

Oral Care

Beauty & Health Magazine

オーラルケア

TAKE FREE

オーラルケアからはじめる
ヘルシーライフ!

OralCare

Beauty&Health Magazine

オーラルケア

INDEX

- 3 健康なカラダはオーラルケアから!
**意外と知らないお口とカラダの
親密な関係性**
- 4 こんな症状ありませんか?
カラダの不調は歯周病が原因かも!?
- 5 まわりと差がつく社会人の心がけ
身だしなみ改善で印象度アップ!
- 7 **歯周病かなと思ったら...**



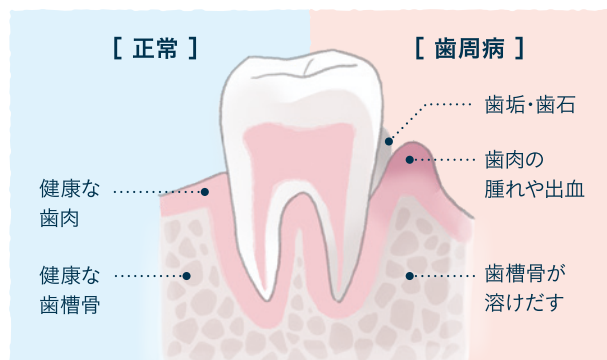
健康なカラダはオーラルケアから!

意外と知らないお口とカラダの親密な関係性

今日から

早速はじめよう 歯と口腔ケア

今回の特集のテーマは「口」についてです。歯や口腔内の環境がカラダの状態に様々な影響をもたらすという事は意外と知られていません。代表的な病気として「むし歯」や「歯周病」がありますが、治療にかかる時間や費用を考えると、いずれも発症する前のケアが大切です。昨今は一般的な歯ブラシの他にも、さまざまなケアアイテムが販売されています。アイテムの特徴を知り、それぞれの口腔内の状態に合わせたアイテムを活用しましょう。また、アイテムを使用したオーラルケアだけではなく、定期的な歯科医院の受診はもちろんのこと、顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなどをブラッシングで行うことで良好な口腔内の環境が維持できます。このような日々のケアを行う事は健康的で質の高い生活の実現につながります。今回の誌面では、口に関する「症状の話」と「口元の印象」についてスポットをあてて、わかりやすくご紹介していきます。



歯周病ってどんな病気?

歯周病は歯についた汚れが原因で発症する歯ぐきの病気です。歯周病というとお年寄りになるイメージがあると思いますが、実は中高生や働き盛りの世代にも多い病気です。むし歯と違い、歯周病は痛みのないまま進行することが多く、自覚症状が出た時には手遅れになってしまう場合もあります。

☑ 歯周病セルフチェック

- 朝起きた時、歯が浮いたような感じがある
- 歯をみがくと、血が出ることもある
- 食べ物が歯と歯の間につまりやすくなった
- 口の臭いが気になる(他人から指摘された)
- 歯ぐきが腫れたり、むずがゆい
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる

チェックが1個でもついた方は歯周病の可能性あります!

