

# 歯がとっても 大切!

# けんこう 生活のすすめ

はちまるにーまる  
**8020**運動は「80歳で20本の健全な歯を保とう」を目標とする国民運動です。健康な歯が20本以上あれば、何でもおいしく噛んで食べることができます。

歯科衛生士・介護支援専門員 本田 里恵



## 1 楽しい生活は“健口”から

### ●おいしい食事

歯や歯茎はもちろん  
舌や喉の健康も大事



### ●楽しい会話

歯無しの話は不明瞭  
口臭は話相手が逃る

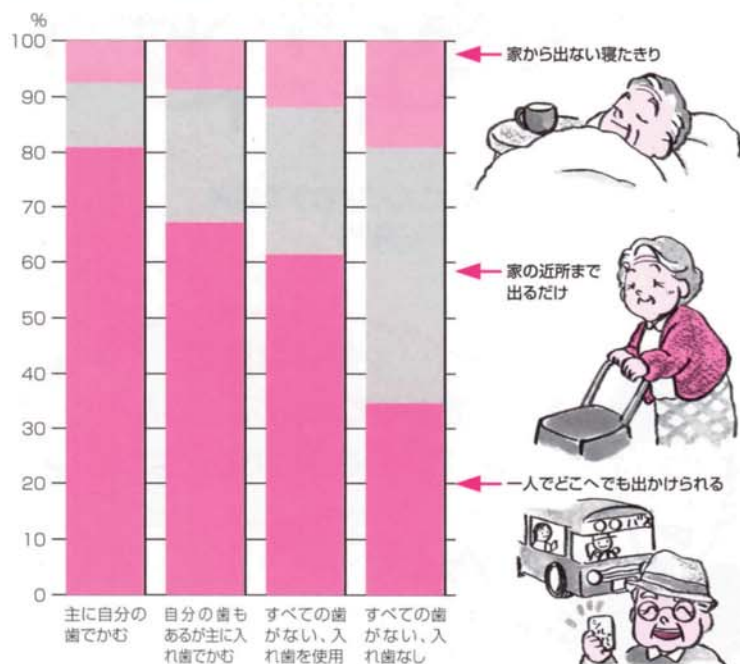


### ●ステキな笑顔

笑顔は口元で決まる  
笑顔はグッドコミュニケーション



## 歯のよい高齢者ほど元気!



## 8020は、健康預金!

平成14年度、兵庫県国保連合会と県歯科医師会の調査で、70才以上で歯が20本以上あるの方が、そうでない方に比べて**医療費が少ない**ことを明らかにしています。両者とも歯科の点数の差はありませんが、医科ではずいぶん異なります。1ヶ月の点数は

**20本以上ある方** ————— 1939点

**0~4本しかない方** ————— 2608点

金額に換算すると**年間約8万円**の差!  
自分の歯でよく噛める方ほど、全身の健康状態が良好で病気にかかりにくい、病気になっても回復が早い、また入院した場合でも食事が順調にとれ早く退院できる、などの要素が考えられます。

はちまるにーはち  
**2** 8028は簡単！

人間の歯は28本（親知らず除く）です。28本でしっかり噛めることが健康には大切です。歯を抜けたままにしておくと、残った歯の並びが悪くなり噛み合せが狂います。抜けたら歯科医院で補ってもらいましょう。

