

# ニコないっしん8月号 2024年 Vol.198



## 奥歯失うと認知症リスク増 奥歯を守る磨き方3つのコツ

テレ朝ニュースさんが歯周病についてや、歯の磨き方についてをわかりやすく解説してくれていました。

[https://news.tv-asahi.co.jp/news\\_society/articles/900004512.html](https://news.tv-asahi.co.jp/news_society/articles/900004512.html)



**歯周病とは**

歯垢(プラーク)  
1mgに10億個超の細菌

**歯周病**  
歯垢や歯石に細菌が生息し歯茎が炎症  
歯を支える骨が溶ける病気

➔15歳以上の **約50%が歯周病**

2022年 厚生省調査

炎症が起こると深くなる

歯と歯茎の溝  
**歯周ポケット**

深さ6mm以上  
**重度の歯周病(歯槽膿漏)**

**なぜ歯周病を発症?**

口の中に興味がない  
➔ケアを怠り放置

歯の汚れ蓄積

歯周病発症

歯周病は“生活習慣病”  
治療だけで改善しないので  
毎日の口腔ケアが大事

東北大学大学院 歯学研究所 菅野 太郎教授

**歯周病が進行**  
歯周病菌・毒素が  
血液を経由し  
全身へ流れ  
疾患を引き起こす

歯周病によって起こる病気

- アルツハイマー型認知症
- 心筋梗塞 ●動脈硬化
- 脳梗塞など

奥歯を守るポイントは、2つあります。1つ目が『歯ブラシの選び方』、2つ目が『適切なみがき方』です。

奥歯を守るポイント 日本歯科医師会

1 歯ブラシの選び方  
2 適切なみがき方

1 歯ブラシの選び方

小さい

薄し

小回りが利く ヘッドがコンパクトで  
薄いものがおすすめ

基本のみがき方 15/18

歯面  
歯と歯ぐきの境目  
歯と歯の間

毛先を  
きちんとあてる

○毛先がフィット  
×毛先が広がる

軽い力でみがく  
“鉛筆持ち”

5~10mm幅

小刻みに動かし  
1~2本ずつみがく

2 奥歯 適切なみがき方 3つのコツ 16/18

1 頬側  
●口 閉じ気味  
●[]の唇になるよう  
歯ブラシの柄で  
口角を軽く引っ張る

2 舌側  
歯の並びと平行に  
歯ブラシを入れる

3 奥歯の奥  
歯ブラシの  
先端の毛先を使う

基本の磨き方と、適切な磨き方3つのコツを押さえて、虫歯と歯周病を予防していきましょう！

2024 08

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3 17時まで
4	5	6	7 休診	8	9	10 17時まで
11 休診	12 休診	13 休診	14 休診	15 休診	16	17 17時まで
18	19	20	21 休診	22	23	24 17時まで
25	26	27	28 休診	29	30	31 17時まで

