

## 『教えて歯医者さん』第十一巻 歯みがきの話

1

2

今日はみなさんが毎日やっている歯みがきについて、もう一度一緒に考えてみたいと思います。

3

歯には子供の歯、「乳歯」と大人の歯、「永久歯」があることは、みなさんはもう知っていますね。乳歯は20本、永久歯は32本あります。体の成長とともにあごの骨も成長し、お口の中の歯は乳歯から永久歯にはえかわっていきます。そしてまた、今まではえていた乳歯の後ろにもさらに歯がはえて、歯の数が増えてゆきます。歯のはえかわりは5歳頃から始まります。みなさんもすでに前歯がはえかわったり、奥にあたらしい永久歯がはえてきていると思います。でも、人間の永久歯はもうはえかわりません。次はないのです。だから、何かの原因で歯を失ってしまったら、とても困ってしまいますね。

4

ここに示したのは9歳、10歳、11歳の一般的な歯のはえかわりの進み方を示した図です。図に示したように、みなさんはいま乳歯の前歯がはえかわって、だんだん乳歯の奥歯がはえかわる時期に来ています。ひとによって、はえかわりの時期は違うので、自分の年齢の図が自分のお口の中と少しずれていても、それは心配しないでください。みなさんは今、自分のお口でどこまではえかわりが進んでいるかわかりますか？そしてどの歯が永久歯かわかりますか？

5

これは11歳のお口の中です。前歯はすべて永久歯にはえかわっています。奥歯にはまだ乳歯が残っています。この写真を良く見てくださいね。よくみると、歯の表面に何かついていませんか？この歯の表面についているもの、これを歯垢といいます。プラークということもありますね。さて、これはなんだと思いますか？みなさんの歯には付いていますか？

6

歯の表面についている白いもの、見にくいので染めてみました。ピンク色になっているのが歯垢、つまり、プラークです。歯の表面全体にべったりと付いていますね。歯垢はお口の中にいる細菌とそれらが作った不溶性グルカンというネバネバした物質でできています。細菌とはどういう生き物か知っていますか？細菌は一つ一つは目に見えないほど小さな生き物です。自然の中にはたくさんの細菌が私たちと一緒に生活しています。土の中にいて落ち葉を分解して養分にする細菌や、納豆やしょうゆ、ヨーグルトやチーズなどを作る時に使われる細菌もいます。細菌は動物の口や腸の中でも生きていて、私たちとともに生活しています。細菌の中にはわたしたちの病気の原因になってしまう種類のものもいます。歯の病気、むし歯にもお口の中の細菌が大きな役割を果たしています。

7

むし歯は歯の病気です。ですから歯がなければむし歯にはなりません。ではそのむし歯はどのようにしてでき、進んでいくのでしょうか？先程、お口の中にはたくさんの細菌がいるという話をしました。その中には砂糖など糖質から酸という物質を作る細菌がいます。酸は歯質を溶かしてしまいます。こうして歯質と糖質と細菌がそろった時がむし歯の始まりです。これが繰り返し起こると、時間の経過とともに歯はだんだん壊れて穴があき、ついにはむし歯になってしまふのです。このように、むし歯は口の中の細菌が糖質から作る酸によって繰り返し溶けることによって生じる歯の病気なのです。

8

むし歯の始まりについてももう少し詳しく見てみましょう。歯に酸が作用すると、歯の表面からカルシウムやリンといった歯を作っている物質の成分が溶け出してしまいます。酸の働きは唾液の作用で抑えられ、溶けた歯は初期の段階では修復されますが、繰り返し起こると表面は白くにごり、歯はもろくなってしまいます。このように、歯の表面から歯の成分が溶け出し、表面が白くにごっている状態を初期むし歯といいます。大切なことは、初期むし歯の段階なら、しっかりと歯みがきをすることにより元に戻り、歯に穴が開いたりむし歯が進行するのを抑えることが出来ますが、一度穴が開いたり、かけたりしてしまったらもう元には戻りません。写真では白くにごっている部分は歯と歯ぐきの境目に見られます。ここはみがき残しの多い場所で、歯垢がいつもたまっている場所です。このように歯垢（プラーク）の多い場所でむし歯はみられます。