転びそうになった時、奥歯でしっかり噛みしめることができれば、体のバランスがとれ**転倒予防**にもつながります。「転ばぬ先の入れ歯」を入れましょう。

●むし歯は、**充填(詰める)**

●神経を取った歯は**クラウン(被せる)**

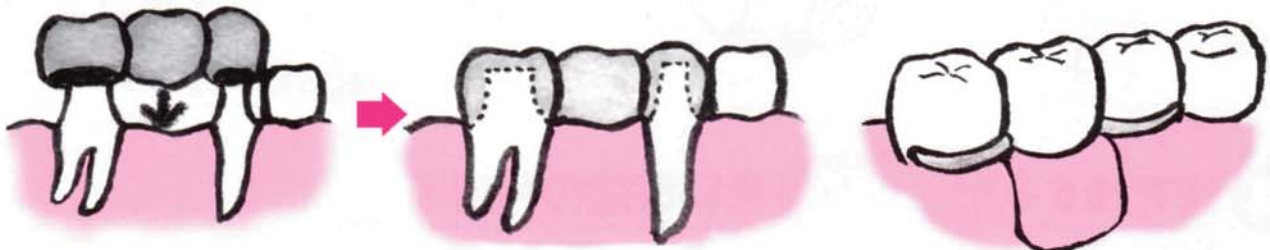


●1~2本抜けたら、**ブリッジ**や**1本義歯**



**ブリッジ**

**1本義歯**

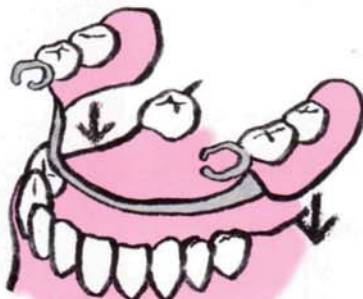


前後の歯を削る

ブリッジを被せる

●たくさん抜けたら**部分入れ歯**

●全部抜けたら**総入れ歯**



**入れ歯って高くない？**

「歯科治療は保険がきかないものがあり、高くないかと心配です。」という相談をよく受けます。特別な材料や、特殊な治療で保険がきかないものがありますが、基本的にどの治療や入れ歯も保険がききますので、安心して治療を受けてくださいネ！



### 3 「よく噛む」は体・心・口への健康法

噛むことの効用「**ひ・み・こ・の・は・が・い~ぜ!**」

#### ひ 肥満予防

適量で満腹になり  
食べすぎストップ



#### は 歯の病気予防

むし歯予防  
歯周病予防  
歯力アップ



#### み 味覚敏感

うす味でおいしく  
感じ減塩食



#### が 癌予防

唾液成分に  
発癌物質の  
毒消し作用



#### こ 言葉がはっきり

舌・唇・口の筋力  
アップで言葉明瞭



#### い 胃腸快調

・栄養吸収力アップ  
・食物繊維がとれて便秘予防



#### の 脳への刺激

表情が生き生き  
痴呆予防・  
脳力アップ



#### ぜ 全力投球

歯をくいしばれば  
全身筋力アップ  
気力アップ

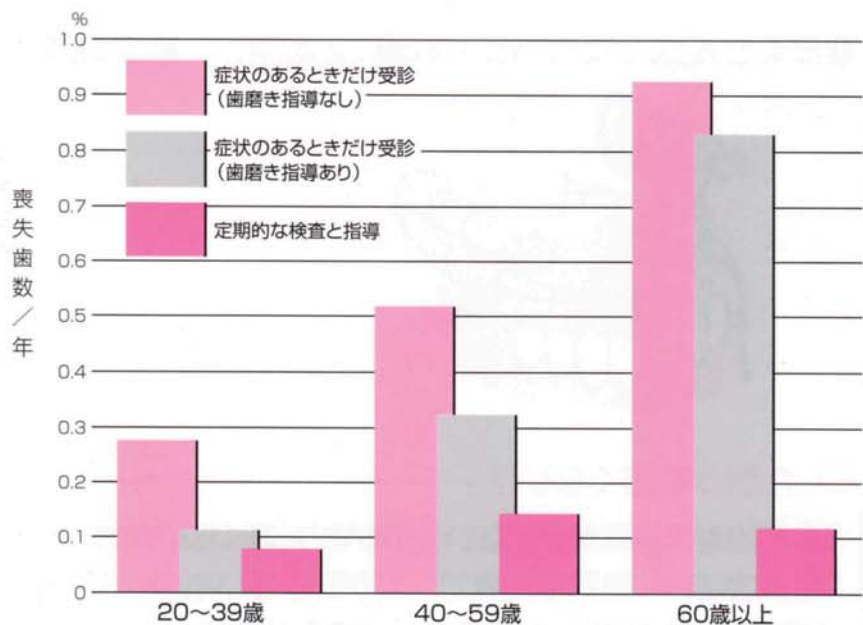


★ 噛む回数、現代人は卑弥子の1/6

### 4 歯を残す **かしこい** 歯科医院の利用術

治療のためだけでなく、**予防**のために歯科医院を利用しましょう。年に数回「**健診**」「**歯磨き指導**」「**プロフェッショナルクリーニング**」を受けている方は、多くの歯が残っています。予防の専門家である**歯科衛生士**がいる歯科医院が、おすすめ! 歯を守ることにお金と時間を使う方が**得!**

