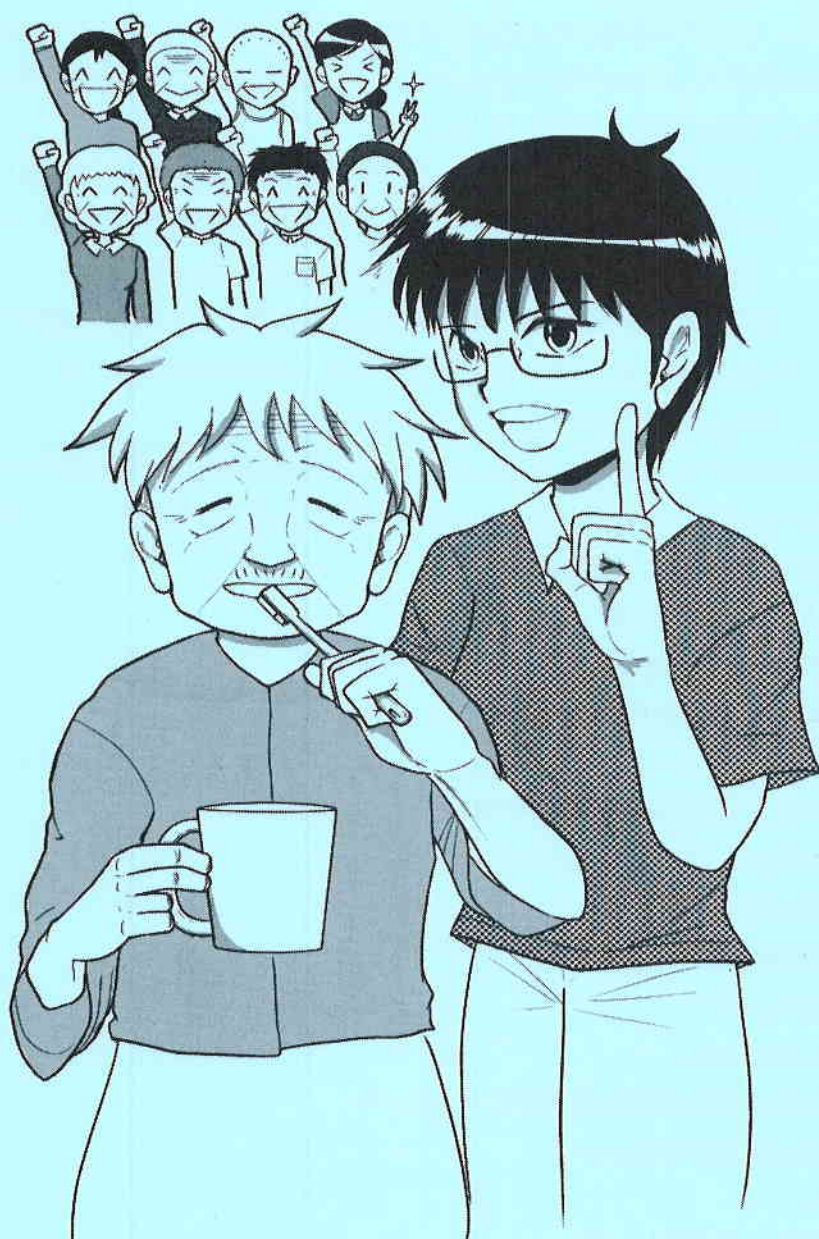


**おいとうまくつきあう健康塾.**

**「口腔セルフケア 自分で守る大切な歯」**

【第 1 版】



## 目次

1. 口腔の仕組み (2)
2. 口腔の役割 (3)
3. 口腔ケアとは (4)
4. 口腔ケアの目的と期待される効果 (4)
5. 歯ブラシの選び方 (5)
6. 歯ブラシの使用方法 (6)
7. 歯磨き剤 (6)
8. 歯間ブラシ (7)
9. デンタルフロスの使用方法 (9)
10. 義歯の手入れ (10)
11. 舌、粘膜(口の中を覆う柔らかいところ)の清掃 (11)
12. 口腔乾燥 (12)

本書は平成 24 年度群馬大学地域貢献事業の助成を受け作成された冊子（平成 25 年 2 月 23 日発行）の一部を PDF として公開いたします。皆様のお役に立てていただければ幸いです。

