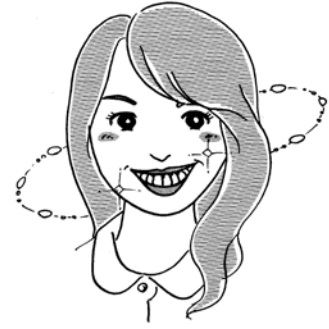


8. これであなたも素敵な歯！

きれいにお化粧していても、無表情では魅力半減！
鏡に向かって笑顔で微笑んでみてください。白い歯、
ピンク色の歯肉が一層笑顔を引き立ててくれます。



1) 妊婦さんの口の中

あなたがお両親の年齢になった時、今のお口の状態でいる自信はありますか？
自分の歯と歯肉の状態を知ることが予防の第一歩です。
昔は、妊娠すると胎児にカルシウムをとられてしまうと言われていましたが、これは根拠のないことです。しかし、妊娠すると口の中の環境の変化や、歯みがきがよくできないことが原因で、むし歯や歯周病（歯肉炎・歯周炎）にかかりやすくなります。

2) 妊婦歯科健康診査を受けましょう

松戸市では、妊娠中に1回無料で歯科健診を受けることができます。受診券が母子健康手帳の別冊についています。受診する際は委託医療機関であることを確認の上、予約してください。妊娠中に体の特別な異常がない限り、歯を治療しても大丈夫です。妊娠5か月（16週）～7か月（27週）の安定期に受けておきましょう。出産後は育児に追われて、むし歯や歯周病を進行させてしまう人が多いです。

3) むし歯について

ママパパのむし歯菌が赤ちゃんに感染していきます。

(→育児編 6. 赤ちゃんの歯の項参照)

(1) むし歯について

●むし歯菌が糖分から酸を作り、歯を溶かします。

むし歯とは、プラーク（歯垢）の中のむし歯菌が食べ物や飲み物の糖分を栄養にして酸を作り歯が溶かされ穴があいてしまう病気です。

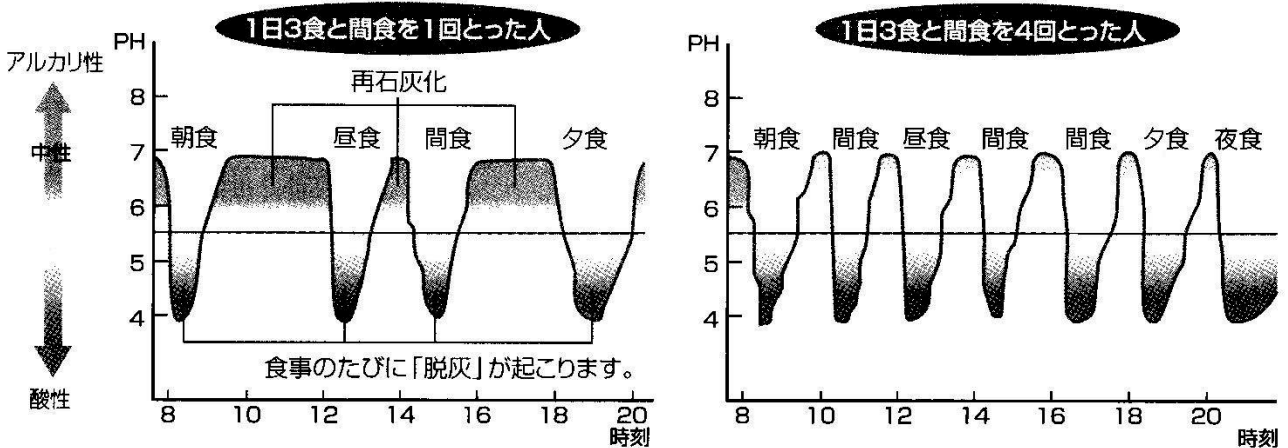


食事をすると、私たちの口の中は酸性に傾きます。また時間が経過すると細菌も酸を作ります。この強力な酸は、歯のカルシウムを溶かしてしまいます。これを「脱灰」といいます。脱灰が進むとむし歯になりますが、それを防ぐのが唾液中の働きです。唾液中のカルシウムやリンが歯を修復してくれるのです。これを「再石灰化」といいます。

