

ご存じですか? 8020推進財団



いつまでも いい歯 いきいき
めざそう8020



8020推進財団とは

平成12年12月1日に歯科に関係のある各種団体、企業の協力のもと、厚生労働大臣の認可を得て設立された財団です。

財団の事業は、8020運動の推進はもとより、口腔と全身との関係に関する情報の収集・提供・調査研究などを主な柱としています。

口腔の健康とケアの最先端の 情報を収集し発信していきます

8020に関する研究、口腔と全身との関係に関する研究の最先端の情報を収集し、発信していきます。

8020運動を国民運動として 発展させていくために活動しています

21世紀における国民健康づくり運動として、8020運動を国民運動として発展させていくために活動しています。

8020運動の達成は、国民と歯科保健医療関係者が一緒になって実現していくものです。8020の実現に向けての運動は、国民の生活文化に積極的にかかわりを持ち、今後の高齢社会に対応する新たな価値観をつくり得る保健文化運動、あるいは生活文化運動として発展していくことを期待しています。

歯と口の健康情報を知るには

財団法人8020推進財団	http://www.8020zaidan.or.jp/
社団法人日本歯科医師会	http://www.jda.or.jp/
社団法人日本歯科医師会「歯とお口のホームページ」	http://www.iiha-jda.com/
日本歯磨工業会	http://www.hamigaki.gr.jp/
サンスター株式会社	http://www.sunstar.com/
ライオン株式会社	http://www.lion.co.jp/
株式会社ロッテ	http://www.lotte.co.jp/
松下電工株式会社	http://national.jp/

※各都道府県歯科医師会ホームページでも歯の健康情報を掲載しておりますのでご覧ください。

は 歯 how to 口臭予防

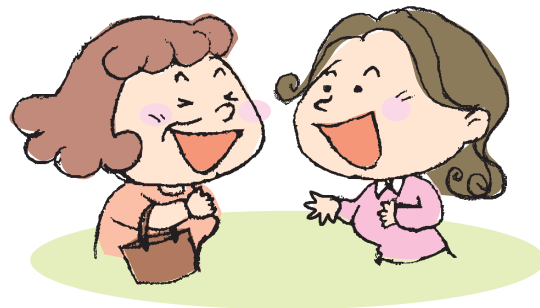
~お口のケアで健やかな生活~



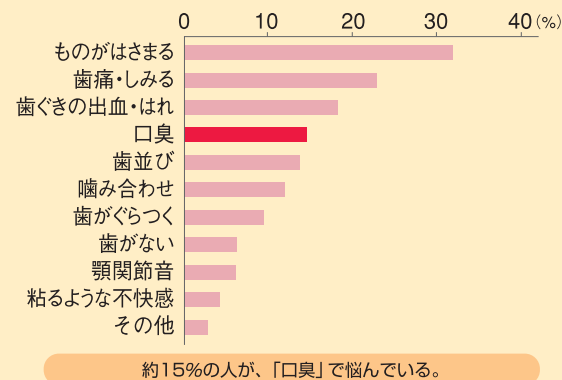
口臭について正しく理解しましょう

口臭って何？

呼吸や会話をするとき、口から出る息がにおって他人が不快に感じるのが口臭です。私たちは日常生活の中で、家族や友人だけでなく、近所の人や仕事関係の人などと話をする機会がたくさんあります。「自分には口臭があるのでは？」と不安に思うと、人と楽しく交流することができなくなってしまいます。口臭は人間関係に影響する非常にデリケートな問題ですが、口臭の発生原因を知ってきちんと予防対策を行えば、口臭のことで悩むことはありません。



