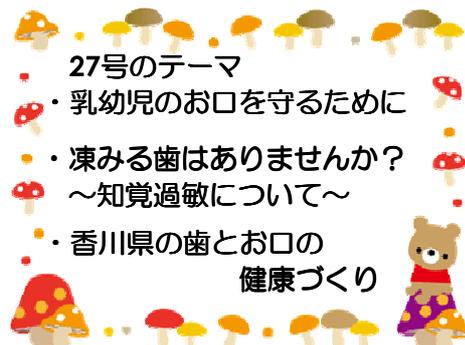


ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信27号です！



太陽の日差しがサンサンと降り注ぐ季節となりました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか。年々暑さが厳しくなっていますが、暑い夏を乗り切ると実りの秋を迎えます。読書の秋、食欲の秋、運動の秋、行楽の秋…、色々な楽しみが待っていますね。



27号のテーマ

- ・乳幼児のお口を守るために
- ・凍みる歯はありませんか？
～知覚過敏について～
- ・香川県の歯とお口の健康づくり

乳幼児のお口を守るために

歯が生える前

口に触られることに慣れさせましょう。

スキンシップを兼ねて口のまわりや口の中を優しく触り、口を触られることを嫌がらないように、少しずつ準備していきましょう。

下の前歯が生えてきたら

歯のお手入れをスタートさせましょう。

この頃からガーゼなどでお手入れを始めるようにしましょう。

前歯が生えそったら

そろそろ歯磨きを始めましょう。

歯ブラシを使って歯磨きをスタートし、歯磨きに慣れさせましょう。



奥歯が生えてきたら

夜の仕上げ磨きを習慣にしましょう。

奥歯は溝があるため、汚れがたまりやすく、むし歯になりやすい歯です。奥歯が生え始めたら本格的に仕上げ磨きをスタート。お子さん自身での食後の歯磨きと、夜の仕上げ磨きを習慣にしましょう。



歯を完璧に磨くというより、歯磨きを習慣づけるのが大切な時期です。歯磨きが嫌いにならないように、機嫌のいい時をねらって楽しく磨きましょう。遊び感覚でいいので食後には歯ブラシを持たせて、保護者の方が仕上げ磨きをするまでの流れを定着させましょう。

イヤイヤしない仕上げ磨きのコツ

- ポイント1 ・寝る前は眠たくて嫌がるので、できるだけ早い時間に行いましょう。
- ポイント2 ・仕上げ磨きで上唇小帯（上唇と歯ぐきをつなぐ筋）に歯ブラシが当たると痛いので嫌になることもあるので気をつけましょう。
- ポイント3 ・歯ブラシは磨く歯に対して毛先を直角に当てて、優しく小刻みに動かします。一カ所につき、10回くらいが目安。強く磨きすぎると歯ぐきを傷つけることがあります。

歯磨きできちんと汚れが落とせることも大事ですが
1番大切なのは食生活！お菓子やジュースの与え方に気をつけましょう。
できれば3歳までは甘いもの無しで育てましょう。



凍みる歯はありませんか？

むし歯ではないのに冷たい水がキーンと歯に凍みたり、歯ブラシを当てた場所にピリッとした痛みを感じることはありませんか。こういった症状がある歯には**知覚過敏**が起きているのかもしれませんが。痛みがあるのにむし歯ではない、いったいどういうことなのでしょう。CMなどでもよく耳にするようになった言葉ですが、むし歯や歯周病と違ってまだまだその詳しいことについては知らない方が多いと思います。今回は、患者さんに起こりやすいお口のトラブル“知覚過敏”を特集します。



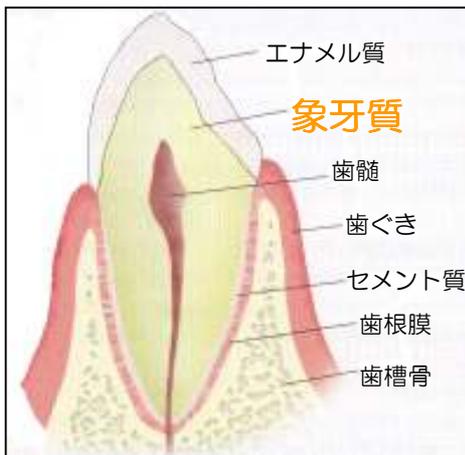
知覚過敏の症状

- 冷たいものが凍みる
- 柑橘系の果物を食べると凍みる
- 歯ブラシの毛先がこすれて痛む
- 甘いものが凍みる
- 熱いものが凍みる

原因

- 加齢による歯頸部（歯と歯ぐきの境目）の露出
- 磨き残しのプラーク（歯垢）
- 歯周病
- 歯ぎしり、食いしばり
- 硬い歯ブラシを使い、強い力でブラッシング