(2) むし歯の予防

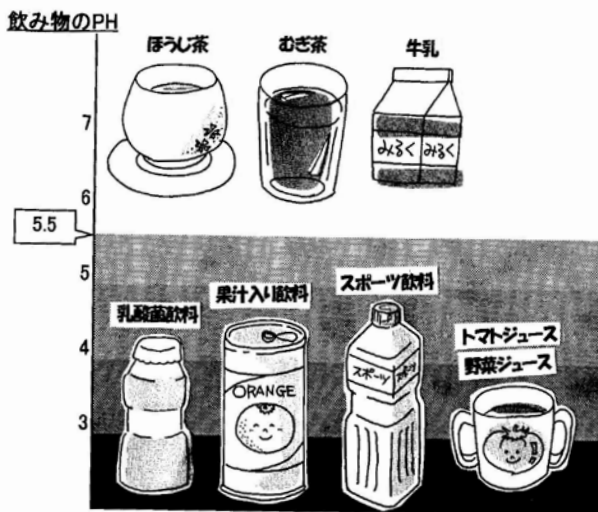
●時間を決めて食べましょう

食事をすると、口の中は中性に近い弱酸性から酸性に傾きます。PH5.5を下回るとカルシウムが溶け出しますが、これを修復するのが唾液で食後の口の中が極端な酸性になるのを防いでくれるのです。しかし食べる回数が多い（頻りに間食をとる）人は、酸性に傾いている時間が長くなるため、脱灰が進みむし歯になりやすいです。間食や清涼飲料水の回数が多くならないようにし、唾液の働きを促し、再石灰化の時間を長くとることが、むし歯予防になります。



●甘い飲み物や酸味のある飲み物は、歯を溶かします!!

お茶類（砂糖抜き）、水、牛乳は歯を溶かしませんが、下の図の飲み物は糖分含有か、酸性の飲み物なので歯を溶かしやすく、むし歯の原因になる可能性が高いです。



牛乳、お茶、お水はほぼ中性ですが、糖分が少なくてもイオン飲料やスポーツ飲料などの酸性の飲み物は、摂取する回数が多いとそれだけで直接歯の表面が溶けやすいです。

PH5.5以下で、歯の表面が溶けます

4) 歯周病について

成人の歯を失う原因の1位は歯周病(37.1%)、2位はむし歯(29.2%)です。(8020推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査報告書より)妊娠中に重度の歯周病に罹っていると、低体重児及び早産に影響することがあるといわれています。松戸市の妊婦歯科健康診査で歯周病の初期症状である歯肉から出血のある人の割合は72%でした。(令和元年度)歯周病は治療で良くなり予防もできます。ぜひ松戸市の妊婦歯科健康診査を受けて、お口の状態を確認しましょう。

(1) 症状

はじめは自覚症状がほとんどありませんが、歯肉の腫れ、歯肉からの出血などの症状が出てきます。重症化すると歯肉からの出血がひどくなる、歯肉が下がる、歯肉から膿が出る、食べ物がはさまりやすくなる、歯がぐらぐらと動揺するなどの症状が進み、最終的には歯を抜くこととなります。

(2) 原因

歯周病は主にプラークが原因ですが、食習慣・喫煙・ストレス・全身疾患など生活習慣と深くかかわりがあります。

(3) 予防

〈プラークの除去〉

食後の歯みがきは歯ブラシだけでなく、デンタルフロス・歯間ブラシを使用すると、歯と歯の間や歯と歯肉の間のプラークがきれいに取れます。夕食後の歯みがきに取り入れることをおすすめします。 ※次ページのお口のお手入れを参考にしてください。

〈食習慣〉

砂糖、脂肪の摂取が多く、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しがちな人は歯周病に罹りやすいです。また甘い食物や飲み物をたくさん摂りすぎると、プラークが作られやすくなり歯周病菌が増える原因につながります。むし歯予防と同じく、時間を決めて食べると口の中が汚れにくく、よく噛んで食べることで唾液の分泌が良くなります。

〈喫煙〉

タバコを吸うと血液循環が悪くなるため、歯周病に罹りやすく治りにくくなります。またタバコに含まれる化学物質が歯肉の出血を抑えたり、歯肉を硬くするので歯周病の症状に気づきにくくなります。受動喫煙によって赤ちゃんの歯肉にタールによる黒い色素沈着が見られることがあります。