念のためかかりつけの歯科医院で歯周病がないか、歯みがきがきちんとできているか確認してもらいましょう。

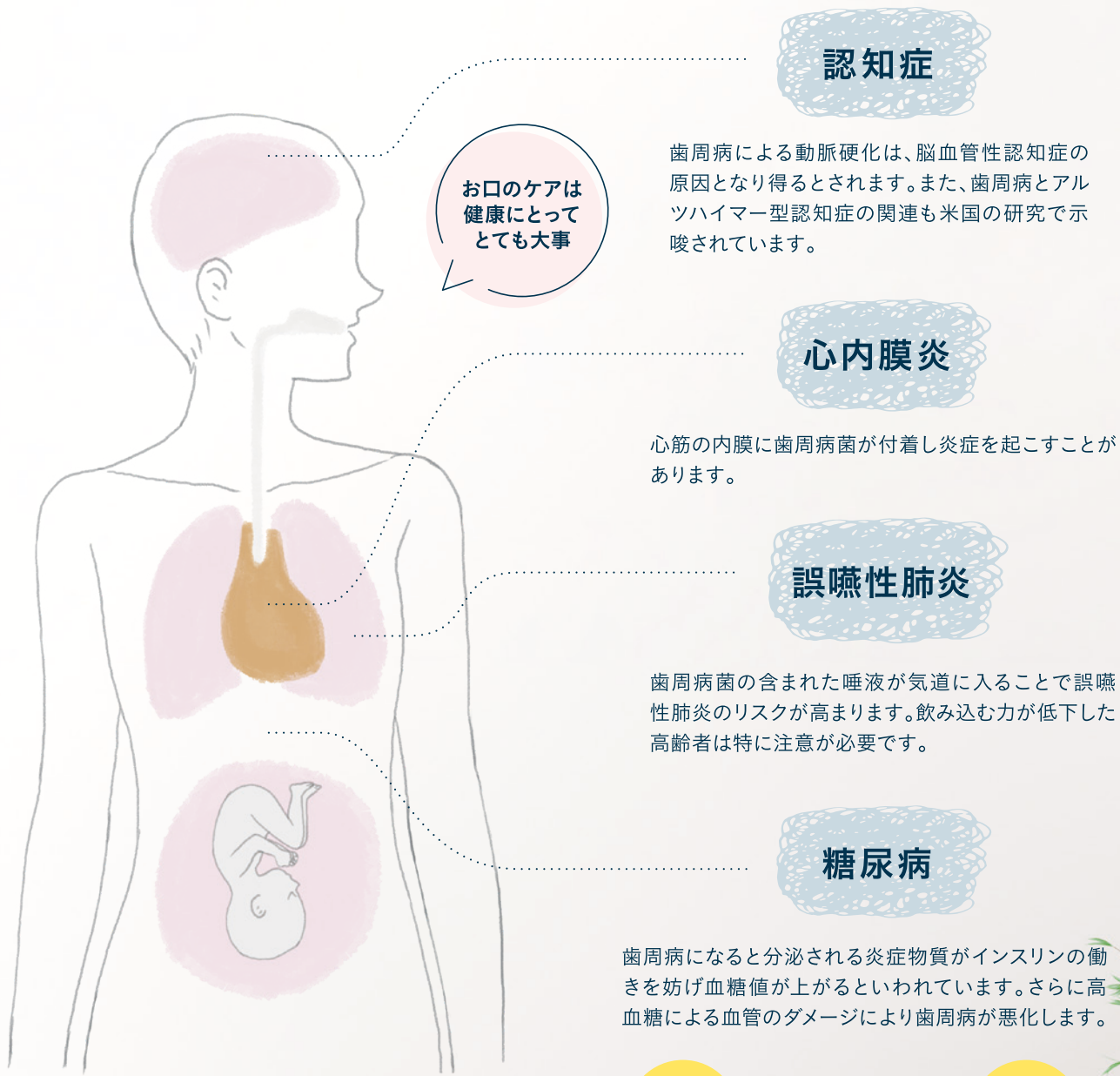
Check!

舌で下の前歯の裏側を
チェックしてみよう!!

舌で下の前歯の裏側を触った時にザラザラしていませんか? ザラザラしている場合は歯石がついているかもしれません。**歯石がついていたら要注意!** かかりつけの歯科医院で歯石を除去してもらいましょう。

こんな症状ありませんか？

カラダの不調は歯周病が原因かも!?



認知症

歯周病による動脈硬化は、脳血管性認知症の原因となり得るとされます。また、歯周病とアルツハイマー型認知症の関連も米国の研究で示唆されています。

心内膜炎

心筋の内面に歯周病菌が付着し炎症を起こすことがあります。

誤嚥性肺炎

歯周病菌の含まれた唾液が気道に入ることによって誤嚥性肺炎のリスクが高まります。飲み込む力が低下した高齢者は特に注意が必要です。

糖尿病

歯周病になると分泌される炎症物質がインスリンの働きを妨げ血糖値が上がるといわれています。さらに高血糖による血管のダメージにより歯周病が悪化します。

早産・ 低体重児出産

妊娠中はホルモンの変化などにより、歯周病になりやすくなります。歯周病に伴う炎症物質の増加により早産や低体重児出産に繋がるリスクがあります。

糖尿病
肥満

相互に
危険因子となる

歯周病

まわりと差がつく社会人の心がけ 身だしなみ改善で印象度アップ!

社会人の身だしなみ

「まわりの人に不快感を与えていませんか？」

以下の項目で気軽に口臭チェック!