● 歯科医院の利用の仕方によって歯の無くなり方はこれだけちがう



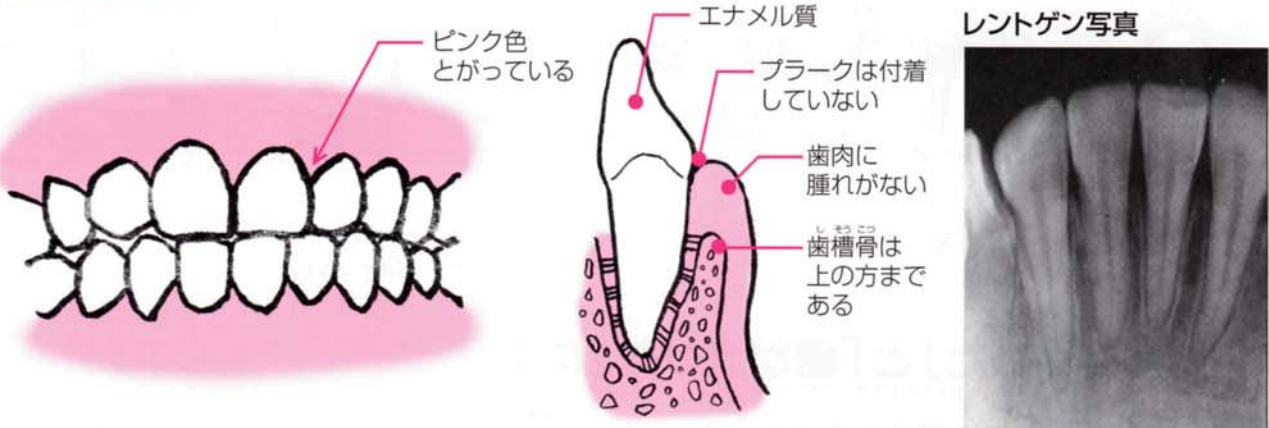
(新庄らの調査より1989年)

