



今年の夏至は6月21日です。夏至は1年中で1番、昼が長く夜が短い日となります。梅雨の時期と重なるため、さほど日が長く感じられないかも知れません。もうすぐ夏本番。暑さに負けない体力作りを！



## ～お口の健康週間～



今月はさくらのクリニック歯科口腔外科の藤田医師より、お口の健康についてお話をさせていただきます。



今年も「お口の健康週間」となりました。先日、NHKの健康番組で**イエテポリ・テクニク**という歯磨き方法が紹介されていました。元の論文では、フッ素配合の歯磨き粉でこの歯磨き方法を使うと虫歯になりにくくなるが、虫歯になっている歯は治らないといった内容でした。虫歯を持つ人の割合は、私たちが実感しているよりも多く、35歳から64歳の人98%以上にあるという厚生労働省のデータがあるように、子供よりも大人の虫歯対策が必要なようです。

【平成28年度 歯科疾患実態調査】

虫歯を持つ人の割合の年次推移（永久歯：5歳以上） (%)

年齢階級 (歳)	平成5年 (1993年)	平成11年 (1999年)	平成17 (2005年)	平成23年 (2011年)	平成28年 (2016年)
5～9	36.3	24.3	14.6	10.0	8.2
10～14	86.4	69.7	57.7	34.7	19.7
15～19	94.9	88.9	73.9	63.7	47.1
20～24	97.7	96.0	90.5	89.9	78.6
25～34	98.7	98.6	98.5	96.2	90.2
35～44	99.5	99.3	100.0	98.8	99.3
45～54	97.1	98.7	98.7	99.1	99.5
55～64	91.9	94.8	97.4	97.5	98.2
65～74	76.9	83.7	88.5	91.9	95.0
75～84	54.5	65.2	68.7	84.1	87.8
85～	39.4	41.8	58.3	65.1	72.1

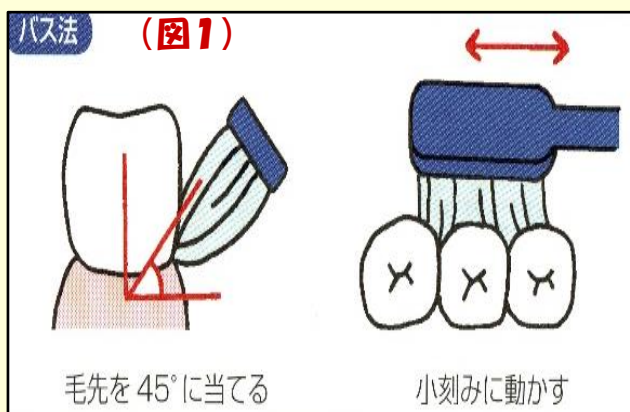
注) 平成5年(1993年)以前、平成11年(1999年)以降では、それぞれ未処置歯の診断基準が異なる

## イエテボリ・テクニック (フッ素入りの歯磨き粉を効果的に使う方法です。)

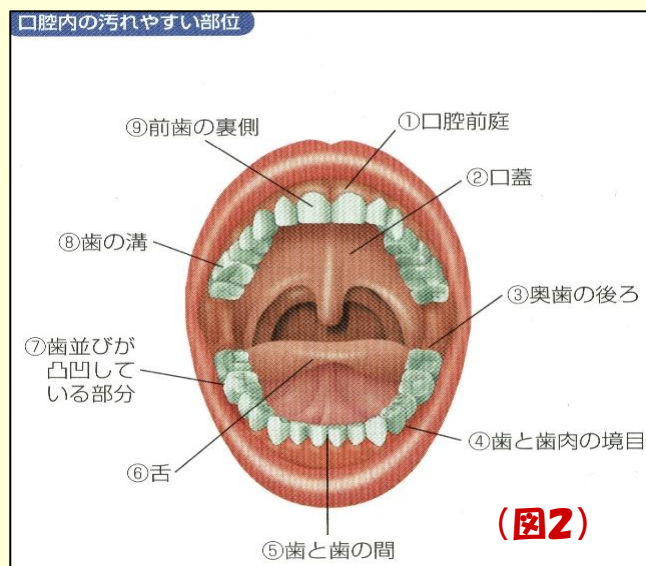
- ①歯ブラシに2cmのフッ素入りの歯磨き粉をつける。
- ②歯磨き粉が全体に行き渡るように2分間歯磨きをする。
- ③10mlの水でうがいをして30秒待つ。
- ④吐き出す。
- ⑤その後、2時間飲食しない。



やはり、虫歯になりにくい歯を作ることも、虫歯にならないよう予防することも重要なのですね。もちろん、口の中はきれいな状態が良いと言われていますので、**事前に歯磨きをしてから**行って下さい。歯磨きの方法としてはバス法(図1)などが有名です。歯と歯茎の間に歯ブラシの毛先が入るように、ななめ45°にブラシを歯に当て、1~2歯ずつ磨いていく方法です。



介護の口腔ケアハンドブック ナツメ社 初版 (図1・図2)



(図2)

お口の中はデコボコしていて、とても複雑な作りをしています。次のページでは、特に汚れの付きやすいところを右上の図2を使ってご説明します。



## お口の中で特に汚れが付きやすいのは？（前頁 図2参照）

- ①②口腔前庭、口蓋：口腔機能の低下や乾燥で汚れやすくなります。
- ③奥歯の後ろ：磨きづらい、親知らずなどがあって歯並びが悪くなりやすい。
- ④歯と歯茎の境目：汚れがたまりやすい。歯茎の腫れや虫歯の原因。
- ⑤歯と歯の間：汚れがたまりやすい。歯茎が下がるとより物が詰まる。
- ⑥舌の上：舌苔がたまりやすい。筋力低下や乾燥で舌苔がよじたまる。
- ⑦凸凹した歯並び
- ⑧歯の溝：奥歯の頭には溝があり、歯ブラシが届きにくい。
- ⑨前歯の裏：特に下の前歯の裏は、歯石がたまりやすい。



特に④の歯と歯茎の境目、⑤の歯と歯の間、  
⑧の歯の溝は虫歯になりやすい場所の代表です。



これらの場所に適切な磨き方を行うためには、

- ①歯ブラシ以外の道具も使うこと。（歯間ブラシや糸ようじ）
- ②歯ブラシで隅々まで丁寧に磨くこと。
- ③そして何よりも衛生士さんの指導とケアを受けること。  
が必要です。



当院を始め、歯科医院には予防のプロである衛生士さんが在籍しています。衛生士さんの指導を受けて、適切な道具や方法で効果的な口腔ケアを習得して下さい。一緒に効果的な口腔ケアを行い、健康寿命を延ばしましょう。当院でもフッ素入りの歯磨き粉を取り扱っておりますので、必要な際はお気軽にお声かけ下さい。

口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。  
さくらのクリニック歯科・口腔外科 ☎0285-37-1161



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110番地

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ：0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ：0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