●歯や口の中に悩みのある人の割合



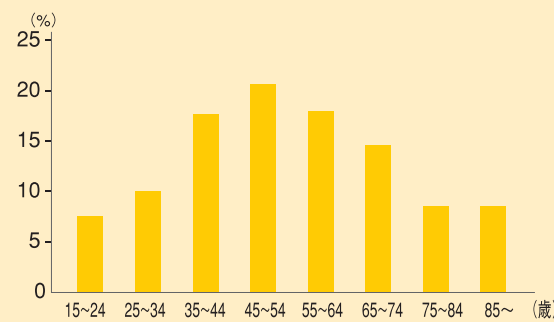
平成11年保健福祉動向調査(厚生労働省)より

自分のにおいは自分ではわからない

においは、鼻の中にあるにおいを感じる細胞(嗅細胞)がにおいをキャッチして、その情報が脳に伝わることで認識されます。この嗅覚は主観的なもので、同じ人間が同じにおいを嗅いでも体調や心の状態などによって受け止め方が変わります。体調がすぐれないときには、普段つけている香水が不快になる場合もあります。

また、嗅覚には同じにおいを長時間嗅いでいると、そのにおいに慣れてしまうという特徴(順応反応)があります。こうした順応反応があるため、自分のにおいを自分で確かめるのは難しいのです。

●口臭について悩みのある人の割合

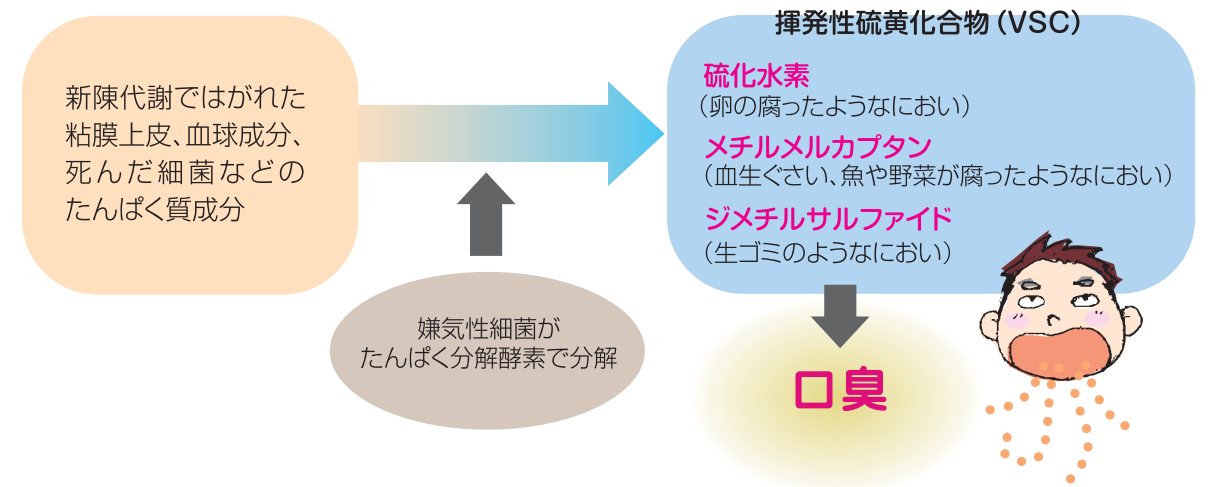


平成11年保健福祉動向調査(厚生労働省)より

口臭はどうして発生するの？

口の中にいる嫌気性(酸素を嫌う)細菌は、新陳代謝ではがれた粘膜上皮、血球成分、死んだ細菌などのたんぱく質成分を分解して、揮発性硫黄化合物(VSC)をつくり出します。揮発性硫黄化合物は硫黄ガスの総称で、主に硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイドの3種類のガスからなります。揮発性硫黄化合物は特有のにおいがありますが、口臭はこれらのガスが混合したもので、非常に不快なおいとなります。

●口臭原因物質(VSC)生成のメカニズム



●口臭を検査する方法

半導体ガスセンサーやガスクロマトグラフィーを使って口臭の検査を行います。また、口臭の検査には人の嗅覚による官能検査という方法もあります。

【めざそう8020】

自分の歯で噛んで楽しみながら食べることは、心と体の健康を保ち、生活の質(QOL)を高め、人生をより一層豊かにしてくれます。

そこで一つの目標となるのが8020(ハチマルニイマル)運動です。8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうということです。