©hocl 本田里恵

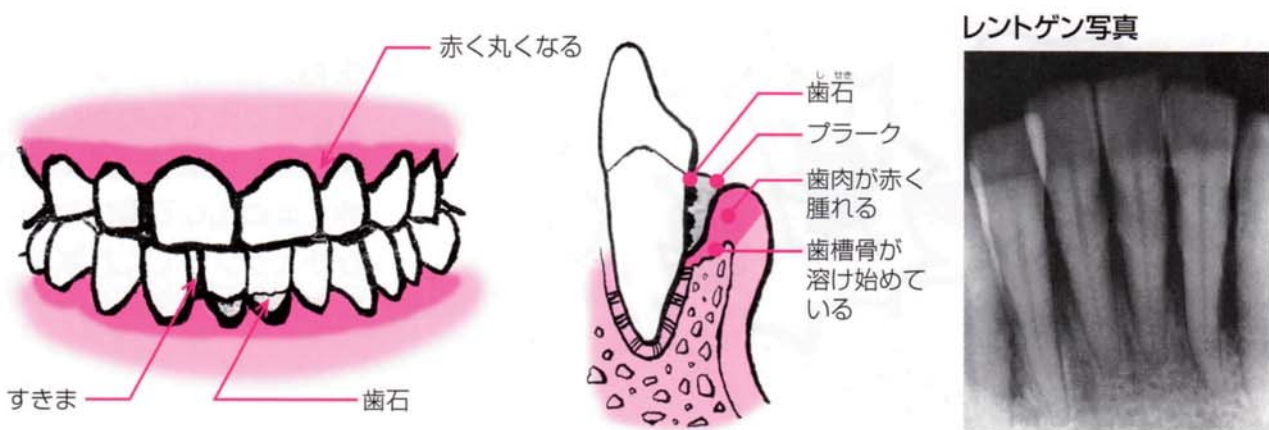
## 5 歯周病は、痛みなく、深く静かに進行する

歯を支えている骨を溶かす歯周炎（歯槽膿漏）は、目に見えない歯茎の中で進行します。歯茎をチェックする習慣をつけ「**オヤッ?**」と思ったら歯科医院へ。

### 〈健康な歯茎〉



### 〈歯周病の歯茎〉



## ●歯周病は二人三脚で根気よく治す

### 〈患者さんの役割〉

歯磨きで歯垢を取る  
定期的に歯科医院へ行く  
禁煙、よい食生活



### 〈歯科医院の役割〉

口の中全体を治療する  
歯石を徹底的に取る  
患者さんのサポート

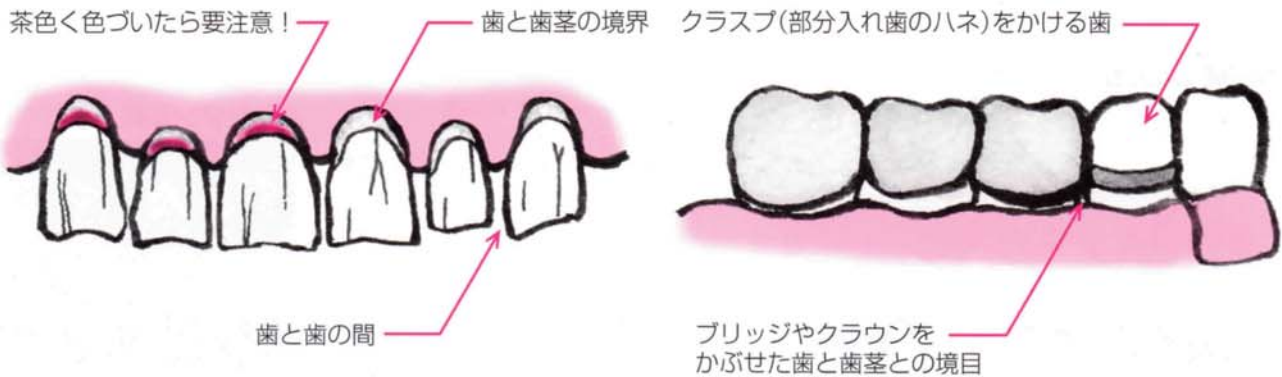
### 歯周病予防は、病気予防につながる

歯周病が重症になると、糖尿病、心臓血管疾患、骨そしょう症、早産、低体重児出産、誤嚥性肺炎（81ページ参照）など全身疾患になりやすい。



## 6 中高年のむし歯予防の注意点

むし歯になりやすいところ(歯磨きのポイント)は?



## 7 「歯を磨いた」と「歯が磨けた」は違う

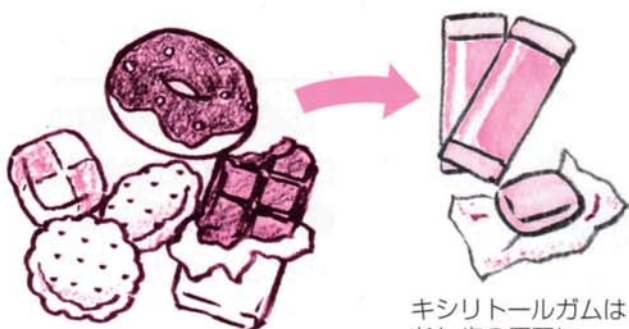
歯磨きとは、むし歯や歯周病の犯人である歯垢(プラーク)をお掃除することです。歯垢は歯と歯茎の境目・歯と歯の間・奥歯の溝にノリのようにべったりくっついていて、



歯垢(プラーク)  
1g中に2~3兆個の  
バイ菌がいる

歯垢は白いので、取れたかどうか目で見てもわかりにくい。歯科医院では、歯垢を染色液で、赤く染め出して磨けたかどうかチェックしてくれます。是非お試しを!

### ●砂糖は歯垢を増やす(甘いものと上手につきあうコツ)



キシリトールガムは  
むし歯の原因に  
なりません

清涼飲料水250ccのコーヒー・ジュースの中には  
3g砂糖スティック8本分



手作りコーヒー牛乳

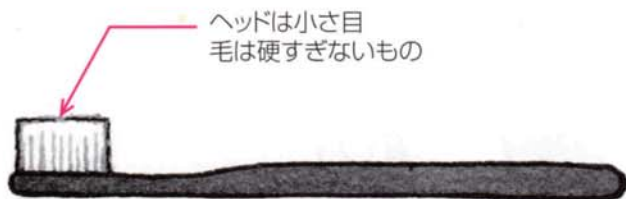
### — イイ息してる? —

口臭の原因は、消化器系疾患、体質など多くのことが関係します。しかし、主な原因は、歯周病、むし歯、口の中の汚れです。洗口剤は一時しのぎ。原因除去には、疾患の治療と、歯垢除去の歯磨きが大切です。また、舌の汚れも一因です。歯ブラシで数回、軽くかき出すように清掃して下さい。

## 8 歯磨きのポイント

鏡を見ながら「磨いた」から「磨けた」へ!

