

# 100歳まで自分の歯で おいしく食べるために

## 8020

80歳になっても20本以上  
自分の歯を保とう！



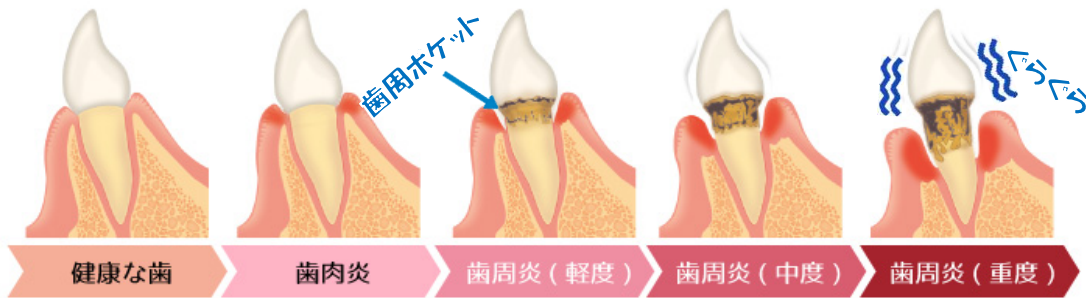
永久歯の数は32本（親知らず4本を含む）あります。80歳になっても20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

しかし80歳で20本の歯が残っている人はたったの60数%です。

なぜ歯を失ってしまうのでしょうか？  
歯を失う原因は「歯周病」と「ムシ歯」です。

8020達成に必要なことは「歯周病」と「ムシ歯」を予防することです。

## 歯周病



「歯周病」とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯の周りには「歯周ポケット」と呼ばれる、歯と歯ぐきのすき間にある溝があります。この「歯周ポケット」にプラーク（細菌の塊り）が溜まり、細菌が歯ぐきの内部で炎症を起こすことから歯周病は始まります。

歯肉の発赤（赤くなる）



歯ぐきが腫れて血が出る



歯が動いて抜ける



歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で最後には歯がグラグラして抜け落ちてしまいます。

## 歯周病のお友達

「歯周病」は、糖尿病や心臓病、誤嚥性肺炎、認知症、

脳血管疾患、骨粗鬆症など、全身の病気との関連が指摘されています。また早産や低体重児出産のリスクを増加させることが報告されています。

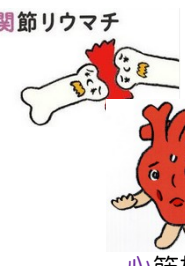


動脈硬化



早産・低体重出産

家族みんなが歯周病の予防を心がけましょう！

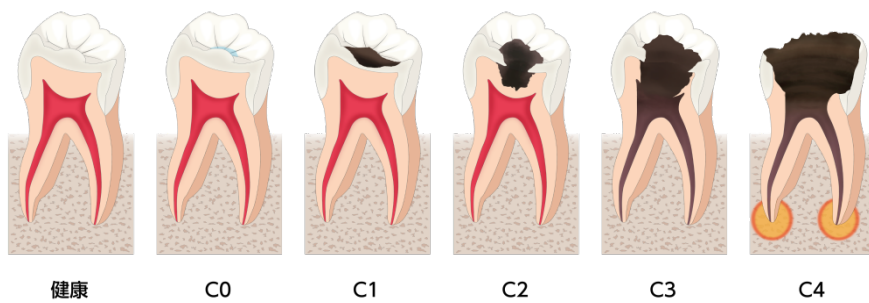


認知症

心筋梗塞

関節リウマチ

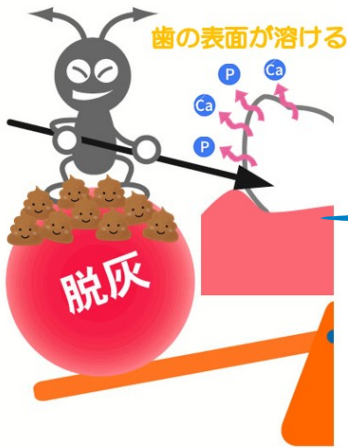
# ムシ歯



「C (シー)」はむし歯のこと。

英語でむし歯を意味する「Caries (カリエス)」の頭文字の「C (シー)」です。むし歯は進行の程度によって軽度な C1 から重症な C4 にレベル分けされます。

