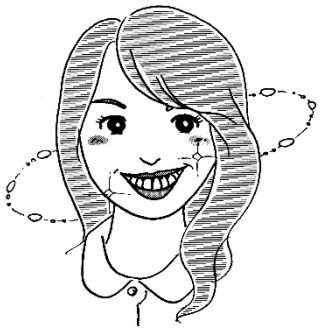
8．これであなたも素敵な歯！



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

あなたがご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

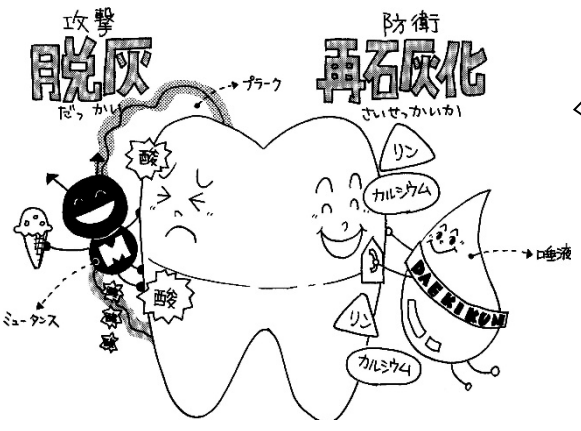
ママパパのむし歯菌が赤ちゃんに感染していきます。

（→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。

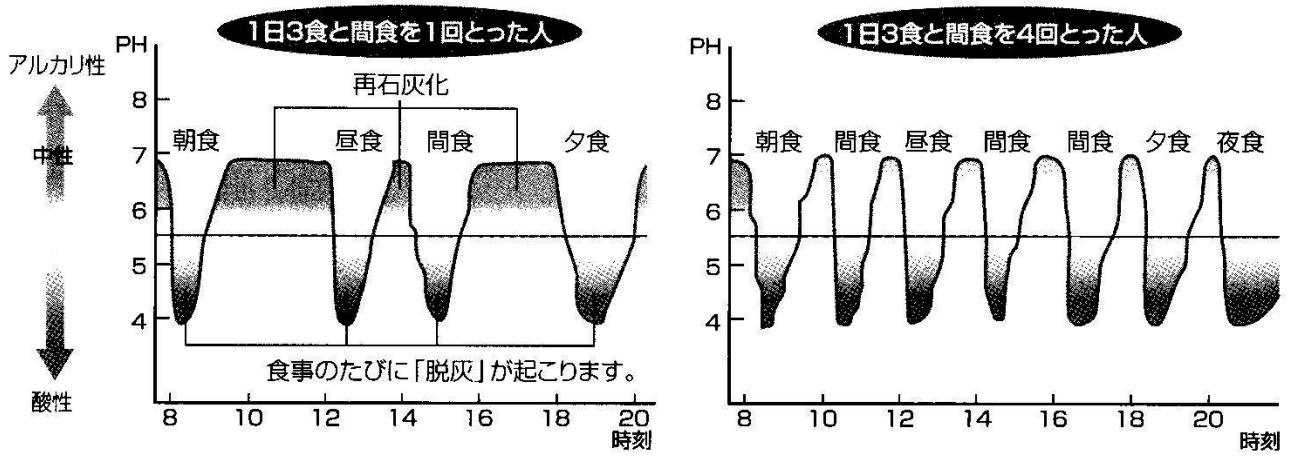


食事をすると、私たちの口の中は酸性に傾きます。また時間が経過すると細菌も酸を作ります。この強力な酸は、歯のカルシウムを溶かしてしまいます。これを「**脱灰**」といいます。脱灰が進むとむし歯になりますが、それを防ぐのが**唾液の働き**です。唾液中のカルシウムやリンが歯を修復してくれるのです。これを「**再石灰化**」といいます。