9

では、むし歯をふせぐにはどうすれば良いのでしょうか？先程、むし歯は歯質と糖質と細菌の3つがそろった時に発生することをお話しましたね。これを防ぐには、大きく3つの方法があります。1つ目は歯質を強くする方法で、酸によって溶けにくい歯をつくる方法です。歯にフッ素を塗布したり、フッ化物が入った歯みがき剤で歯をみがくことで、歯は強くなります。2つ目は酸を作る材料の糖質をへらす方法です。砂糖は酸の材料になりますが、甘いものでも酸を作らないソルビトール、キシリトールなどを使ったものに変えるとか、おやつは食べる時間を決めてだらだら食べないなど、食べ物や食べ方を工夫することでむし歯になりにくくなります。3つ目は酸をつくる細菌をへらす方法です。これが歯みがきです。口の中の細菌はなくすることはできませんが、歯の表面に付いた歯垢を取り除くことで細菌を減らすことが出来ます。歯垢は水に溶けないので、うがいをしただけではとれません。ですから、歯ブラシで機械的に取り除く必要があるのです。

10

では、実際に歯みがきはどのようにして行うのか、見てみましょう。まずは基本から。歯みがきの目的は歯垢を取り除くことです。それには歯ブラシの毛先を使い、みがきたい歯の面に直角にあて、軽い力で小刻みに動かすと良く取れます。歯ブラシを強く握り過ぎないようにして、シャカシャカという感じでやってみると良いでしょう。歯ブラシをぎゅっと握ってゴシゴシと強い力でみがくのは、逆に毛先が開いて歯にしっかり当たらなくなるばかりでなく、歯ぐきを傷つけてしまうこともあるので、気をつけましょう。そしてもうひとつ大切なことがあります。それは自分の歯や歯並びに合ったみがき方をすることです。歯の形、大きさ、歯並びはみんな一人ずつ異なります。ですから歯ブラシの毛先が当たりやすいところと当たりにくいところは人によって変わってきます。自分の歯はどこがみがきにくいのか、自分で考え、そしてどうやったら歯ブラシの毛先を当てること出来るか工夫することがとても大事です。

参考:手指の機能発達や器用さは子どもにより様々なので、歯ブラシの持ち方や握り方などは特に指示せず、自由に工夫させることが大切であるが、強く握り過ぎないように指導する。 <「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり> P70より

11

歯ブラシにはたくさんの毛が植えられています。歯ブラシを使う時は毛の植えられているところの一部だけをみがきたいところにあてるようにすると、届きづらいところにも届きやすくなります。歯ブラシを足に見立てて、持つ部分から遠い先の部分は「つま先」、持つ部分に近いところは「かかと」、よこの部分は「わき」や「サイド」といった名前が付けられています。それぞれの部分を意識すると、歯にしっかりと毛先を当てるできるようになります。

12

それでは実際にどのようにして歯ブラシを使うのか見ていきましょう。まずは前歯です。歯はひとつひとつが複雑な形をしていて、平らに見える前歯の外側も、角の部分は丸くなっています。ですから前歯の平らな面は毛先全体でみがきますが、歯と歯の境目の部分はみがき残すことが多いです。一本の歯を真ん中と左右に分けて、左右の部分はわき（サイド）を使うなどすると、みがき残しは少なくなります。内側もカーブしているので毛先全体を使おうとすると届かない部分が出てきますので、かかとを使い、1本ずつみがくようにすると良いでしょう。それでも人によって歯並びは様々なので、みがき残しがある場合があります。どこがみがき残しか、自分で自分の歯をよく観察して、歯ブラシの当て方を工夫してみてください。

13

次に奥歯です。奥歯には咬む面があり、でこぼこしていてむし歯になりやすい場所です。しっかりとみがきましょう。特にはえかわりをしている時期は歯の高さがまちまちなので、一本ずつ丁寧にみがきましょう。歯ブラシをよこから当てると、はえたばかりの低い位置にある歯にもとどきやすくなります。内側と外側は前歯と同じように、一本の歯を真ん中と手前、奥に分け、つま先やかかとを使うようにすると、歯の間に毛先が入りやすくなります。