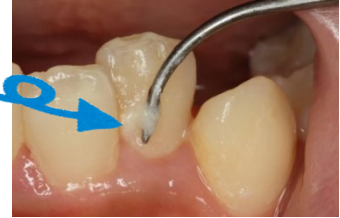
## ミュータンス菌



「ムシ歯」は、歯の表面に溜まった**プラーク** (細菌の塊り) から始まります。

プラークの中の**ミュータンス菌**が、**砂糖**を食べて産生する**酸のウンチ**で、歯の表面の**カルシウム**や**リン**が溶け出します。

これを「**脱灰 (だっかい)**」といいます。



## 歯の表面を修復する



「**唾液**」は、歯の表面を洗い流し、酸性になった口の中を中性に戻します。

また「**唾液**」に含まれる**カルシウム**や**リン**で脱灰した歯の表面を修復します。

これを「**再石灰化 (さいせっかい)**」といいます。

「**脱灰**」と「**再石灰化**」のバランスが崩れて、「**脱灰**」が優位になると**ムシ歯**が進行します。

3

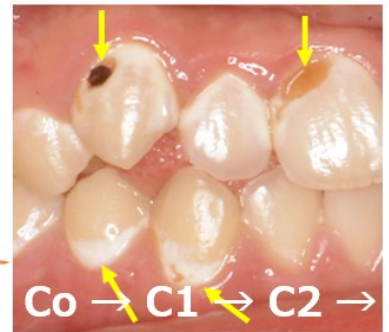
### ミュータンス菌が強い



### 石灰化が脱灰に追いつかない



### ミュータンス菌が強い



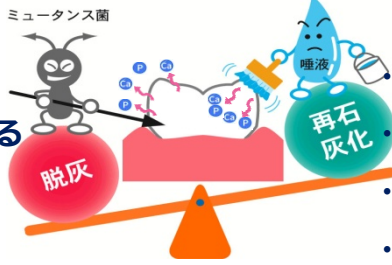
### 唾液が強い



Coは再石灰化が脱灰を上回れば健康な歯にもどせる  
Coは自分で治せる！  
自分で治す！

## 「脱灰」が進むのは

- ・プラーク（ミュータンス菌）が多い
- ・ミュータンス菌のエサがたくさんある
- ・エサ（砂糖）をあげる回数が多い
- ・唾液が少ない



## 「再石灰化」が進むのは

- ・プラーク（ミュータンス菌）が少ない
- ・ミュータンス菌のエサ（砂糖）が少ない
- ・エサ（砂糖）をあげる回数が少ない
- ・唾液が多い

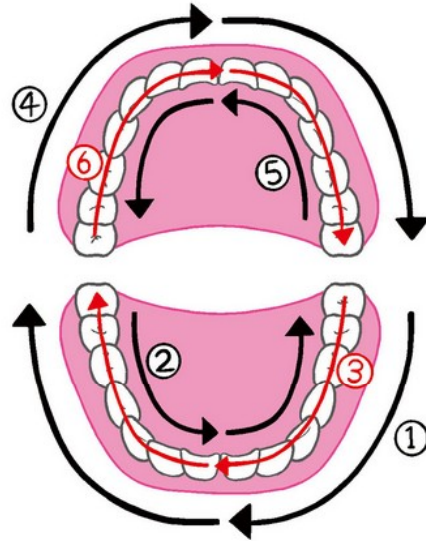
## 「ムシ歯」も「歯周病」も原因はプラーク

プラークを除去（プラークコントロール）すれば  
「ムシ歯」も「歯周病」も予防できる！  
プラークコントロールは磨き残しを無くすることが重要！

磨き残しを減らすには磨く順番が大事！



歯を磨く順番は、一筆書きで！  
1本ずつ力を抜いて時間をかけて  
しっかりプラークを除去する



歯と歯ぐきの境い目



奥歯の溝の部分



正しい歯磨きを  
動画で確認！

歯周病になりやすい場所 =  
プラークの溜まりやすい場所



歯と歯ぐきの境い目

歯のどの場所をしっかりと磨くの？

それはプラークの溜まりやすい場所！

1. 歯と歯ぐきの境い目
2. 奥歯の溝の部分



100歳まで自分の歯でおいしく食べるために  
今日から始めてほしいこと

口臭の  
予防も！

『プラークコントロール』で  
ムシ歯と歯周病を予防すること

成人病の  
予防も！

健康長寿  
にも！



家族で  
一緒に！