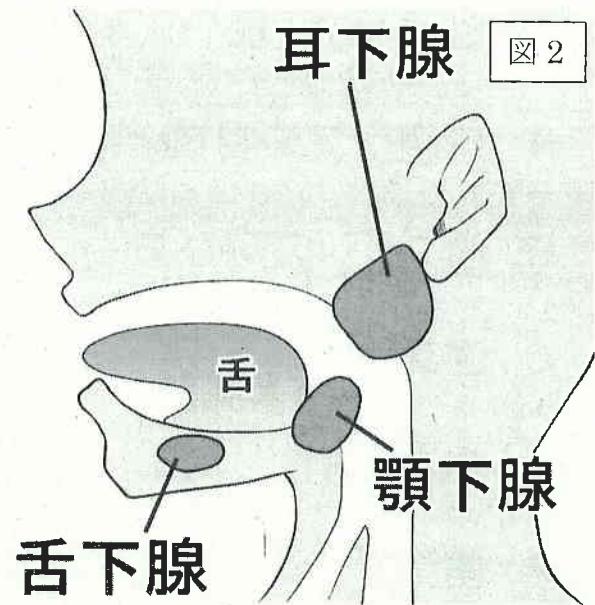
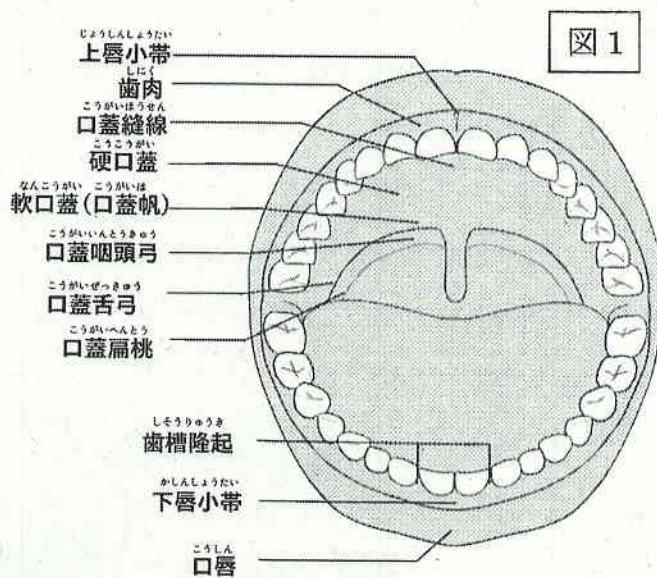
代表著者：群馬大学大学院保健学研究科内田陽子

埼玉県立大学久保田チエコ

イラスト・漫画：江原美幸

# 1. 口腔の仕組み

口腔(こうくう)…口唇と頬に囲まれ、その内腔を口腔(図1)といいます。口腔内には、唾液を分泌する3大唾液腺(耳下腺(じかせん)、顎下腺(がくかせん)、舌下腺(ぜっかせん))があります。(図2)



口腔内に取り込まれた食物は、上下の歯と下顎の運動によって細かく噛み砕かれ(咀嚼(そしゃく))、唾液とよく混ぜ合わされて、咽頭、食道を通過し、胃へ達します。

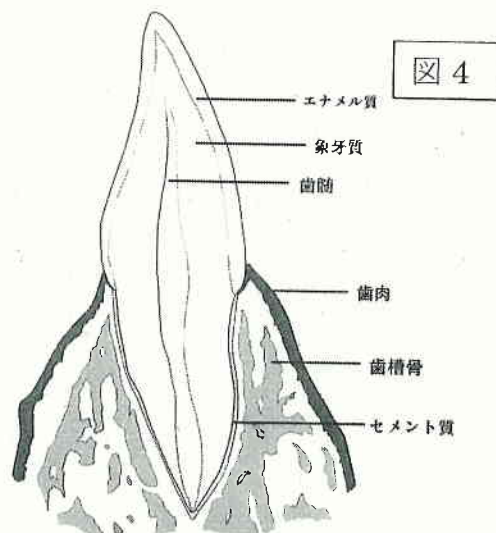
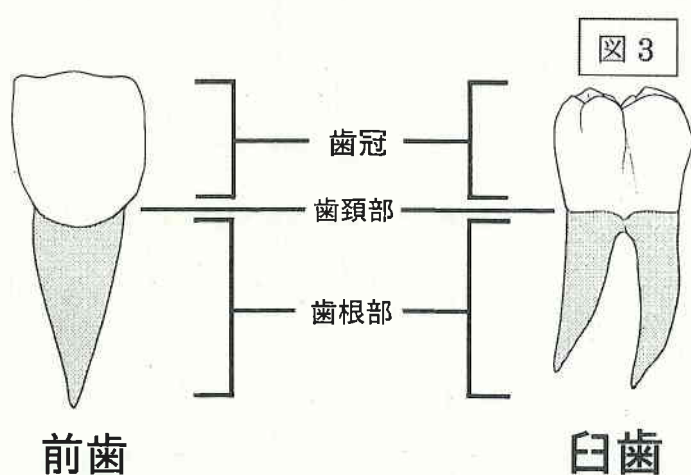
歯…歯は、上あごと下あごの歯槽骨(しそうこつ)に生えますが、歯槽骨は粘膜におおわれています。永久歯は親知らずを含めて32本あります。歯は、歯冠、歯頸(しけい)、歯根の部位からなり(図3)、中心部には歯髄(歯の神経)があります。歯の構成は、外側からエナメル質、象牙質、セメント質からなり、エナメル質は体内で最も硬い部分です。(図4)

