巻頭特集

「いい歯の日」に考える

歯からはじめる健康なカラダづくり

11月8日は「いい歯の日」です。歯磨きは全身の健康を守る第一歩とも言われています。マスク生活が長引くいま、改めて歯と口の健康について考えてみようと、空知歯科医師会に口腔ケアについて聞きました。

Q 歯の病気について教えてください

●柳先生　歯の疾患には大きく分けて、虫歯と歯周病があります。虫歯は口の中にある虫歯菌が糖分を主な餌にして酸を作り出し、その酸で歯を溶かします。一方、歯周病は歯周病菌から出る毒素が歯茎や骨を壊し、歯が抜けてしまう病気です。どちらも口の中にいる細菌から発生するので、基本的な歯磨きが予防方法。歯周病は自覚症状がほとんどないのが大きな違いです。歯を失う原因の多くは虫歯と歯周病ですが、近年はライフスタイルの変容などにより歯周病で歯を失う人が増えています。

　虫歯は冷たいものを食べると歯がしみたり、ズキズキしたりするので「歯医者に行こうかな?」と思います。しかし、歯周病は痛みなどわかりやすい症状がないため、気づいたときにはかなり進行しているケースが多いです。自覚症状がなくても診察をすると歯周病かどうかはわかります。ですので、定期的な歯の検診が一番の予防になるんです。

　さらに、歯周病の怖いところは糖尿病や心疾患、脳疾患、早産などに深く関連していること。これらの疾患を招きやすいほか、病気が治りにくいなど、全身疾患との関わりは、さまざまな研究結果で明らかになってきています。妊娠時に歯科検診を勧められるのもこのためです。糖尿病に罹っている人が歯周病治療を行うと、糖尿病の数値が改善したというデータもあります。

Q 歯と口の健康を守るために必要なことは?

●柳先生　こまめな歯磨きはもちろん、噛み癖がないかの確認も大切です。歯を失う原因に破損があり、これには噛み癖が影響しています。食いしばる癖や、寝ている間の歯ぎしりは歯にとって大きな負担です。歯の割れや歯を支えている歯茎などの土台にトラブルが生じやすくなるほか、知覚過敏になりやすいです。

　歯ぎしりや食いしばりは、顔や頭の筋肉をずっと使っている状態。悪化すると肩こりや姿勢の乱れになり、体も疲れやすくなります。体の疲れが常態化すると免疫力の低下につながるので、歯だけの問題ではありません。

　歯並び、噛み合わせが悪いと、食事のときに噛みやすい方の歯で食べてしまう場合もあります。片方しか使わないので顔の筋肉バランスの崩れや、顎関節症を引き起こしやすくなります。食事をあまり噛まずに飲み込み、消化不良など胃腸への負担が大きくなって、別の病気の要因にもなります。

　噛み癖や歯並びは歯科医院に相談して改善させていくのが一番ですが、なかなか難しい場合もあると思います。しかし、自分に噛み癖があるかどうかを気にするだけでカバーできることは多いです。歯並びが悪いならブラッシングを長めに丁寧に行う、食いしばっていると感じたら口の力を抜くなど、注意して生活すれば病気のリスクは下げられます。

how to brush teeth

歯磨きを見直してみよう!

歯ブラシの当て方

歯周病予防で特に重要なのは、歯と歯茎の境目を磨くこと。歯に対して45度ほど傾けて軽くブラシを当て、左右に細かくブラシを動かします。唇が邪魔をして、歯の上部しか磨けていないことが多いので、注意しましょう

POINT 歯磨き剤選び

歯垢を落とす、フッ素などの虫歯予防成分などが配合されている市販品で構いません。気をつけたいのは、海外処方の歯磨き剤。高いホワイトニング効果があるものなど、通販で手に入りますが、日本では認可されていない成分が使われていることがあるので、使用には注意が必要です

話を伺ったのは

コスモデンタルクリニック 理事長
一般社団法人空知歯科医師会 理事
柳　壮二郎 先生

2000年学校法人神奈川歯科大学歯学部卒業。日本口腔インプラント学会、日本歯周病学会会員。コスモデンタルクリニックでは総合的な歯科診療のほか、矯正歯科や訪問歯科診療を行っている

オーラルケア用品を上手に使おう

歯間ブラシ・デンタルフロス

歯と歯の間の汚れをきれいにしてくれますが、自分の歯の隙間に合わないサイズを使用すると、かえってトラブルの元になることも。歯科医院で自分に合ったサイズや使い方を確認するのが望ましいです

