6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です

令和7年度スローガン「歯みがきで　丈夫な体の　基礎づくり」

自分の歯で一生おいしく食べるために

“今から”はじめよう、8020運動！

8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。
なぜ20本かというと、自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができるから。
そのためにも、自分の歯を大切に、毎日のケアでむし歯や歯周病を予防しましょう。

歯 周 病 と は ？

歯を支える歯ぐき（歯肉）と骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。
むし歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病は歯ぐき等が壊され、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。
さらに、歯周病に慢性的にかかっていると、肺炎、心臓・脳血管疾患、糖尿病の悪化など、様々な全身の病気にかかる危険性を高めることが知られています。

健康な歯肉

健康な歯肉は薄いピンク色で張りがあり、歯肉もしまっています。歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）は狭くて浅く、歯と密着しています。

歯肉炎の歯肉

歯垢がついて歯肉が炎症を起こし、赤くはれてブヨブヨし、出血も見られます。こうした状態を歯周炎といいます。歯周ポケットは広がって深くなり、炎症も進行します。

歯周病が進むと…

はれが大きくなっていき歯肉を隠すほどになり自然に血がにじみ、痛みを感じ出します。歯石も増えてむし歯のリスクも高くなり、口臭も出てきます。放置すると悪化して歯を支える歯槽骨が溶け、歯周炎に進行します。

抜歯することに・・・

歯周炎が進行すると、歯槽骨が溶けて歯がグラグラになり抜かなければならなくなります。
歯を抜いたまま放置すると、隣接する歯が傾斜したり、かみ合わせが悪くなり食べ物が噛みにくくなります。

出典：（公社）8020推進財団　Let’s8020　自分の歯で一生美味しく食べるために
（https://www.8020zaidan.or.jp/10th_8020/part1/05.html）

若い世代から気を付けたいこと

●歯肉炎の発症期

思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化により、歯ぐきの晴れや出血などの歯肉炎が起きやすい時期でもあります。歯みがきの時に歯ぐきもチェックするようにしましょう。

●むし歯の増加期

外出時の飲食や、間食の増加など、むし歯のリスクが高くなります。むし歯の原因となる歯垢を歯みがきでしっかり取り除くことが大切です。

むし歯・歯周病のセルフチェック

むし歯・歯周病の予防や早期発見のためには、自分の歯と口の日常的なチェックを習慣づけることが大切です。

異常を感じたら歯科医院でのケアをおすすめします。

歯のセルフチェックポイント	
①朝起きたときに口がネバネバする	⑪歯ぐきがムズムズしてかゆい
②歯と歯の間にものがはさまりやすい	⑫歯が浮いた感じがして歯ぐきが腫れぼったい
③冷たいものや熱いものが歯にしみる	⑬歯みがきをすると歯ぐきから出血する
④歯の根元がしみる	⑭歯ぐきを押すと血やうみが出る
⑤歯面に白い模様や褐色の部分がある	⑮口臭を指摘された、口臭があると感じる
⑥歯の表面を舌で触るとザラザラする	⑯歯ぐきの色が赤黒く、腫れてブヨブヨしている
⑦歯垢、歯石がついていると感じる	⑰歯ぐきがやせてきた感じがする
⑧ものをかむと痛みを感じる	⑱歯が長くなったように見える
⑨痛みはないが、歯に穴や欠けがある	⑲上あごの前歯が出てきた
⑩何もしなくてもズキズキ痛む	⑳根元からグラグラする歯がある

かかりつけ歯科医院を決めて、定期的に通うのが大切

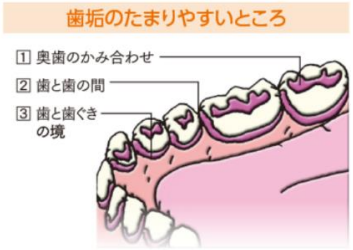
かかりつけ歯科医は、歯と口の健康のサポーターです。歯みがきをしていても、落としきれない歯の汚れなどによって、歯石ができます。また、気づかないうちに歯の問題が発生しているかもしれません。それらを早期に発見して対処するために、年１～２回、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けると安心です。

歯みがきがセルフケアの基本です

知って防ぐ、　歯みがきの３つの目的

歯垢や歯の汚れを落とす

①1日に2回以上(うち1回は就寝前)
②ハブラシの毛先を歯と歯の間や溝に届かせる
③歯列全体と、歯と歯の間、歯と歯肉の間を2分間以上みがく
④デンタルフロスも使う



歯みがき剤のフッ素を歯のすみずみまで広げる

ハミガキ剤には、むし歯予防に効くフッ素など薬効成分が含まれており、それらの成分を、丁寧な歯みがきで歯の表面や口のすみずみまで、広げることが大切です。

歯ぐきをマッサージする

歯周ポケットの歯垢や汚れを落とすと同時に、ハブラシで歯肉をマッサージして血流をよくすることで、歯肉炎の治りをよくします。

出典:（公社）8020推進財団　Let's8020　自分の歯で一生美味しく食べるために（https://www.8020zaidan.or.jp/10th_8020/part1/07.html）

歯の健康やケアについて詳しくはこちらをcheck

喫煙は歯周病のリスクを高める

1日10本以上のタバコを日常的に吸っている人は、吸わない人の5倍以上も歯周病のリスクが上がると言われています。

【考えられる原因】
- 一酸化炭素やニコチンにより酸素供給が不十分になり歯ぐきが弱る
- ニコチンが体の免疫機能を低下させ、傷を治す力が弱まり炎症が起きやすい　など

福島県会津保健福祉事務所　健康増進課
〒965-0807　会津福祉事務所城東5番12号　TEL：0242-29-5508