※「8020運動」とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。

20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられます。

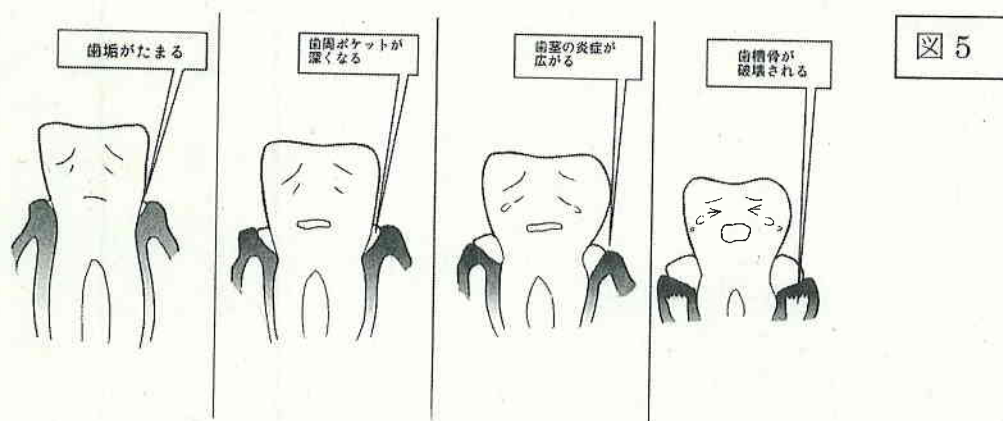
何本の歯があるか数えてみましょう。→鏡で口の中をみて調べましょう。





歯肉炎・・・歯肉に炎症がある状態で、この状態が進むと歯周病になります。健康な歯肉はピンク色で引き締まり、スティッピング(みかんの皮状のぶつぶつ)がみられます。歯肉炎になると歯肉が赤く腫れ(図5)、出血します。原因は歯垢(細菌の塊)の細菌が有害物質を出して歯肉炎を起こします。

歯周病・・・歯肉炎が進行したもので、歯垢(細菌の塊)や歯石がたまると、歯を支えている周りの骨が下がり(この時には痛みがなく、知らないうちに歯周病が進行)、骨が歯を支え切れなくなり、最終的には歯が抜けてきます。歯垢が長く溜まると、やがて石灰化して歯石となります。歯石になると歯ブラシでは、除去できませんので歯科医院で取ってもらう必要があります。



## 2. 口腔の役割

- ★食物を噛み砕く   ★ 顔の表情をつくる   ★ 食物を味わう   ★ 呼吸をする
- ★脳への刺激(噛むことで脳へ刺激が伝わります)   ★ 会話する
- ★飲み込む   ★ 消化を助ける

★平衡感覚の維持(噛み合わせが悪いと、  
バランスを保つのが難しくなります。)

(図 6)

☆片足立ちすると……



図 6

### 3. 口腔ケアとは

口腔ケアとは、一般的には口腔清掃(器質的口腔ケア)を指します。最近では、義歯の手入れ、摂食・咀嚼・嚥下訓練(機能的口腔ケア)も含まれるようになりました。

### 4. 口腔ケアの目的と期待される効果

1) 口腔疾患の予防

2) 口腔機能の維持・回復: ①かむ能力の改善、②栄養改善、③摂食・嚥下障害の改善、

④口腔粘膜の感覚機能の改善(味覚、触覚、温度感覚などの改善)、⑤口臭予防、

⑥脳の活性化、コミュニケーションの回復

3) 誤嚥性肺炎の予防(誤嚥とは摂取した食物や水が食道ではなく気管に入ることである。)(図 7、8)

4) QOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質の向上

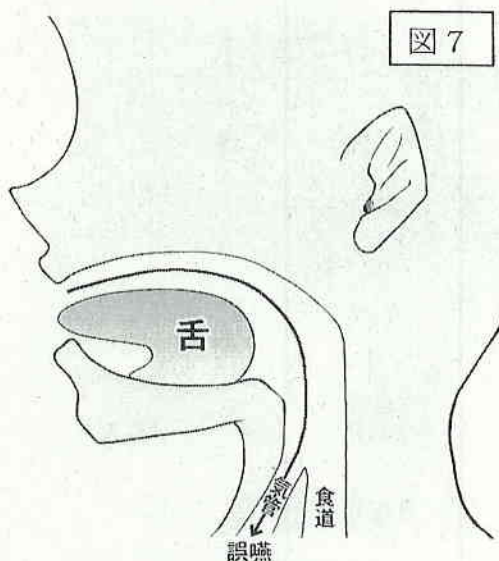


図 7

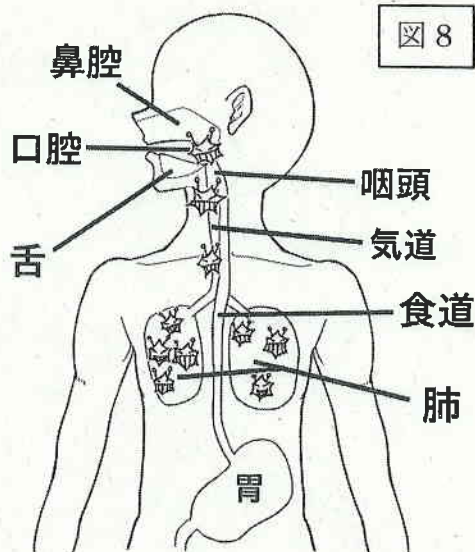


図 8

## 5. 歯ブラシの選び方

### 1) ヘッドの大きさ

大きさは、ヘッドが大きい歯ブラシですと効率よく磨けます。しかし口腔内が小さい人、奥歯の頬側など歯ブラシが入りにくい場所は小さめの歯ブラシが磨きやすいです。

### 2) 硬さ

歯ブラシの硬さは、一般的にはふつうが良いでしょう。

次のような方はやわらかめの歯ブラシを選択しましょう。

①歯磨き圧が強くなってしまう方、②歯肉に炎症のある方、③高齢者で口腔内粘膜は繊細で傷つきやすい方

### 3) 毛先

毛先が開いたハブラシでは、十分に磨くことができません。開いた毛先が歯ぐきにあたり、歯ぐきを傷つけることになります。

### 4) 歯ブラシの交換時期

歯ブラシを後ろから見て、毛先がヘッドからはみ出して見えると(図 9)取替え時期なので、早めに新しい物に交換しましょう。1 か月ぐらいを目安に交換します。1 か月もたたないうちに毛先が開く時は、力を入れて磨いている可能性が高いので、軽い力やペングリップ(図 11)で磨きましょう。

**自分でチェック** 普段使っている歯ブラシを確認してみよう

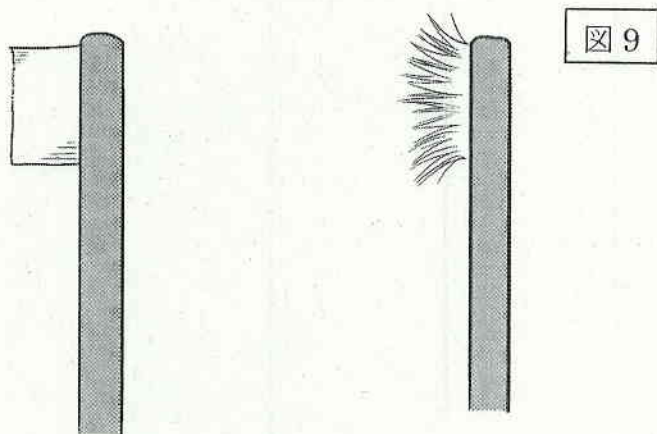


図 9

## 6. 歯ブラシの使用方法

基本的には、ペングリップ(図 11)で歯ブラシを持って、毛先を歯に直角に当て、小刻みに動かして磨いていきます。パームグリップ(図10)はストロークが大きくなり、歯磨き圧が強くなりますが、手の関節の疾病など、掌握状(パームグリップ)でなければ握れないときは、掌握状(パームグリップ)でも構いません。