洗口液

口の中の殺菌や洗浄をしてくれる洗口液は口腔ケアに効果的。炎症成分を配合し、歯ぐきの腫れを防ぐものもあります。市販品で構いません。歯科専売品として販売しているものもあります

日常生活で気をつけたいこと

歯と歯を離して唇は閉じる

リラックスしているとき、上下の歯は少し離れ、舌は上顎に付き、唇は閉じた状態になります。普段からこの状態(下顎安静位)が保てるといいでしょう。歯を食いしばっていると気がついたら、口の力を抜いて下顎安静位にしましょう

間食後はうがいをする

食事をすると虫歯菌が好む口内環境(酸性)になりますが、時間が経つと唾液の作用で中性に戻ります。間食を繰り返し、ながら食べをダラダラ続けると、口内が中性に戻る時間がなくなります。間食を控えるのが一番ですが、間食後に水でうがいするだけでも効果があります。もちろん歯磨きはなお効果的

POINT 歯ブラシ交換

毛先が広がってきたら交換の目安といわれます。しかし、広がっていなくても一ヶ月に1本の交換が望ましいです。ブラシのすり減りや抜けによる劣化はもちろん、湿気が溜まりやすい洗面台に置くことが多いので、水を切った状態で保管していても菌が付着しやすいです

理想的なブラシの動きで、効率よく歯を磨ける電動歯ブラシ。ブラシの種類も豊富。歯科医院で自分に合ったブラシを聞くのもいいでしょう

間違ったブラシの当て方

ブラシが広がるほど強く当てて磨くと、毛先が歯の表面に当たらず、効果的に歯垢が落とせません。また、歯の表面や歯茎を傷つけてしまうので、力を入れすぎないように磨きましょう

Q コロナ禍のいま、気をつけたいことは?

●柳先生　「マスクしてるから、今日はお化粧しなくてもいいかな」って方は多いと思います。同じように「歯を磨かなくてもいいや」という方も実は結構いらっしゃいます。そういった方は、歯磨き不足になっているので要注意。

　外出できない、遊べないなどのストレスが増えました。ストレスは口の中の環境を変えるといわれています。唾液は口の中を清潔に保ち、外部から侵入してくる細菌から身を守る役割などがあります。ストレスが溜まると唾液の量は減るので、虫歯や歯周病の元になる菌が増え、口臭の原因にもなります。先程の歯ぎしりや食いしばりもストレスを抱えていると起こりやすいので、自分なりに溜まったストレスを解消させてあげてください。

　そして最近気になっているのは口呼吸です。口で呼吸をすると、口の中が乾いて唾液が減ってしまいます。また、舌の位置が適切ではないため、顎の発達を妨げ、歯並びが悪くなるなどの悪影響がでてきます。特に気をつけたいのは発達段階にあるお子さんです。普段から口をポカンと開けている、鼻が詰まりやすいなどの様子がないか、周りの大人が気にかけてあげるといいのですが、マスクをしていると気づきにくい。中には鼻の通りが悪くなっていて鼻呼吸が難しい場合もあるので、口呼吸が改善しない場合は専門医に相談をおすすめします。歯科医院でも診てもらえます。

Q 空知歯科医師会の取り組みは?

●柳先生　歯と口の健康を守るのは、全身の健康を守ることと同じだとわかったのではないでしょうか。歯を1本失うくらいでは命に影響しないので、軽く考えがちですが、口腔トラブルは全身に影響を及ぼします。空知歯科医師会では健康診断と同じような感覚で、半年から1年に一度を目安とした歯科検診をお勧めしています。

　以前は無料の歯科検診や子ども向けのゲームを交えたイベントを開催していました。いまはコロナの影響で開催を見送っていますが、また地域の皆さんに歯科検診に興味を持ってもらえる取り組みができればと思っています。

Information

もう一度歯科衛生士として働きたい人向けの交流会

未就業歯科衛生士
復職応援交流会

参加無料

11月20日㊐ 9:30〜

滝川市民交流プラザ(滝川市明神町2丁目2-16ホテルスエヒロ内)

申込みはメールまたは電話・FAXで
(メールは右のQRコードから)

一般社団法人 空知歯科医師会

【事務局】滝川市花月町1丁目2番26号 ホテル三浦華園
TEL 0125-22-4539 FAX 0125-24-6672

http://www.sdental.jp

文・デザイン／金井美由紀　写真／編集室　※撮影時のみマスクをはずしていただきました。