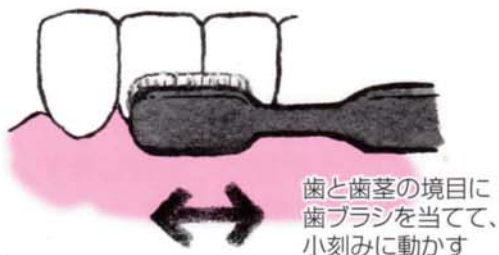
### ●歯ブラシの選び方



### ●歯ブラシの交換

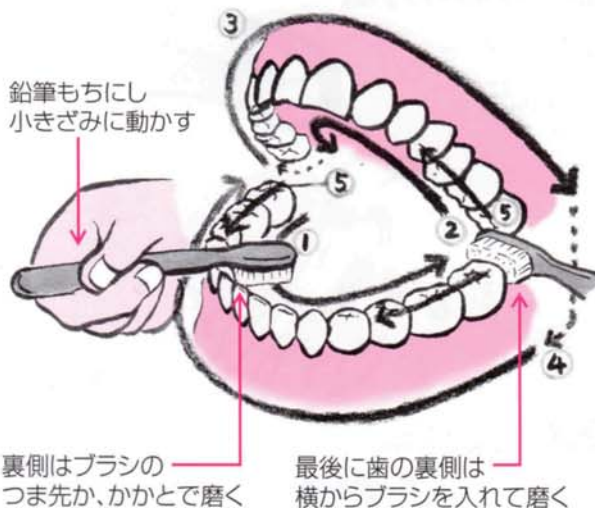


### ●磨き方

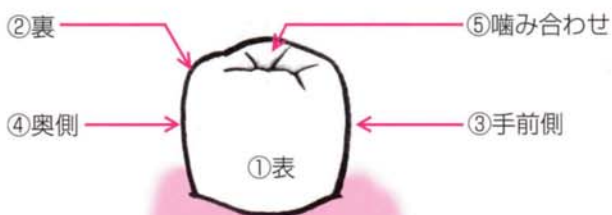


### ●持ち方、磨く順序

表裏・上下・左右、自分なりの順序を決めてく(例①→⑤)

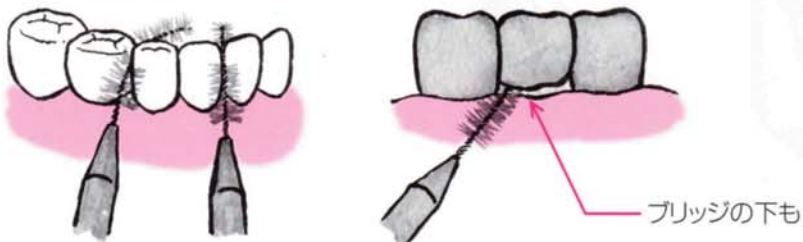


### ●歯は5面磨く 一面につき10回以上こする



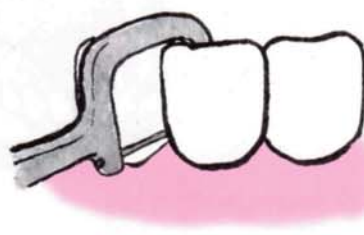
### ●歯と歯の間の歯垢を取り除く、技ありグッズ

#### 歯間ブラシ



自分に合ったサイズを、歯科医院で選んでもらおう。はじめて使う時は出血することがありますが、心配なし。

#### 糸ようじ



糸のこを引くように前後させながら入れ、同様にし出す

### うがいは3回!

①歯と歯の間を水が出たり入ったりするよう 力強くブクブク



②水を左の頬、右の頬へと移動、しっかりグチュグチュ



③上に向けて、ガラガラ





## 9 入れ歯と上手につきあいましょう

入れ歯は人工臓器です。手入れして長持ちさせましょう。

年に一度は歯科医院で噛み合せなどのチェックを受けましょう。車検と同じ!

### ●汚れやすい所って?



歯、歯と歯茎の境目

粘膜、歯茎のあたるところ

歯にひっかけるバネ

### ●お手入れの方法



流水下で、ブラシを使って清掃します。  
入れ歯専用ブラシが便利です。  
(歯科医院、大型スーパーで購入できます)

**注** 研磨材の入った歯磨き剤を使用すると、  
すり減る! 高温の湯は変形の原因!

### ●入れ歯の保管



夜、寝るときは、入れ歯を外して、水中に保管  
しましょう。口臭、黒ずみ、除菌が気になる方は、  
義歯洗浄剤も効果的。外すと寝れない方は、  
入れ歯と、ご自身の口をきれいにし、装着  
してお休み下さい。