14

一般的にみがき残しの多い場所をまとめてみました。歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目、奥歯の咬む面です。いずれも虫歯になりやすい場所なので、みなさんもみがく時思い出してください。そしてこのほかにも、自分でみがきにくいところを発見した人は、そこも忘れずにやりましょう。もうひとつ大切なことがあります。それはみがく順番をきめて歯みがきをするということです。順番をきめずにあちこちやると、みがき忘れてしまうところがあるのでできます。上の右から左へ、外側のあと内側、上が終わったら下…というように、みがく順番をきめて、みがき忘れのないように注意しましょう。

15

みなさんが口の中を観察する時、歯だけでなく、歯ぐきもよく観察してみてください。写真のように歯ぐきが赤くはれていたり、さわると血が出たりするところはありませんか？歯ぐきが赤くはれて、血が出たり、さわると痛くなるのは歯肉炎という病気です。これにも歯垢が大きく関係しています。歯垢を染めてみると、歯と歯の間の歯ぐきが赤くはれているところでは、みがき残しが多いのが良くわかります。また、よくみると、下の前歯の歯の間の歯ぐきもはれています。この部分の裏側には、鏡に映っていますが、歯石が付いています。歯石は歯の石と書きます。歯垢が固まったもので、文字通り石みたいになっています。こうなってしまうと歯ブラシでは取り除くことは出来ません。下の前歯の内側や上の奥歯の外側には、歯石が付きやすいので、ここもみがき残しのない様に心がけてください。

16

いままで、みなさんは歯ブラシの使い方について学んできました。次に、歯みがきの道具についてもお話しておきましょう。みなさんの使っている歯ブラシは右側のように毛先が曲がったり開いたりしていませんか？古くなって毛先が開いてくると、毛先が歯の面に直角に当たりません。また古くなると曲がっていても毛先に腰がなくなり、歯垢を除去しにくくなってしまいます。歯ブラシは古くなってきたら新しいものと取り替えるようにしましょう。

17

歯をみがく道具は歯ブラシだけではありません。ここにあげた糸ようじやデンタルフロスは、歯と歯の間を清掃する特別の糸です。みなさんの家族の中には使っている方もいるかも知れません。みなさんはもう少し大きくなって、大人の歯がはえそろってからでもよいですが、こういった道具があることも知っておくと後で役立ちます。歯の間に物がはさまったときなどにも使うことができます。

18

今日の最後のお話は、歯みがきはいつするのがいいの？というお話です。口の中の細菌が酸を作る時に必要な糖質は砂糖や甘いものだけでなく、いろいろな食べ物に含まれています。ですから、食事をするたびに酸が作られることになります。少し難しい話になりますが、通常のお口の中は中性で、細菌がいても歯が溶けることはありません。酸が作られると口の中はだんだんと酸性になっていき、ある一定の強さを超えると歯が溶け始めます。酸の力は唾液によって弱められ、歯質から溶け出したカルシウムなどの成分は再び歯にとりこまれ、修復されます。唾液、つまりみなさんの「つば」は、お口の中が乾くのを防ぎ、食べ物と混ざって消化を助けるだけでなく、歯を細菌から守る働きも持っていたのです。この唾液が減ってしまう時があります。それはみなさんが寝ている間です。ですから寝る前に何か食べたり、歯垢がたくさん残ったまま寝てしまうと、むし歯は夜のうちに進行してしまうのです。食べたらみがく、寝る前にもみがく、このことをよく覚えておいてください。

19

今日はいつもやっている歯みがきについて、もう一度学びました。今までより少し歯みがきが好きになってくれたらとてもうれしく思います。全身の健康は歯から、歯の健康は歯みがきで、正しい歯みがきでむし歯や歯肉炎を防ぎ、健康を保ちましょう。今日のお話はこれでおしまいです。