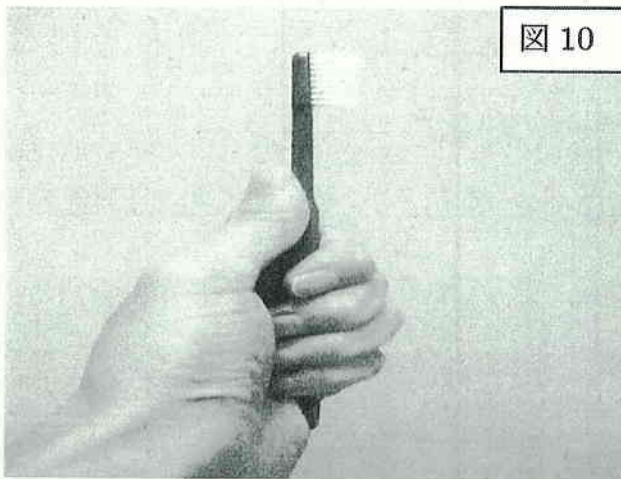


図 10

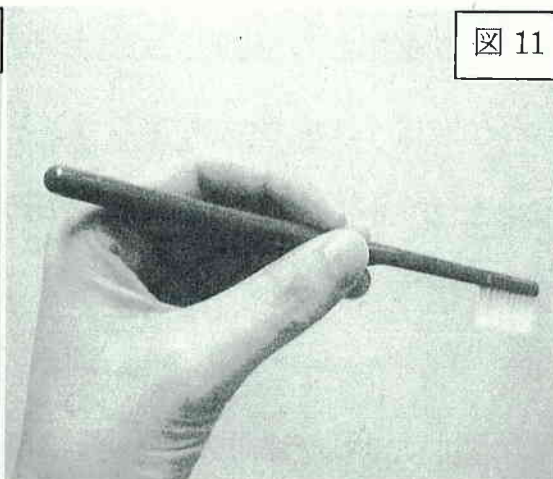


図 11

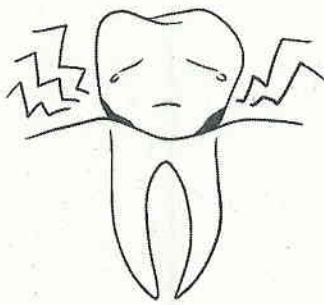
自己チェック●実際に各グリップを体験してみましょう

## 7. 歯磨き剤

歯磨き剤は歯ブラシと一緒に使用して、効果がでます。歯磨き剤の働きは、①歯の汚れをとり、歯をきれいにします。②口のなかを爽快にします。③薬成分により、むし歯、歯肉炎、口臭を予防することです。しかし歯磨き剤(特に発泡剤)を使うとすぐに爽快感を得ることができ、口の中がさっぱりとするので、歯磨きがきれいにできていると錯覚することがあるので注意が必要です。最初は水だけで歯磨きを行い、歯磨きの終わりごろに歯磨き剤を使用するのも一つの方法です。歯周病などで、歯肉が下がっている人は、歯の根がむし歯になりやすい(図 12)ので、フッ素入りの歯磨き剤などを使用しましょう(図 13)。



根面うしよく



歯周病が進んで歯肉が下がり、歯の根は虫歯になりやすくなる

図 12

フッ素



図 13

## 8. 歯間ブラシ

### 1) 歯間ブラシが必要となる場合

歯のすきま・間やつけ根は歯ブラシの毛先が届きにくい場所です。歯の間のプラーク（細菌の塊）を放置すれば、齲蝕や歯周病の発生に繋がります。歯の間にすき間がある場合には（図 14）、歯間ブラシの使用が必要です。歯ブラシだけで完全に清掃しようとすると、場合によっては時間と労力ばかりがかかり、十分な清掃が出来ないこともあります（図 15）。高齢者では、歯の間にすきまがあいていることがしばしばあります。すきまが大きいと食後に、たくさんの食物や繊維物が挟まりやすくなります。このような場合は歯間ブラシ（もしくはデンタルフロス）を使用して、それらを除去します

