

＼ 歯と口の健康は全身の病気に関わります！ ／

正しくケアして予防しよう

2025年11月 7日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会



「歯と口の健康」と聞いて 皆さんは何をイメージしますか？

従業員の「歯と口の健康」を維持・改善するために
まずは**起こりやすいトラブル**を知り、
効果的なセルフケアを促していきましょう！

歯と口の健康を保つメリット



食べる、噛む

健康寿命
の延長



飲み込む

アンチ
エイジング



会話

認知症の
リスク減



表情

経済的
負担減

コミュニケーションや生活の質、人生の楽しみにも密接に関わっています

「国民皆歯科健診」って？

国民皆歯科健診とは…

すべての国民が生涯を通じて適切な口腔ケアを受けられるよう**定期的な健診が義務付け**となります



導入の目的

① 歯科健診の
受診率向上

② 健康寿命
を延ばす

③ 国の医療費
負担軽減

「国民皆歯科健診」に向けた動き

政府の動き

2022年6月 「骨太方針2022」に**国民皆歯科健診**が明記

2023年10月 「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の全部改正について」**厚生労働省が基本方針の修正**

生涯を通じた**歯科健診**として**2025年を目途に開始**予定



職場での歯科健診義務化の可能性があるため、
企業も経過を注視する必要があります



口の健康セルフチェック！

生活習慣

- 間食をあまりしない
- ストレスをうまく解消している
- たばこを吸わない
- 深酒をしていない
- 1日1回は時間をかけて歯磨きしている
- フッ素入りの歯磨き剤を使っている



チェック数

- 5つ以上** →これからも良い生活習慣で過ごしましょう
- 3~4つ** →ひとつでも〇を増やしましょう
- 2つ以下** →生活習慣をすぐに見直しましょう

まずは生活を振り返り、チェック数によって生活習慣を見直しましょう！

口の健康セルフチェック！

口の様子

- 歯肉の色がピンク色で引き締まっている
- いつも口の中が爽やかだと思う
- 歯がしみたり、痛んだりしない
- 歯のぐらつきがなく、しっかり噛める
- 歯と歯の間にもものが挟まらない

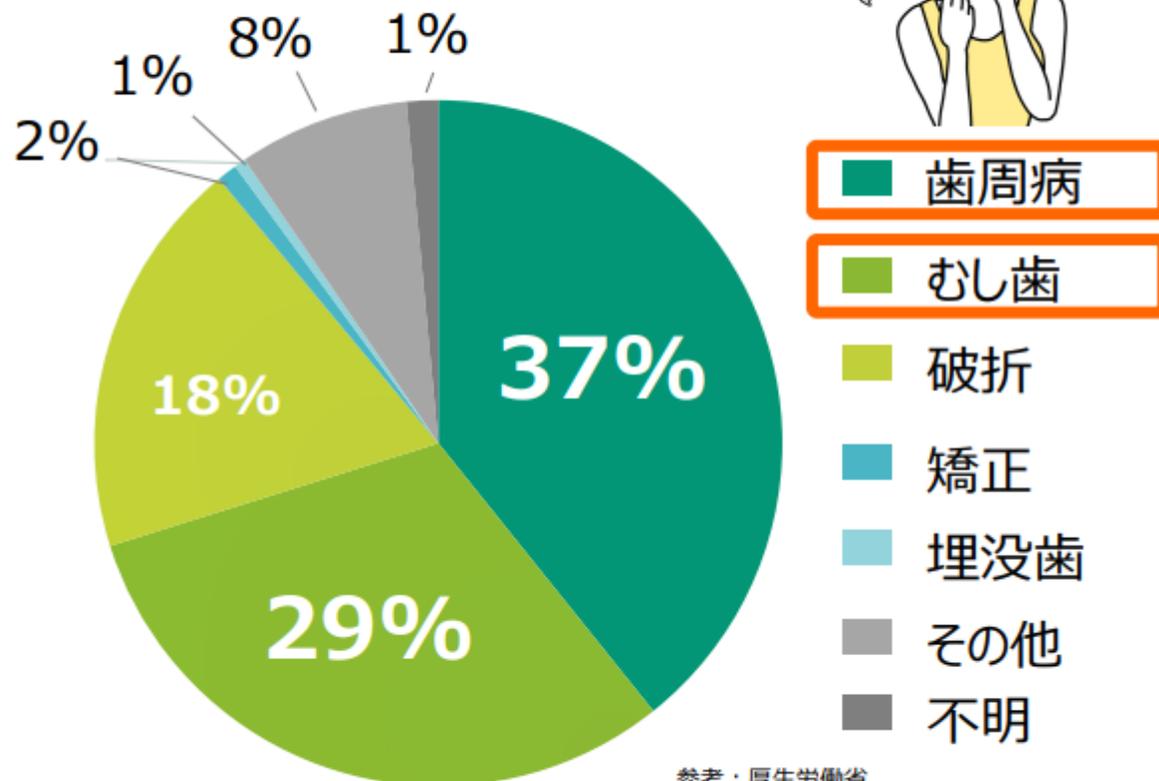


週に一度は口の中を観察し、**定期的に歯科受診**しましょう

すべての項目にチェックがつかない場合は、口の中に問題がある可能性あり！

口腔トラブルの現状

永久歯の抜歯原因



- 歯周病
- むし歯
- 破折
- 矯正
- 埋没歯
- その他
- 不明

働く世代の課題

0歳～15歳 むし歯の予防

16歳～30歳 歯と歯茎の健康維持
(むし歯と歯肉病予防)

30歳以上 歯周病の予防

参考：厚生労働省
全国抜歯原因調査「歯の喪失の原因」(2018)



