

衛生委員会報告

～第44回 口腔ケアについて

資料原案 相模原事業所 松原

今回は口腔ケアについて簡単にご説明したいと思います。

普段、当たり前にご飯を食べていたり磨いたりしている歯も管理の仕方によって病気になることがあります。

生活に大きく関わる歯の手入れなどについてお話しします。

口腔ケアとは

歯磨きだけでなく、歯茎や粘膜、下や口臭などお口の中全般の手入れのことを言います。

お口のトラブルは？

・虫歯

むし歯は、ミュータンス菌が作り出す酸によって歯が溶かされていく病気です。

歯周病（歯肉炎、歯周炎）

歯周病とは歯と歯肉（歯ぐきのこと）のすき間にたまったプラーク（歯垢）中の細菌が原因となって歯をささえている組織に炎症がおこる病気です。

・知覚過敏

知覚過敏は、様々な原因によって露出した象牙質に、温度や歯ブラシの毛先などの刺激が加わることで、歯がしみたり、ひどくなると痛みが生じたりする症状です。

ステイン（歯の着色汚れ）

紅茶や緑茶、コーヒーに含まれる色素やタバコのヤニなどは、時間をかけて少しずつ蓄積され、ステイン（歯の着色汚れ）となります。

・口臭

口臭の原因の80%以上が口の中にあるといわれています。

起床時、空腹時、緊張時など唾液の分泌が減少し、細菌が増殖することや歯や舌の汚れなどによる「生理的口臭」、タバコやニオイの強い食べ物による「外因的口臭」、むし歯や歯周病を原因とした「病的な口臭」、口臭検査で口臭が認められないのに、本人だけが口臭があると思ってしまう「心因的な口臭」の4つがあります。

・口内炎

口の粘膜（唇・頬・舌・歯肉など）に炎症が起きることを「口内炎」と言います。

症状・原因は多岐に亘り、それぞれが複雑に関わりあっています。

- ・ドライマウス

ドライマウスとは、何らかの原因で唾液の分泌が減少して口の中が乾くことです。

そのような状態が続くと舌の痛みや口臭などさまざまな症状があらわれ、むし歯や歯周病などの原因にもなるといわれています。

- ・親知らず（第三大臼歯）

親知らずは第三大臼歯、または智歯とも呼ばれています。

生える時期、生え方などには個人差があって、あごの中にもぐったまま生えてこない人もいます。

親知らずは、お口の一番奥に生えます。生えはじめや、傾斜しているなど正常に生えることができない場合、歯と歯肉の境目に食べかすが溜まったり、歯ブラシがとどきにくく不潔になりやすく、周りの歯肉が腫れたり虫歯になることもあります。

お口のトラブルを予防するには？

まず、トラブルの殆どは毎日の歯磨きで予防することが出来ます。

正しい歯磨きの仕方を覚えましょう。

- ・正しい歯磨きの方法。

食後のお口の中は、むし歯になりやすい状態が 20 分以上も続きます。

食べた後歯みがきをする習慣をつけましょう。

また、睡眠中は唾液（だえき）の分泌が少なくなり、自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすい状態になりますから、特に寝る前はていねいにみがきましょう。

歯みがき粉の成分の働きを理解し、歯とお口の状態に合ったものを選びましょう。

（フッ素配合の歯みがき粉にはプラークの働きを抑え、歯質を強化し、むし歯の発生を防ぐ効果があります。）

歯の形や歯並びにあわせて歯みがきをしましょう。

強い力でみがくなどの誤ったみがき方をすると、歯ブラシの毛先が広がってしまい上手にみがけず、歯肉や歯の根を傷つけます。

毛先を歯面（歯と歯の間、歯と歯肉の境目）にきちんとあてる。

凸凹歯並びは、凸凹している歯 1 本 1 本に歯ブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。

背の低い歯は、歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

歯と歯肉の境目は、歯と歯肉の境目に 45 度の角度にあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。

150～200g の軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく。

小さざみに動かす（5～10mm を目安に 1～2 歯ずつみがく）。

歯の裏側、表側、噛み合わせの面と分けてみがくようにしましょう。

みがき残しがないように、順番を決めて 1 本 1 本ていねいにみがきましょう。

- 電動歯ブラシを使う場合の注意

硬い歯とやわらかい歯肉の境目をみがくときは、あまり強く押し当てないようにしましょう。歯はすり減って、歯肉は傷ついてしまいます。

最初から歯みがき粉を付けてみがくと口の中が泡だらけになってしまったり、歯が削れすぎてしまうので、歯みがき粉は最後の仕上げに少しだけつけてみがくようにしましょう。

どんな状態の歯や歯肉にも同じ力が加わるので、歯並びや歯肉の状態によって当てる強さや当て方をかえましょう。

歯並びにあわせて当て方を工夫するのは、普通の歯みがきと同じです。

虫歯や歯の痛みなどがなくても、定期的に歯医者さんに行って口内のチェックをしてもらうようにしましょう。

口腔ケアの重要性

生きていく為に『食べる』という行為は欠かせません。食べる為には歯は不可欠です。

また、歯は発音する為や顔の形を整える働きもあります。

噛むことは、消化を助けるだけでなく、脳を活性化させたり血液やリンパの流れをよくしたり、唾液の分泌も促します。

しっかりと口腔ケアをして、自分の健康を守るように心掛けましょう。