#### ① 歯間ブラシを使用した方が良い場合（図 14）

★ 歯肉の腫脹や退縮がある場合      ★ 歯列不正（歯並びが悪いところ）

★ 矯正装置、ブリッジ（補綴物）が入っている

★ 歯間に大きな隙間がある場合や歯根が露出しているところ

★ インプラント（この場合は、歯間ブラシの真ん中部分の金属ワイヤーが露出していないものを選ぶと良いです。）



## 歯間ブラシを使う場所

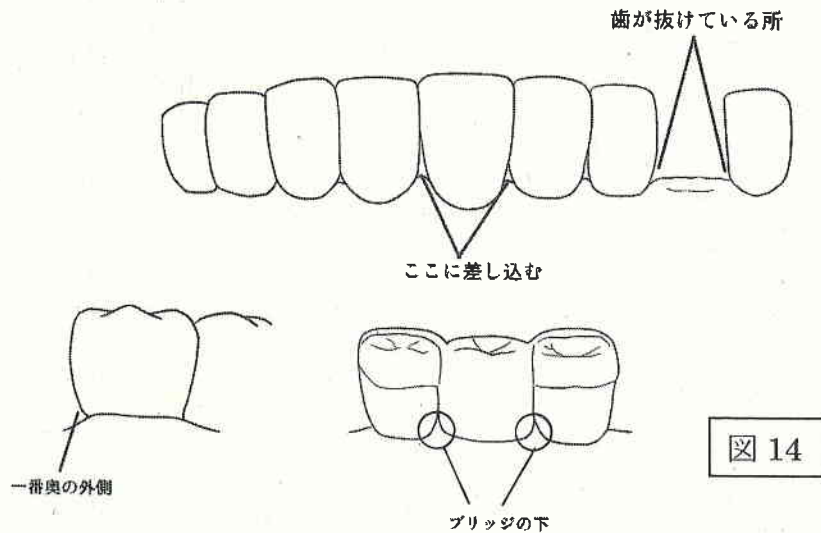


図 14

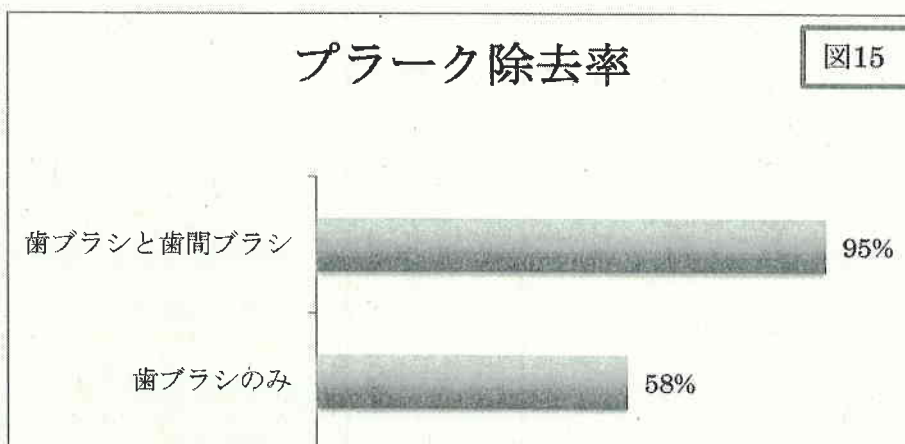


図15

### 2) 歯間ブラシの大きさと種類の選択

- 歯間ブラシの大きさは、歯間部に通すときに軽い抵抗があるくらいの太さを選ぶようにします。
- 歯間ブラシが細すぎると清掃ができず、逆に太すぎると、ブラッシング圧が過剰になり、歯や歯肉がダメージを受けます。

### 3) 歯間ブラシの使用方法

歯と歯の間に優しく入れて、往復運動をします(図 16)。歯間ブラシにはストレートタイプとL字型タイプがあります(図 17)。L字型タイプは奥歯、ストレートタイプは前歯に使いやすいです。また、ストレートタイプの根もとの部分を折り曲げて角度を付ければどの部分にも使いやすくなります。

図 16

適切な大きさの歯間ブラシを選び、  
数回往復運動をします。

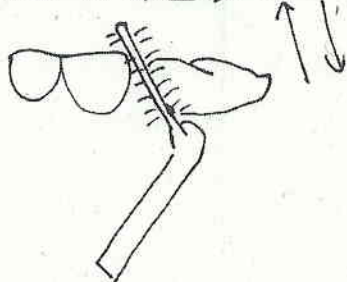
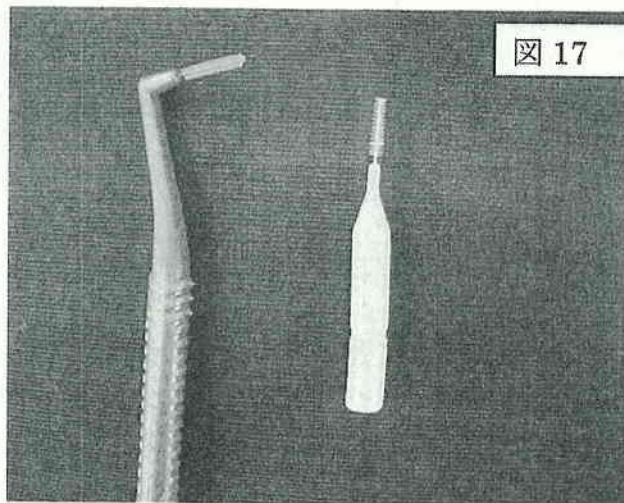