### ●自分の口の手入れ

やわらかい歯ブラシで、歯茎、舌をマッサージ。うがい。

### —あせらず、あきらめずが慣れるコツ!—

新しい入れ歯は慣れるまでに時間がかかります。短気は禁物、気長に練習。「サシスセソ、タチツテト」と大きな声で、ゆっくり発声練習をしましょう。食べ物は、やわらかいものを一口大に切って、左右の奥歯で均等に噛みましょう。

**注** 調子が悪くても、自分で削ったり、バネを曲げたり、接着剤でつけたりせず歯科医院へ行きましょう。調整も回数がかかる場合があります。根気よく!

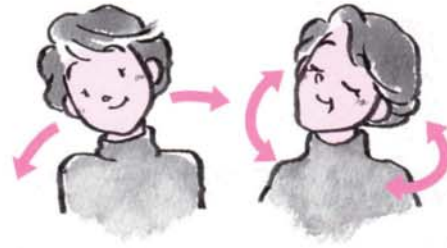
# 10 やってみよう<sup>けんこう</sup>健口体操!

- 食事が噛みにくい、飲み込みにくい、むせやすい方は食前にどうぞ。
- 若々しい表情づくりに最適です。

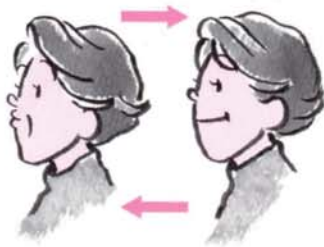
① 背筋をのばして肩を2~3回上げ下げし、大きく深呼吸2回



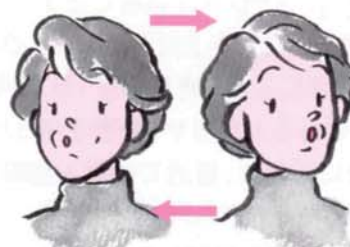
② 首の体操  
前へ、右へ、左へ傾す。右へ左へ回す。



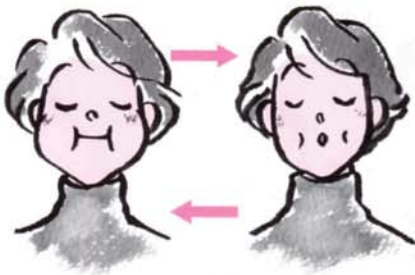
③ 唇を突き出す、次に横に引く



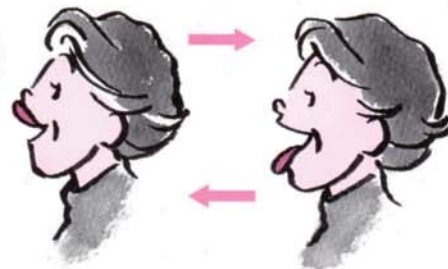
④ 唇をすぼめたまま左右に動かす



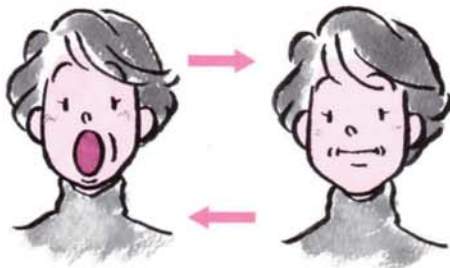
⑤ 頬を膨らませる、次にすぼめる



⑥ 舌を突き出し左右、上下に動かす



⑦ 口を大きく開け、次にしっかり閉じる



⑧ 大きな声でゆっくりと「パ・タ・カ・ラ・パ・タ…」



## 介護メモ

### ●誤嚥性肺炎にご用心!

飲食物や唾液が気管や肺に入  
ることを誤嚥といいます。口の中  
にはたくさんのバイ菌がいます  
から、これらもいっしょに肺に  
入って肺炎を発生させてしま  
います。これが誤嚥性肺炎です。

### ●知ってる? 訪問口腔ケア・訪問歯科診療

介護を必要とする方には、歯科医師の  
往診や、歯科衛生士による訪問口腔ケ  
アなどのサービスがあります。かかり  
つけ歯科医院、歯科医師会、歯科衛生  
士会、市町村の保健福祉課、ケアマネ  
ジャーさんに相談しましょう。

もっと詳しく  
勉強したい  
人のために

歯で泣く人  
笑う人

「歯で泣く人 笑う人」  
という本を出版しま  
した。  
近くの書店にお問  
合わせください。



<http://www.hourinji.net/dh-honda>

©hocl 本田里恵