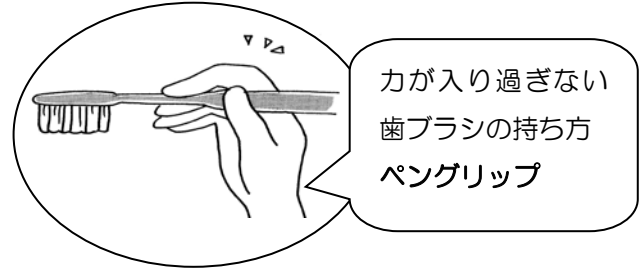
〈ストレス〉

ストレスや疲れは、免疫力を低下させ、唾液の分泌を悪くします。歯周病の予防には睡眠を良くとり、しっかり三回食事(栄養)をとる生活を送ることが大切です。

5) お口のお手入れについて

(1) 歯ブラシによるみがき方

- 歯と歯の境目を意識してみがきましょう
- 鏡を見ながらみがくと、丁寧にみがけます

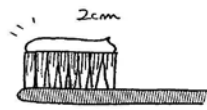


歯ブラシ



- * 歯ブラシは 1~2 か月でとりかえましょう。
- * 毛先が細くなっているものが、歯周ポケットまで届きます (表示が超極細毛・テーパータイプなど)

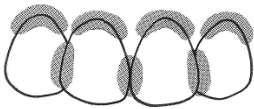
歯みがき剤



歯を強くするフッ素が配合された商品がむし歯予防に有効です。フッ素入り歯磨き剤を2センチぐらいつけて2~3分間泡立ちを保つようにみがき、うがいを少量の水で1回にするとフッ素の効果が高まります。

汚れやすいところ

歯と歯肉の境
歯と歯の間



奥歯の溝

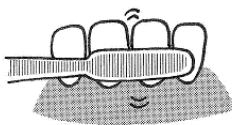


汚れ(歯垢・プラーク)が残りやすいところは歯ブラシが届きにくいところです。むし歯や歯周病を予防するためにも念入りにみがきましょう。

(デンタルフロスや歯間ブラシの使い方・・・次ページ)

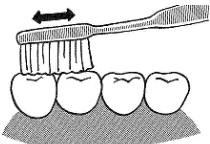
歯のみがき方

前歯と奥歯の外側



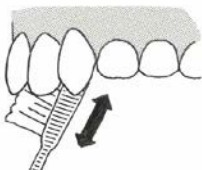
※歯と歯の間、歯と歯肉の境目に歯ブラシをあてて小刻みに動かす

奥歯のかみ合わせ



※直角に歯ブラシを押し当てて前後に動かす

前歯の裏側

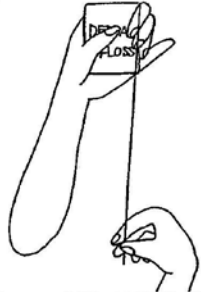


※歯ブラシの角を使ってかき出すように動かす

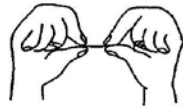
(2) デンタルフロス・歯間ブラシを使ってみよう

歯と歯の間や歯肉のポケットは、歯ブラシが届きにくく、歯垢・プラークが付きやすい部位です。そこで活躍するのがデンタルフロスや歯間ブラシです。

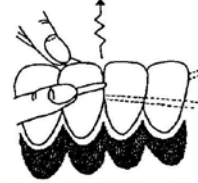
デンタルフロスの使い方



①フロスを引っぱり出して、
肘くらいの長さを
目安に切ります。
(約 40cm くらい)



②中指に巻きつけ、
人差し指や親指で支えます。
(指と指の間は 1~1.5cm)



③歯と歯の間に前後にスライド
さながら歯肉まで挿入し、
歯に引っ掛けるようにして、
上下に 2~3 回動かします。

- ・詰め物が引っかかるなどしてうまくはずれないときは、一方の指に巻きつけたフロスを指からはずして、糸を横から引き抜くようにします。無理にはずそうとすると、詰め物が取れてしまうおそれがあります。
- ・糸が歯に引っかかった時、ほつれた時は、歯と歯の間にむし歯や歯石があることがあります。そのような場合は、歯科医院で相談しましょう。

歯間ブラシの使い方

使う場所の狭さに合う歯間ブラシを選びましょう。

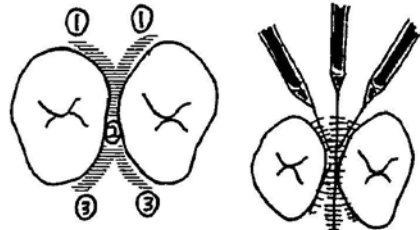
まずは **SSS** サイズから！



ここに差し込む



歯間ブラシを動かす向きに
気をつけて磨きましょう。



1箇所につき3方向に向きを変えて
清掃します。

歯間ブラシの毛先が、歯と歯肉の境目
にあたるようにして動かします。

- ・歯間部に炎症があると出血しますが、使っていくうちに改善します。
- ・歯肉改善にともなって、歯と歯の間の隙間が大きくなったように感じるがありますが、歯肉が引きしまってきた証拠です。正しい使い方をすれば、必要以上に歯肉が退縮することはありません。