知覚過敏のメカニズム



知覚過敏の症状を起こすのは歯の組織の**象牙質（そうげしつ）**という部分です。

もともと歯は硬いエナメル質で覆われて、熱などの刺激から守られています。加齢や歯周病などで歯ぐきが下がるとエナメル質で覆われていない根元の象牙質が露出し、痛みを感じるようになります。象牙質の表面は無数の穴（象牙細管）があいていて刺激が歯の神経（歯髄）に伝わりやすいのです。このため、通常では凍みない刺激に対して歯が凍みるという症状が出てきます。



症状が起こりやすいところ

●歯ぐきの下がったところ



●くさび状欠損



●歯のすり減った部分



- ・歯周病や磨きすぎ（硬い毛の歯ブラシの使用、歯磨剤のつけすぎ）
- ・歯ぎしり・くいしばりの力によって歯の根元に過度な力加わることによりできた凹み状の欠損

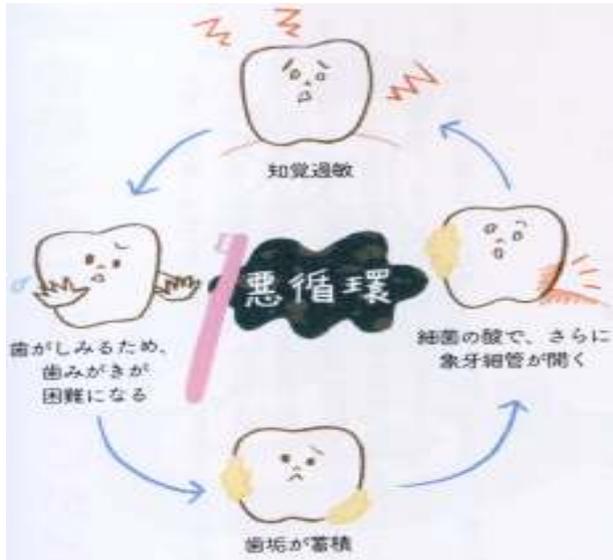
●磨き残しが多くあるところ



- ・磨き残し（歯垢）の中の細菌が出す酸が刺激になる
- ・歯周病が進行し、歯ぐきが下がる

象牙質が露出し
知覚過敏が
起こりやすい

凍みるから磨かないは危険！？



知覚過敏は症状が進むと歯ブラシの毛先が当たるだけでも痛む場合があります。その為に歯ブラシをしっかりと当てづらくなって歯の周りに歯垢が付着します。付着した歯垢はたくさんの細菌が潜っており、その細菌が酸を出して歯に刺激を与えるようになります。そうすると、知覚過敏の症状が起こりやすい状態になり、歯が凍みてきます。そして凍みるのが嫌でその部分が磨けなくなる…という、歯にとっても歯ぐきにとっても良くない状態が続きます。その結果、むし歯ができたり、歯周病が進行するなどの悪循環を引き起こしてしまうのです。

予防・改善するためには何ができるの？

知覚過敏の予防・改善には歯ブラシの選び方や歯磨きの仕方、かみ合わせや歯ぎしりのような歯への力のかかり方など日常的な習慣の見直しをすることが大切になってきます。

【セルフケア】 軽い力と小さな動きで、歯ブラシを動かしましょう。歯や歯ぐきをゴシゴシと強く磨かないようにしましょう。また、歯間ブラシを使用されている方は大きめのサイズの歯間ブラシを無理に通さないように、自分のお口に合ったサイズのものを使用してください。