舌苔を取り除くためには

★歯ブラシや舌ブラシで
優しくブラッシングする

※あまり取り除きすぎると、舌の表面を傷つけ味を感じる味蕾を痛めてしまうことになるので注意しましょう



※健康な人でも舌苔はついています。体調不良の場合、口腔内環境が悪化するとその量は増えます。

中島啓介・臨床歯周病学 第2版(吉江弘正・伊藤公一・村上伸也・申基喆 編), 医歯薬出版, 東京, 2013. より許諾を得て転載

Check 1

舌の表面が白く
なっていますか?
舌苔(ぜったい)は
口臭の原因となります。

唾液をたくさん出し、乾燥させないためには

★よく噛んで食べる ★唾液線マッサージや舌の体操を行う

■ 舌の体操(3回)



口を開けて舌先を大きく回す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けたまま舌を前方に突き出す

Check 2

唾液はきちんと出ていますか?
お口の中は乾燥していませんか?
お口の中が乾燥すると臭いを発生させる原因菌が増加しやすくなります。



舌下腺への刺激

あごの真下から親指をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)。



顎下腺への刺激

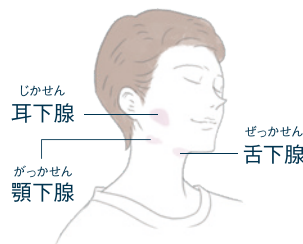
耳の下からあごの下まで5カ所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。



耳下腺への刺激

上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。

■ 唾液腺マッサージ



キレイな口元で印象度アップ!

「どちらの口元が素敵ですか？」

むし歯や歯周病は
予防できる!



[正常]



[歯周病]

むし歯や歯周病の予防

吉江弘正:臨床歯周病学
第2版(吉江弘正・伊藤公一・村上伸也・申基詰 編), 医歯薬出版, 東京, 2013. より許諾を得て転載

1. 自分でできるオーラルケア

自分にあったケアアイテムで日常から予防を意識しましょう!

歯間ブラシ・ デンタルフロス

歯ブラシの届かない歯と歯の間の
汚れに効果を発揮するアイテム



ワンポイントアドバイス

歯間ブラシは力を入れず、歯に
対して90度の角度で入れ2~3
回優しく動かし抜きましょう。フ
ロスは横に動かしながらゆっく
りと歯間に出し入れしましょう。

歯ブラシ

基本のアイテム!!毛先の揃った
ナイロン毛のものがおすすめ



ワンポイントアドバイス

毛が広がらない程度の力
で歯ブラシを鉛筆のよう
に持ち1~2本の歯ごと歯
間や歯の裏側もしっかり
磨きましょう。

舌ブラシ

舌の汚れを落とせる。
口臭が気になる方にも



ワンポイントアドバイス

舌をできるだけ前に出し、
奥から手前にブラシを動
かし、力を入れすぎないよ
うに磨き、しっかりとうが
いをしましょう。

タフトブラシ

歯ブラシの届かない箇所や
歯並びの悪い箇所のケアに



ワンポイントアドバイス

歯ブラシでの磨き残しを確
認したら鉛筆のように持ち、
歯と歯ぐきの間は、なぞるよ
うに、歯間は小刻みに動か
しましょう。

食べ物をよく噛んで食べましょう!

- ★よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯周病の予防に繋がります。
- ★よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止に繋がります。
- ★口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、言葉の発音がきれいになります。

II. 更に歯科医院でしっかりケア

歯科医院では自分ではできないケアを!

★プロフェッショナルケアでピカピカに!

歯石を取り、機械で磨いてもらう事で歯の表面がツルツルになり、汚れが付きにくくなります。機械で磨いてもらうと茶渋等もきれいに落ちるのでより白い歯に近づきます。

★ひとりひとりのお口の状態に合わせた歯みがき方法も教えてくれます。

口腔内の状態はひとりによりさまざまです。ひとりひとりの歯並びに合わせた歯みがき方法やオーラルケアアイテムの使い方を教えてくれます。

歯周病かなと思ったら・・・

まずはかかりつけ歯科医院を受診しましょう。あなたの状態にあった適切なアドバイスを受ける事ができます。歯と口腔の健康を維持するために継続的な健康管理をサポートしてもらえます。

知ってる? お口の豆知識

歯周病は人類史上最も感染者数の多い感染症として2001年にギネス世界記録に認定されたんだって。早めのケアを心がけたいね。

最近、忘れられたみたい。
昔はあんなに仲良しだったのに…

歯ブラシがあなたを待っています。