図 17



#### 4) 歯間ブラシの使用の際に注意すること

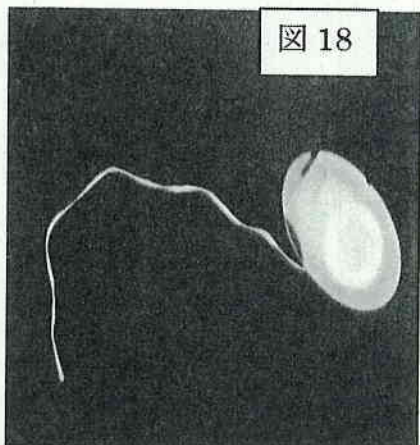
- (1)ワイヤーの先端で歯肉を傷つけない。(鏡を見て慎重に操作すること)
- (2)小さなすきまの歯の間に、無理に歯間ブラシを使用しないこと  
(その場合はデンタルフロスを使用する)
- (3)力を入れすぎない

## 9. デンタルフロスの使用方法

### 1) フロスを指に巻き付けて行う方法

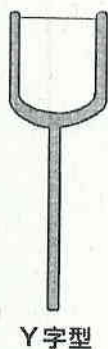
フロッシングに使うフロスの長さは約 40cm(指先から肘までの長さが目安)です。両手の中指の第一関節あたりにゆるめに巻きつけ、10～15cmくらいの間隔になるようにします。親指と人差し指(前歯)、人差し指と人差し指(奥歯)でつまんでピンと張ってみたとき、幅が2～3cmになるようにします。

図 18

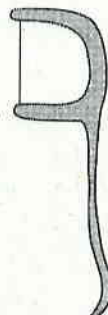


ホルダー付フロス

図 19

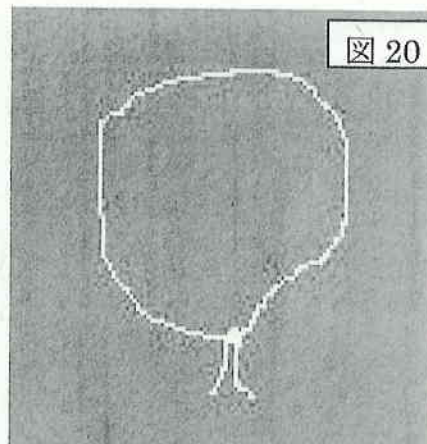


Y字型



I字型

図 20



## 2)フロスを輪(図 20)にして行う方法

両端を揃えて2重結びをして輪を作って使用してもよいです。

## 3)ホルダー付フロス(図19)の使用方法

ゆっくりスライドさせながら歯と歯肉の境目より1～2mm下(歯ぐきが隠れるくらいまで)まで入れたあと、どちらか片方の歯に沿わせてノコギリで切るようにこすりながら上へ持っていく。

ホルダー付のフロスにはI字型とY字型2種類の形があります(図 19)。

①I字型は前歯の使用に適しているが、奥歯には挿入しにくい

②Y字型は奥歯の使用において、適している。

注意: かぶせが入っているところや治療中の歯があるところ、虫歯があるところは、うまくはいらないことがあります。入らないところは無理して入れないようにしましょう。

# 10. 義歯の手入れ

## 1)義歯の清掃方法

汚れた入れ歯(部分入れ歯、総入れ歯)は、流水下で歯ブラシを使って清掃(図 21)します。あやまって入れ歯を落としても壊さないよう、水を張った洗面器やタオルを下に敷いた状態で手入れを行います。部分入れ歯(図 22)の場合、バネの部分はていねいにみがきます。力を入れすぎると、バネなどを変形させ、お口の中にキズをつくる原因になるので、軽い力でみがきましょう。この時、歯磨き剤は使いません(歯磨き剤を使用すると表面に傷ができて汚れがつく原因になります)。また、バネをかける歯も注意してみがきましょう。ブラシを使ってきれいにした入れ歯を、市販の入れ歯洗浄剤などを併用して使用すると効果的にきれいにできます。入れ歯洗浄剤を使用した後は、必ずたんねんに水洗いをしてから、入れ歯を使用しましょう。

