

『教えて歯医者さん』第二十七巻 歯周病を予防する 正しい歯みがきをしよう

1

2

今日は歯周病を予防するための正しい歯の磨き方を説明します。

3

歯周病とはどんな病気なのでしょうか？ それを理解するには、まずは歯の構造を勉強していきましょう。みなさんが正面から鏡で見ると歯はこのように見えます。ですが、歯を縦に割ると実はこのようになっています。歯ぐきから歯が出ているように見えますが、実はあごの骨が歯を支えています。

4

それぞれの名前は、エナメル質、ぞうげしつ（象牙質）、歯の神経（歯髄）、歯ぐき（歯肉）、しこんまく（歯根膜）そしてあごの骨（歯槽骨）です。

5

こちらはレントゲン写真です。あごの骨がしっかりと歯を支えています。皆さんが鏡で見ている歯の部分より、骨の中に埋まっている部分の方が長いことに注目してください。歯のこれだけ長い部分を骨が支えているわけです。

6

歯の構造がわかりましたか？ では、改めて歯肉炎とはどんな病気でしょうか。写真のように、歯ぐきに炎症が生じ、歯ぐきが腫れ、赤くなります。放っておくと歯周炎になります。

7

歯周炎とはどんな病気でしょうか。歯肉炎が進行し、歯を支える組織まで炎症がおよんだものをいいます。歯を支えている骨が溶けていき、支えの骨がなくなると、歯が自然に抜けてしまいます。この病気の怖いところは、むし歯と違って痛みはほとんど感じないまま進行します。

8

どのような病気かわかりましたか？ では歯周病の原因はなんのでしょうか？
歯周病の原因は、むし歯と同じで細菌です。むし歯の原因菌とは種類が違いますが、歯周病の原因も細菌です。実は僕の口の中にも、皆さんの口の中にも、多くの細菌が住んでいます。その種類は300から400にもなります。そのうちの、10種類くらいが歯周病の原因となる細菌で、その細菌の数が増えることで、歯周病が生じます。原因となる細菌はどなたでも持っていますが、その細菌の数が増えなければ、病気にはなりません。ですから、細菌とうまく付き合っていけば、歯周病を予防することが可能になります。

9

歯肉炎や歯周炎を予防するにはどうすればいいのでしょうか？
病気の原因がわかれば予防は可能です。原因となるものを取り除けばいいわけです。では、原因はなんだったのでしょうか？ 皆さんが細菌を増やしてしまったからです。ですので、原因を取り除くために、歯ブラシによるブラッシングや、デンタルフロス、歯間ブラシなどでお口の中をきれいにすればいいのです。

10

こちらは、口腔清掃グッズになります。上の段はデンタルフロス、下の段の左からハブラシ、エンドタフトブラシ、歯間ブラシとなります。

11

色々なグッズがありますが、なんととっても一番重要なのは歯ブラシとなります。

12

歯ブラシにも色々な種類がありますが、自分の口に合った歯ブラシを使うことが重要です。こちらは、一つの参考となりますが、うえから中高生程度用、真ん中が大人用（女性）、下が大人用（男性用）となります。

13

みなさんは、いままでむし歯予防の磨き方を教わってきたと思います。これからは、むし歯だけでなく歯周病予防も重要となりますので、歯周病予防の磨き方を今回お教えします。代表的な歯周病予防の磨き方は、バス法と言います。今までは歯ブラシを歯面に直角に当てていたと思いますが、このバス法の特徴は、歯と歯ぐきの境目に斜め45度に当てて、歯と歯ぐきの境目の歯肉溝を磨きます。では絵を見ながら実際の当て方を見てください。

14

このように、毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当てるわけです。

15

そして、軽く圧迫しながら1mm～2mm程度のストロークで小さく細かく動かします。

16

毛先は歯肉溝や歯間隣接面に入るようにして磨きます。

17

もう一度、写真で見て行ってみましょう。

18

19

歯ブラシの持ち方ですが、歯ブラシを握り締めるのではなく、指先で歯ブラシを持つようにします。そうすることで、ブラッシング圧を制御することができ、毛先をデリケートに動かすことができます。皆さんが鉛筆を持つのと同じように持つわけです。

20

適当なブラッシング圧は300g前後です。といっても、どのくらいの圧か解りにくいですね。目安としては、歯ブラシを当てた時に、歯ぐきが貧血する（白くなる）位が適切な圧となります。

21

ブラッシングの順序ですが、特に決まりはありません。ですが、こちらの図のように一筆書きできるように磨いていきます。どこからはじめても構いませんが、お口を一筆書きできるように自分なりの順序を決めてください。そうすることで、磨き残す歯をなくすことが可能になります。

22

歯みがき粉についてですが、原則的に歯垢（プラーク）を落とすのには、歯みがき粉は必要ありません。歯みがき粉には色々な利点もありますが、欠点もありますので良く理解したうえで歯みがき粉を選んで使ってください。

23

歯みがき粉には、研磨剤、発泡剤、清涼剤、薬効剤などが含まれています。研磨剤には、歯の表面の汚れを落とすという利点がありますが、歯肉退縮や知覚過敏の原因にもなります。発泡剤には、歯磨剤を口腔内に拡散させるという利点がありますが、長時間磨けないという欠点もあります。

24

ミントのような清涼剤には、爽快感を与えるという利点がありますが、磨けていない部分が残っていても、磨けてる気分になり、口腔内がきれいになったと誤解しやすくなります。薬効剤には、各社が色々な成分を添加しています。薬用成分によりむし歯予防効果、歯周病予防効果を高めるとよく書いてありますが、この効果は歯がきちんと磨けて初めて効果が出てきます。きちんと磨けていなければ薬効は期待できません。

25

今日は、歯周病を予防する歯の磨き方についてお話しました。病気をきちんと理解し予防するには、その病気の原因を知らなくてはなりません。原因がわかっている病気であれば、その原因を防げば、予防することは可能です。ですので、皆さんも原因をよく理解して、そして、その原因を作らないようにするために正しい歯磨きをしましょう。もし、少しでも気になることがあれば、出来るだけ早く歯医者さんに診てもらいましょう。気になることがなかったとしても、定期的に歯医者さんに診てもらう習慣をつけておくことが歯周病予防にとって、とても大切です。