【歯磨き剤】 最近では知覚過敏専用の歯磨き剤が発売されています。症状が軽いうちは効き目があるようです。痛みが持続していたり、歯が削れている部分が多い方は低研磨性もしくは研磨剤が配合されていないものにするか痛みのある部分には歯磨き剤を使用しないようにしましょう。



【歯ぎしりや食いしばりに注意する】

歯ぎしりやくいしばりは就寝中以外にも日中にも起きている場合があります。集中しているとき（会議・読書・テレビ鑑賞など）、緊張時、寒冷時、携帯電話やパソコンの操作時などは要注意です。就寝時にはマウスピースを装着するといった対策ができますが、日中は意識することが必要です。目につくところに「かみしめない」などメモを貼っておくとよいでしょう。

【歯科医院でのケア】

知覚過敏を起こしている歯に対してフッ素や知覚過敏用の薬を塗布する場合があります。また歯ぐきが下がったり、くさび状欠損の原因となる、かみ合わせの調整を行うこともあります。ただし、薬を塗ったり、かみ合わせの調整をして症状を抑えれば良いというものではありません。普段の歯磨き習慣を見直して歯ぐきの下がった原因を探し、対処する必要があります。



知覚過敏かどうかの自己判断は禁物です。むし歯でも似たような症状がありますので、歯科医師の診察を受けましょう。

香川県の歯とお口の健康づくり

香川県では歯と口腔の健康づくり推進条例に基づき、県民のみなさんのよりよいお口の健康を維持するための活動をしています。現在の香川県民のみなさんの歯やお口の状態はどういったものでしょうか。今の実態と将来もっと多くの方がより良い生活を送るために、歯科の分野で目標としている数値をご紹介します。みなさん、自分自身やご家族の方々は当てはまっていますか？
よい習慣はぜひ参考に、改善した方がよいところは見直しましょう。

青：増やす目標
赤：減らす目標



| | 項目 | 最近の調査結果 | | 目標値(平成34年度) |
|----------------------|--------------------------------|--|-------------------|-------------------------|
| 乳幼児期 | むし歯のない幼児 | 3歳児：74.2% 5歳児：57.9% | 23年 23年 | 90% 70% |
| | 定期的にフッ素塗布をしている幼児 | 34.5% | 23年 | 50% |
| | 甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣をもつ幼児 | 16.2% | 23年 | 10% |
| | 毎日保護者が仕上げ磨きをする習慣のある者 | 73.1% | 23年 | 85% |
| 学齢期 | 12歳児でのむし歯がない児童 | 52.7% | 23年 | 65% |
| | 歯ぐきに炎症があり、歯科医院での診断が必要とされた高校生 | 10.3% | 23年 | 5% |
| 成人期 高齢期 | 80歳で20本以上自分の歯がある人 (8020達成者) | 40.4% | 23年 | 50% |
| | 60歳で自分の歯が24本以上ある人 | 78.1% | 23年 | 85% |
| | 進行した歯周炎にかかっている人 | 40歳代：52.8% 50歳代：38.5% 60歳代：64.2% | 23年 23年 23年 | 25% 32% 45% |
| | 歯間部清掃用具（フロスや歯間ブラシ）を使用している人 | 40歳代：37.7% 50歳代：39.9% | 23年 23年 | 50% 50% |
| | 過去1年間に歯科健康診断や歯石除去・歯面清掃を受けた人 | 20歳以上：42.4% | 23年 | 65% |
| | 何でもかんで食べることができる人 | 60歳代：65.2% 70歳以上：51.2% | 23年 23年 | 80% 60% |
| | かかりつけの歯科医院を決めている人 | 20歳以上：46.8% | 16年 | 60% |
| | 歯やお口の中に関する悩みや気になることがある人 | 20歳以上：73.3% | 23年 | 60% |
| 月1回以上は歯や歯ぐきの状態を観察する人 | 15歳以上：10.0% | 23年 | 30% | |
| 障害者 介護を必要とする人など | お口の機能や口腔ケアに関する研修を受けた施設の数 | 障害者施設：増加 介護施設：増加 | | 全施設（97施設） 全施設（171施設） |

「香川県歯と口腔の健康づくり推進条例」より

～編集後記～

今回のケア通信はいかがでしたか？次回は12月発行です。お楽しみに！