8020を目標に、若い頃から歯の健康のためにより生活習慣を身につけましょう。

また、かかりつけ歯科医で、定期的に健診や指導を受け、むし歯や歯周病のチェックに努めましょう。

口臭にはいろいろな種類があります

口臭には、生理的口臭、飲食物・嗜好品による口臭、病的口臭などがあります。その中で治療が必要となるのは病的口臭ですが、その原因の約90%以上が口の中にあります。



誰にでもある生理的口臭

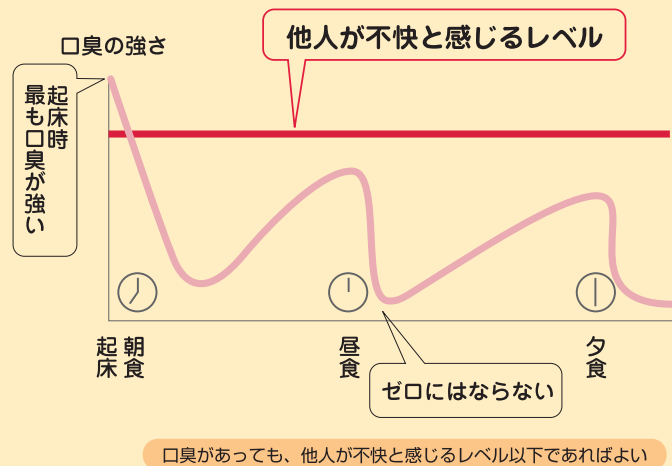
朝、起きたときに口の中がネバネバして、不快に感じたことはありませんか？

口臭は、起床直後に最も高い値を示します。夜間、唾液の分泌が減り、細菌が増殖して口の中の汚れ成分を分解し、口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物(VSC)がたくさんつくられるからです。しかし、食事や歯磨きで、口の中の細菌は減少し、刺激によって唾液量が増加すると、口臭は弱くなります。

誰にでもこのような生理的口臭はみられますが、そのにおいの強さは口の中の細菌、汚れ成分、唾液量などによって異なります。また、緊張したときや空腹時にも生理的口臭が強くなってきます。生理的口臭には図に示すように日内変動(1日の変化)がありますが、ゼロ(無臭)になるということはありません。私たちは生きていく限り、毎日食事を摂り、口の中ではさまざまな代謝が行われているからです。

このように健康な人でも、口臭が一時的に強くなる時があります。誰にでも生理的口臭はあるので必要以上に神経質になることはありません。

●生理的口臭の日内変動



飲食物・嗜好品による口臭

ネギ、ニラ、ニンニクなどを食べた後の口臭は、口の中に残った食べかすが直接におう場合と、体内で消化吸収されたにおい物質が血液によって運ばれ、やがて肺から呼気として排出されてにおう場合があります。

アルコールも体内で吸収され、肺から揮発性のアルコール成分が排出されるため、お酒を飲んだ人の吐く息はくさくなります。たばこを吸う人の口においては、主にタールやニコチンです。このような飲食物や嗜好品による口臭は、時間の経過とともに減少する一時的な口臭です。



治療が必要となる病的口臭

口の中の病気、鼻やのどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気などが口臭と関連していると考えられていますが、病的口臭の原因の約90%以上は、口の中の汚れや病気が原因で発生します。口の中の原因としては、歯周病、多量の舌苔付着、唾液分泌の減少、義歯(入れ歯)の清掃不良、進行したむし歯などがあげられます。したがって原因となっている歯周病やむし歯の治療を行うこと、口の中を清潔にしていくことが必要となります。口臭が気になったらまずは歯科医院で相談してみましょう。

「胃が悪いと口臭が強くなる」と考える人は多いようですが、食道と胃の境界である噴門部は、飲食物が通過するとき以外は括約筋で閉じられていますので、げっぷでもしない限り胃の中の空気が口の中に出てくることはありません。したがって、胃の病気が原因で口臭が発生することはほとんどありません。

