

健

康

だ

よ

り

Vol.49
令和8年6月号

この記事は株式会社法研から
提供を受けています。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

『大人のむし歯と歯周病対策』

大人になると、子どものころとは違ったメカニズムでむし歯になったり、歯周病のリスクが高まったりします。生涯にわたって自分の歯を残すための大人の口腔ケアを紹介します。

●歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」

おいしく食べて元気に過ごす基本となるのが、「歯の健康」です。日本では1989年から、「80歳で20本の歯を残そう」という「8020」運動が始まり、現在も継続しています。高齢になっても20本の歯が残っていると、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられることから生まれた運動です。将来にわたって自分の歯を1本でも多く残し、歯の健康寿命を延ばすには、今のうちから対策することが大切です。

一方、2018年に行われた永久歯の抜歯原因調査によると、歯を失う2大原因は、「むし歯(う蝕)」と「歯周病」で全体の約7割を占めています(公益財団法人8020推進財団)。むし歯といえば、子どもがなるものというイメージがあるかもしれませんが、大人にとっても重大な歯科疾患です。とくに歯ぐきが下がって歯の根もとにできるむし歯(根面う蝕)には注意が必要です。また、歯を失う最大の原因である歯周病への対策も欠かせません。

●歯周病の放置はさまざまな病気のリスクに

1本でも多くの歯を残すための取り組みは、早く始めるほど効果的です。30代以降は口内環境が大きく変わり、「根面う蝕」や、むし歯の治療痕にできる「二次う蝕」ができやすくなり、歯周病のリスクも高まります。それらに対応したケアを心がけることで、歯と歯ぐきの健康を保ち、将来的に失う歯を少なくすることができます。

また歯周病も、放置すると、歯周病菌から出る毒素が血液を介して全身を巡り、さまざまな病気のリスクが上昇するとされています。たとえば、歯周病がある人は、そうでない人に比べて脳梗塞の発症率が2.8倍になるという調査結果があります。糖尿病は歯周病との関連が深く、糖尿病患者は健常者の2倍以上、歯周病を発症しやすいという報告もあります。逆に、歯周病があると糖尿病の症状が悪化しやすいことも知られています。こうした全身病を防ぐためにも、口腔ケアは大変重要といえます。

●むし歯対策は「歯みがき+食事」で

歯は、表面についたプラーク(歯垢)が歯のミネラルを溶かす「脱灰(だっかい)」と、唾液に含まれるミネラルによる「再石灰化」をくり返しながら健康な状態を維持しています。再石灰化する時間が確保できないと、脱灰が進んだり、再石灰化が間に合わなくなったりして、むし歯になります。そのため、再石灰化する時間をしっかりとることが大切です。

【再石灰化を妨げない・促進する食べ方】

・食べ物やガムをよくかんで唾液を増やす

よくかむと唾液がふえるので、再石灰化の促進に役立ちます。食事にも根菜などのかみごたえのあるものを

取り入れて、よくかむことを心がけましょう。食後にシュガーレスのガムをかむのも、唾液の分泌を促すよい方法です。

・砂糖を含む甘いものは控えめに

むし菌は糖を取り込み、酸をつくって歯を溶かします。とくに寝る前は甘いものはなるべく控え、とったあとは必ず歯をみがきましょう。

・ダラダラと飲食しない

唾液による歯の再石灰化は、飲食をしていないときに行われます。ダラダラと飲食すると、再石灰化が追いつかず、むし菌がでやすくなります。

【効果的な歯みがき】

・基本はスクラッピング法

歯の面にブラシを垂直に当て、軽く押しつけながら横向きに2～3mm ずつ小刻みに動かします。徐々に移動して歯列全体をみがきます。

・高濃度フッ化物入り歯みがき剤を使う

・外出時などは液体歯みがきも便利。帰宅後は忘れずにブラッシングを

・デンタルフロスや歯間ブラシなども活用しよう

●歯周病対策には「生活習慣＋歯ぐきのマッサージ」

歯周病が気になってきたら、歯ぐきのマッサージを同時に行うバス法がおすすめです。

【効果的な歯ぐきのマッサージ】

・バス法：①歯ブラシを 45° の角度で、歯と歯ぐきの間の歯周ポケットに挿入するように当てます。②軽く押し当てながら、歯列に沿って小刻みに振動させるように動かします。毛先はあまり動かさずに、歯周ポケットに入れたまま振動させるのがコツです。徐々に移動して全体をみがきます。歯の裏側も同様にします。歯ブラシの毛の硬さは、「ふつう～やわらかめ」を選びましょう。

歯石は定期的に歯科で除去してもらう必要があります。歯科では歯石の除去のほか、フッ化物の塗布などを行うクリーニングも受けられます。

歯周病は、歯肉炎から歯周炎に進み、軽度の歯周炎から重度の歯周炎へと進行します。そのまま悪化すると歯を支える歯槽骨(しそうこつ)が溶けて歯がぐらつくようになり、最終的には歯が抜けてしまいます。歯周病の予防や改善には、歯のケアとともに生活習慣を見直すことが不可欠です。以下のチェックが多い人ほど歯周病が進みやすいと考えられます。✓のついた項目を減らしましょう。



【歯周病を進める生活習慣チェック】

- 歯垢や歯石がたまっている
- かみ合わせが悪い
- 無意識に歯ぎしりや食いしばりをしている
- 口呼吸をしている
- 喫煙・過度の飲酒がある
- ストレスが多い
- 太っている(肥満)

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。