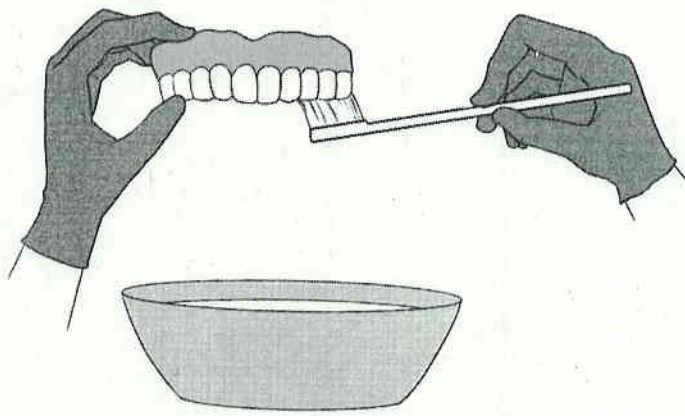


図 21

部分入れ歯のしくみ

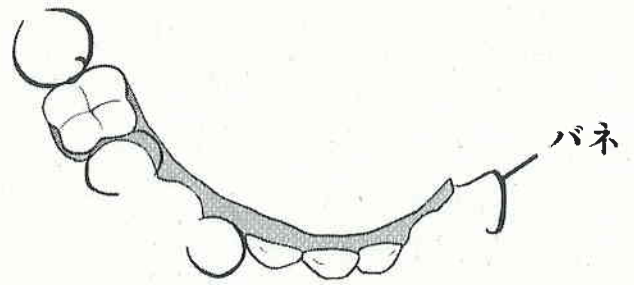


図 22

## 2) 義歯を装着する意義

- ①見た目を良くします。(歯があるようにみせる、口の周りのしわを消す)
- ②発音障害を予防する。(歯がないままだと、うまく発音ができない)
- ③残っている歯のバランスが崩れないように保つ。(歯のないところをそのままにすると、前後の歯が歯のないところに移動、対向する歯が伸びてきます)
- ④残っている歯への負担を少なくします。(負担が大きいと残っている歯も抜け落ち、総入れ歯になる可能性も大きい。)
- ⑤噛めるようにします。

などさまざまな役目を果たします。

## 11. 舌、粘膜(口の中を覆う柔らかいところ)の清掃

舌の表面をみると苔のようなものが付いていることがあります。これを舌苔(ぜったい)といいます。舌苔は、舌ブラシ、スポンジブラシ、柔らかい歯ブラシ等を水で濡らしたもので、舌の奥のほうから手前に向かって丁寧に落とします(図 23)。汚れをのどの奥の方向に持っていかないようにします。強くこすりすぎで表面に傷をつけないように気をつけます。とれない時はまた次回除去しようというぐらいの気持ちでいることが大切です。





図 23

## 12. 口腔乾燥

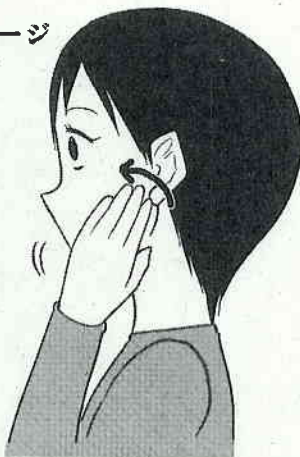
口腔乾燥の原因には、1. 加齢による唾液分泌能の低下 2. 唾液腺の委縮 3. 薬物の影響 4. 口呼吸 5. 心因性があります。まずは原因を調べてもらい、なんらかの基礎疾患があればその治療が必要になります。

### ・乾燥を緩和する方法

①うがいをする。②唾液の分泌を促進させる。③口が開いたままであれば、マスクをする。④室内の乾燥があれば加湿する。⑤脱水の場合は水分を補給する。

⑥服薬で口が渇く場合は、主治医に相談する。⑦唾液腺マッサージ(図 24)などの口腔機能訓練も効果的です。

耳下腺マッサージ



顎下線マッサージ



図 24

☛唾液腺マッサージを行い唾液がでましたか。唾液を飲んでみましょう。

### ⑧保湿剤の使用

口腔内保湿ジェルなどの使用

### ⑨口腔清掃

粘膜の清掃をすることにより、唾液腺の詰まりが改善され唾液がでやすくなります。