① 口腔内疾患による口臭

- 歯周病
- 多量の舌苔付着
- 唾液分泌の減少
- 義歯の清掃不良
- 進行したむし歯 など

② 全身疾患による口臭

- 副鼻腔炎
- 扁桃腺炎
- 気管支拡張症
- 糖尿病
- 尿毒症
- 肝臓・腎臓疾患 など



口臭予防の基本はセルフケアとプロフェッショナルケア

セルフケアとプロフェッショナルケア

口臭発生の主な原因は、歯周病、舌苔、むし歯、義歯の清掃不良など口の中の汚れや病気と関係しています。口臭予防には、口の中を清潔にすることが一番大切です。自分で毎日、歯や口の中をきれいに清掃すること(セルフケア)と、歯科医師、歯科衛生士から正しい清掃方法について助言や指導を受けたり、必要な歯科治療を受けること(プロフェッショナルケア)が大切です。

自分で行う セルフケア

- 歯ブラシや歯間清掃用具を使ってすみずみまで丁寧に磨きましょう
- 舌ブラシなどを使って舌苔を除去しましょう
- 義歯の清掃を行きましょう
- ときどき鏡で自分の口の中をみて異常がないか観察しましょう
- 十分な睡眠とバランスのよい食生活で規則正しい生活を送りましょう
- 気持ちにゆとりを持って、リラックスした状態で毎日を過ごしましょう
- 口臭のセルフチェックを行きましょう

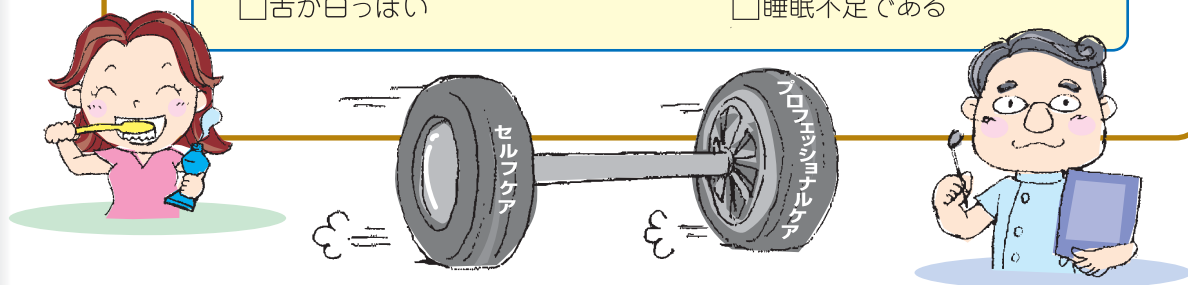
歯科医師、歯科衛生士が行う プロフェッショナルケア

- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 口腔内の状態にあった適切な口腔清掃の指導を受けましょう
- 専門的歯面清掃や歯石除去をしてもらいましょう
- 歯周病やむし歯は早めに治療を受けましょう

【口臭のセルフチェック】

以下の項目の中で該当するものがあれば注意が必要です。

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1日1回しか歯を磨かない | <input type="checkbox"/> 進行したむし歯がある |
| <input type="checkbox"/> 歯石を1年以上とっていない | <input type="checkbox"/> 口が渇くことが多い |
| <input type="checkbox"/> 歯に食べ物がはさまる | <input type="checkbox"/> たばこを吸っている |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバしている | <input type="checkbox"/> 緊張しやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきから血や膿が出ることもある | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> 舌が白っぽい | <input type="checkbox"/> 睡眠不足である |



歯周病は口臭の発生に大きな影響を及ぼします

歯周病を引き起こす主な原因は歯垢(プラーク)で、その約70%は細菌です。毎日のブラッシングが行き届かないと、歯垢は徐々に厚みを増していきます。歯垢の深層部分は酸素が少なく、その中で生活できる嫌気性細菌の毒素や酵素の影響で、歯肉に炎症がみられるようになります。歯肉がブヨブヨと赤く腫れて、歯ブラシが触れただけでも出血するようになり、さらに悪化すると膿が出たり、歯を支えている土台の骨が溶けて歯がグラグラ動いて噛めなくなり、ついには歯が抜けてしまいます。

歯周病になると、歯肉の組織が破壊されて、出血したり膿が出たりします。嫌気性細菌はたんぱく質を分解する酵素を出して、この破壊された組織や血球成分などのたんぱく質を分解し、口臭の原因となる揮発性硫黄化合物を発生させます。この揮発性硫黄化合物が歯周病をさらに悪化させる場合もあります。

