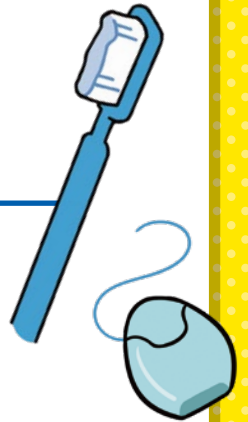


歯磨きの改善と
メンテナンスを頑張ります。

取り残している汚れを、
定期的にキレイに
していきましょう！



行動を変えれば 歯の寿命はのばせます！



最後に知って欲しいのは、
歯を失うことは老化と諦める必要は無いってことです。
しっかり対策をすれば、歯を長く残すことは可能です。

ただ何も対策をしなければ、歯を失ってしまうのも事実です。

「痛くなったら治療を受ける」「悪くなったら治療を受ける」
といった行動だけでは歯を長く残すのは難しいです。

なぜなら、日本人のほとんどの方が痛くなったら
治療に通っていたのに、80歳で半分以上の歯を失ってしまうのが
現実だからです。

そうならない為にも、まず汚れ(ばい菌)を歯磨きで減らしてください。

そしてご自身では取れない汚れをメンテナンスで定期的に除去して、
お口をキレイに保っていきましょう！

一緒に
歯の寿命を
のばしましょう