（2）むし歯の予防

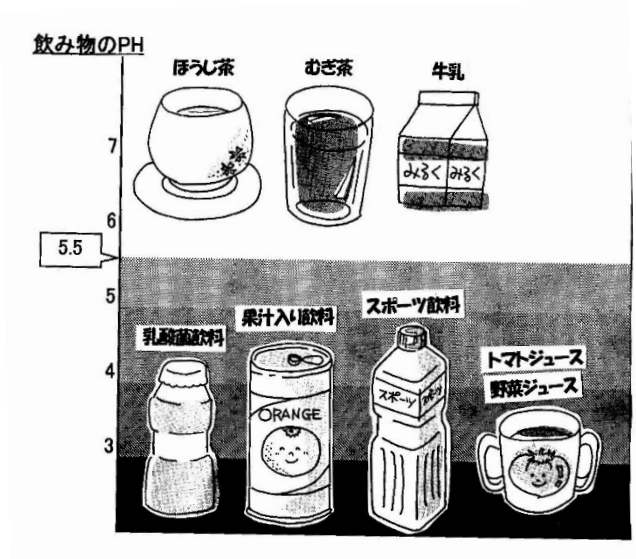
●時間を決めて食べましょう

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（頻繁に間食をとる）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、低出生体重児の出産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 70.1％でした。（令和４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になります。

（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・歯磨き剤

＊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・テーパードタイプなど）

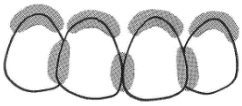
＜むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法＞

年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから２歳	米粒程度（1～2 ㎜程度）	900～1000ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め１日２回行う。 ・900～1000 ppmF の歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
３歳～５歳	グリンピース程度（５㎜程度）	900～1000ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日２回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・こどもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。
６歳～成人	歯ブラシ全体（1.5 ㎝～2 ㎝程度）	1400～1500ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日２回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料（インプラントなど）が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023 年版）より抜粋

汚れやすいところ

歯と歯肉の境
歯と歯の間



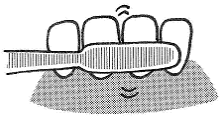
奥歯の溝

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。

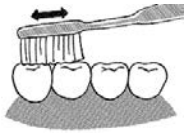
（デンタルフロスや歯間ブラシの使い方・・・次ページ）

歯のみがき方

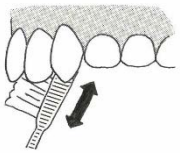
前歯と奥歯の外側　※歯と歯の間、歯と歯肉の境目に歯ブラシをあてて小刻みに動かす



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。

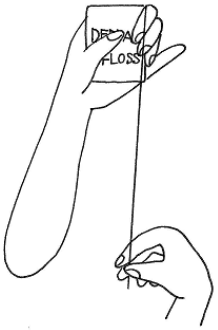
デンタルフロスの種類と特徴

デンタルフロスにはホルダータイプと糸巻きタイプがあり、それぞれ特徴があります。ご自分にあったデンタルフロスで、毎日デンタルフロスを使いましょう。

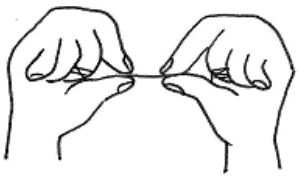
名称	ホルダータイプ		ロールタイプ
	F 字型	Y 字型	
イメージ			
使いやすい場所	前歯	奥歯	全体
使い捨てか否か	使い捨てのものと、繰り返し使えるものがある（商品の使い方参照）		使い捨て
メリット	・持ち手があり使いやすい		・細かい動きが可能 ・安価
デメリット	・細かい動きができない ・高価		・慣れるまで操作が難しい