●歯周病



●歯周病の予防

歯周病を予防するためには、歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使用して丁寧に口の中の清掃を行うこと(セルフケア)と、定期的に歯科医院に行き、専門的歯面清掃や歯石除去をしてもらうこと(プロフェッショナルケア)が大切です。また喫煙やストレスによって歯周組織や体の抵抗力がおちると歯周病は進行しやすくなるので、気をつけましょう。

むし歯に気をつけましょう

1~2本の小さなむし歯があっても、それで口臭が強くなるということはありません。しかし、進行したむし歯があると、口臭が発生します。むし歯を予防するためには、歯を丁寧に磨き、甘い飲食物の摂取量や摂取回数に気をつけ、歯を丈夫にするためにフッ素の入った歯磨き剤を使ったり、フッ素洗口を行ったり、歯科医院でフッ素塗布を受けるとよいでしょう。

また、定期的に歯科健診を受け、むし歯が見つかったら早めに治療を受けましょう。

●むし歯



舌の清掃で口臭予防

口臭発生の大きな原因となる舌苔ぜっ たい

鏡に向かって舌を出してみると、白色や淡黄色の苔こけのようなものがついているのに気づいたことはありませんか。これは舌苔ぜっ たいといい、死んだ細菌や新陳代謝ではがれた粘膜上皮の細胞、血球成分、食物残渣ざんざなどからできています。舌苔は嫌気性細菌によって分解されると、口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物を発生します。

うがいをするだけでは舌苔を取り除くことはできません。舌ブラシや柔らかい歯ブラシできれいに磨いて除去することが必要です。

●舌苔の付着状況



舌の後方に舌苔が付着



舌の前の方にも舌苔が付着



舌全体に舌苔が厚く付着

●舌苔の清掃



清掃前



清掃中



清掃後

(写真提供：東京医科歯科大学 川口教授)

舌の清掃方法

舌苔が多くついている起床直後に舌ブラシや柔らかい歯ブラシを使って舌の清掃を行うのがポイントです。

舌の奥のほうにブラシを入れると嘔吐反射おうとはんしゃが出そうですが、それを予防するには、舌を思い切り前に出し、水にぬらしただけのブラシで磨くとよいでしょう。舌は歯と違って柔らかい組織なので、1日に何回も磨いたり、力を入れて強く磨くと、味を感じる味蕾みらいを傷つけてしまいます。舌の奥のほうをよく観察してていねいに磨きましょう。特に舌苔がついていない人は、舌を清掃する必要はありません。

●舌ブラシ



舌の清掃時のポイント

- 1日1回、起床直後に舌の清掃を行う
- 水にぬらしただけのブラシで行う
- 歯磨きの前に行う
- 前方にできるだけ舌を出して行う
- 嘔吐反射を防止するためには、息を止めて行うとよい
- ブラシを上あご部分に触れないようにする
- 鏡をみて、舌苔が取れたか確認する

【唾液と口臭の関係】

唾液には口臭予防に関連した洗浄作用、抗菌作用、粘膜の保護作用などがあります。唾液の分泌が少なくなると、口の中が不潔になって口臭が発生しやすくなります。緊張したり、また、降圧剤や睡眠薬などの薬物の副作用で唾液の分泌が抑制されることがあります。

口臭を気にする人は、口を大きく開けてはっきり話すことが少ないようです。しかし、唇や舌を動かすことが刺激となって唾液の分泌量は多くなります。人とあまり話さなかったり、食事を控えたりしていると、かえって唾液量が減少して口臭が強くなってしまいます。



舌の奥まで気持ちが悪くならない程度にブラシを入れ、毛先を舌の表面に当て、舌の奥から前に向かって軽い力で動かして清掃する。

お口のケアで 健やかな生活

セルフケアには歯ブラシのほか、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使うさまざまな方法があります。かかりつけ歯科医や歯科衛生士に相談しながら、効果的なお口のセルフケアをめざし、口臭予防に努めましょう。

正しいブラッシング

歯ブラシは歯並びや口の大きさに合わせて選び、効果的なブラッシングをマスターしましょう。

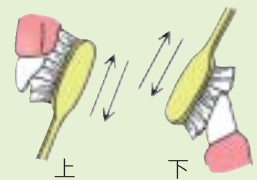
●前歯の外側

歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かします。



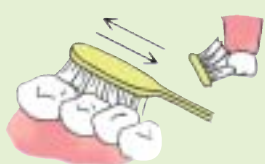
●前歯の内側

歯ブラシを縦向きに当てて細かく動かします。



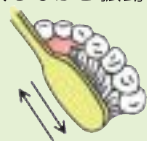
●奥歯の外側

磨き方は前歯と同様。



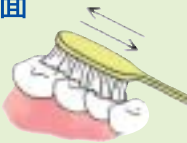
●奥歯の内側

一番奥の歯まで毛先が届くよう意識しながら振動させます。



●噛み合わせ面

毛先を噛み合わせ面にぴったりと当て、細かく振動させます。



ブラッシングのポイント

- 歯ブラシの毛先は歯と歯ぐきの境目に当てます。
- 前歯、奥歯、歯の外側、内側と、歯ブラシの向きを変えましょう。
- ゴシゴシと大きく動かすのではなく、細かく振動させるように歯ブラシを動かします。

義歯(入れ歯)の清掃を行いましょ

義歯の手入れが悪いと、特有のにおいがすることがあります。特にプラスチックの部分には唾液が吸着して、その中にある細菌の作用でにおい物質が生成され、口臭の原因となります。また、清掃不良の義歯をそのまま使っていると、義歯が接触する粘膜面に炎症が生じたり、周囲の歯がむし歯や歯周病になって、さらに口臭が強くなります。

食後には義歯を外して、ていねいにブラシで洗いましょう。また、夜は義歯を外して水の中に浸して保存し、1週間に1回程度は義歯専用の洗浄剤を用いるとよいでしょう。

●義歯用ブラシや歯ブラシで磨く

義歯を外してしっかりこすり洗いしてください。



●洗浄剤で洗う

義歯を清潔に保つためには洗浄剤の使用が効果的です。



歯と歯の間の清掃も大切です

歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯ブラシだけでは磨きにくい歯と歯の間にたまった歯垢を除去することも口臭予防には重要です。自分の口に合った適切な歯間清掃用具の選び方や効果的な清掃方法について、歯科医師や歯科衛生士に指導を受けましょう。

●ホルダー付きデンタルフロス



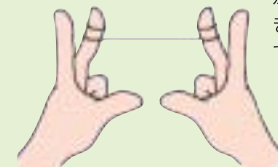
歯と歯の間にフロスを通し、3~4回動かして、歯垢を取り除きます。

●歯間ブラシ



歯間の大きさに合わせてサイズを選びます。歯肉に沿わせて入れ、前後に動かします。入れるときは歯肉を傷つけないように注意しましょう。

●デンタルフロス



左右の中指にフロスを巻きつけ、人差し指と親指で持ちます。



フロスを歯面に沿わせながら、ゆっくりと歯と歯の間に入れ、歯面に沿うように上下に動かします。



●電動歯ブラシ

電動歯ブラシを使うと、歯間部の歯垢や歯に強固に付着している歯垢を容易に除去することができます。



●口腔洗浄器

口腔洗浄器を使うと、歯間の食べ物の残りを取り除くことが簡単にできます。

●洗口剤、ガム、口中清涼剤などの使用

口臭予防効果をうたっている洗口剤、ガム、口中清涼剤などが数多く市販されています。抗菌剤、消臭剤、香料が配合されているなど、それぞれ特徴があります。口臭が気になったときに使うと、口の中がそう快になり唾液の分泌が促され、口臭が軽減されます。



【ガムと歯の健康】

ガムを噛むことは、眠気覚ましやストレスを和らげるのに役立ちます。また、噛むことで唾液の分泌を促進する効果などがあり口臭予防にも効果があります。

また、天然の甘味料でむし歯の原因となる酸をつくらぬことで知られる「キシリトール」など、歯を丈夫で健康にする成分が含まれているガムもあります。