デンタルフロスの使い方

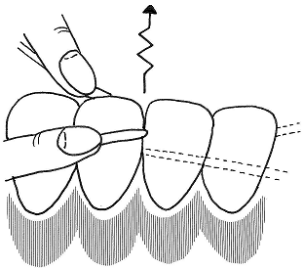
＜ロールタイプ＞



①フロスを引っぱり出して、肘くらいまでの長さを目安に切ります。（約40㎝）



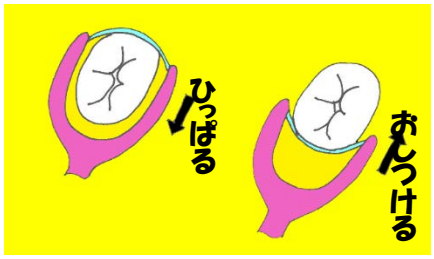
②中指に巻き付け、人差し指や親指で支えます。（指と指の間は 1～2 ㎝）



③歯と歯の間に前後スライドし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。

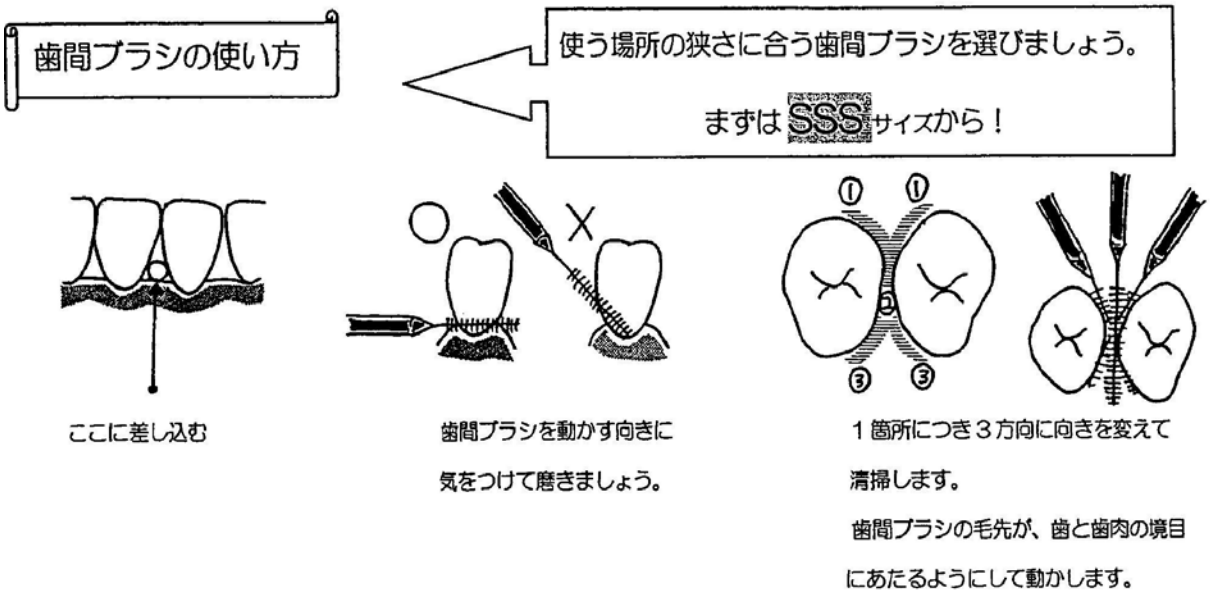
＜ホルダータイプ＞

①ゆっくりスライドさせながら
歯と歯の間に挿入します。



②上下左右に動かして、歯面を擦りプラークを取り除きます。
フロスは、歯面に押し付けるように使用すると効果的です。

・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ことがありますが、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。

デンタルフロス・歯間ブラシを習慣化する４つの方法

松戸市のママパパ学級 １ 日目に参加した人でデンタルフロスを使用している人はママで65.3%、パパで 51.9%でした。※
でも、時々使用しているという人が半数以上で、習慣化できていない人が多いのが現状です。
使ったほうがいいことはわかっているけれど、ついつい忘れてしまいがちなデンタルフロスを習慣化する方法をご紹介します。
※令和４年度ママパパ学級１日目に参加した人へのアンケート結果より

1.毎日、夜の歯みがき前に使う！

デンタルフロス・歯間ブラシは、いつ使ってもいいのですが、寝ている間は唾液の分泌が減り細菌が繁殖しやすくなるため、夜使用すると効果的です。また、歯みがきという習慣化された行動の前に使うことで忘れにくくなります。

2.歯ブラシとセットで置く！

普段、目につかないところにしまい込んであると、つい使うのを忘れてしまいます。いつも使う歯ブラシと並べておきましょう。

3.いつも持ち歩く！

デンタルフロス・歯間ブラシを歯ブラシセットやお化粧ポーチに忍ばせて、食事の後は、洗面所でスマートにデンタルフロスを使用してください。

4.使いやすいデンタルフロス・歯間ブラシを見つける！

デンタルフロスには、指に巻くロールタイプとホルダータイプがあり、ワックスがついたものやミントフレーバーのものなどさまざまあります。歯間ブラシもさまざまなさいずのものがありますので自分にあったデンタルフロス・歯間ブラシをみつけましょう。