歯と、歯茎も含めた口腔内全体を良好に保つ意識が必要

歯周病はどんな状態？

歯周病は…

**細菌感染による
炎症性疾患！**

原因

- 不十分なブラッシング
- 砂糖の過剰摂取
- 糖尿病、喫煙、歯ぎしり
- 不規則な食習慣など



しっかり歯垢が取り除かれている状態
日頃のケアで状態を保つのが理想的



歯垢が取り切れていない状態が続くと、**歯と歯肉の間の炎症**が起こる



細菌感染が進行すると歯と歯肉の溝が深くなり、**最終的に抜歯**が必要となる

歯周病のリスクファクター①

歯並び

歯が重なった部分や歯並びがガタガタした部分は、**清掃しづらく**歯周病が進行しやすい



喫煙

ニコチンは**歯に歯垢を付着**させやすくし、**免疫力も低下**させる



ストレス

精神的・肉体的なストレスは、**唾液の性状を変えたり、免疫力を低下**させる



口呼吸

口呼吸が多い人は**口の中が乾燥**して、**唾液の働きが弱まる**



歯周病のリスクファクター②

妊婦・思春期・ 更年期の女性

女性ホルモン量の変化により**歯周病菌**
が増殖する

口の中がネバつきや
すく、歯茎の炎症が
起こりやすくなる

糖尿病

高血糖により歯を
支える骨の吸収が促
進され歯周病が進行

歯周病になると歯茎
の炎症により**血糖コン
トロールが悪化する**

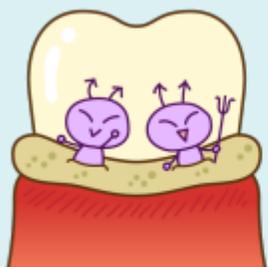
歯ぎしり・ くいしばり

歯に強い力が加わり、
歯周組織がダメージ
を受ける

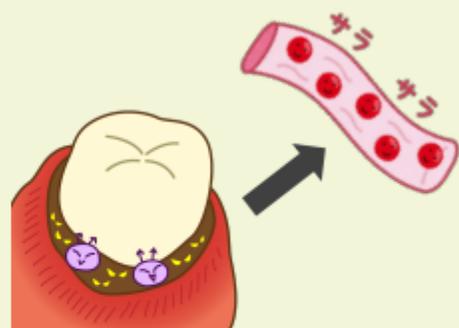


歯周病は「動脈硬化」を引き起こします

歯磨きが
不十分な場合、
歯と歯茎の間に
歯垢がたまり、
細菌が繁殖する



繁殖した細菌が、
歯周ポケット周囲に
炎症を起こし、
血液中に入る



細菌が血管壁に
付着し炎症を起こし
炎症部分が
動脈硬化を起こす



動脈硬化が進行し
心疾患や脳血管
疾患を起こす
可能性が高まる



歯周病は動脈硬化と同様に静かに進行します！

「全身の病気」に影響する歯周病①

心疾患

歯周病のない人に比べて
狭心症や心筋梗塞などになる
リスクは**1.5～3倍**に！

脳疾患

歯周病でない人に比べて
脳梗塞などになるリスクは
約3倍に！



糖尿病

歯周病は**糖尿病の合併症の1つ**であり、歯周病になると糖尿病の症状も悪化します

早産・低体重児出産

歯周病でない人に比べて
低体重児を早産する
リスクは**約7倍**に！



歯の喪失

永久歯が失われる原因で最も多いのが歯周病！

「全身の病気」に影響する歯周病②

ウイルス感染

歯周病菌によって気道炎症が起こり、インフルエンザなどの**感染症のウイルス**が体内に侵入しやすくなります



認知症

歯周病菌が脳に蓄積し、**記憶障害**を起こすリスクが高まります
歯の本数が少ないほどリスク↑

骨粗鬆症

口の中の細菌と**骨粗鬆症との因果関係**があります



呼吸器疾患

高齢の方が歯周病の場合、原因菌を吸い込むことで、**誤嚥性肺炎**を起こすリスクが上がります

「大人むし歯」の実態



実態

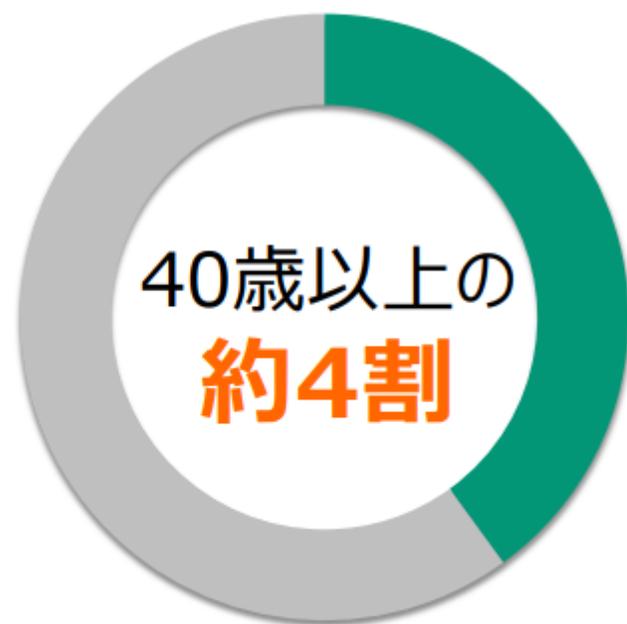
むし歯の
罹患経験あり



未処置の
むし歯あり



むし歯が原因で
抜歯



参照：厚生労働省eヘルスネット「大人のむし歯の特徴と有病状況」

「大人むし歯」の特徴



特徴

① 再発むし歯



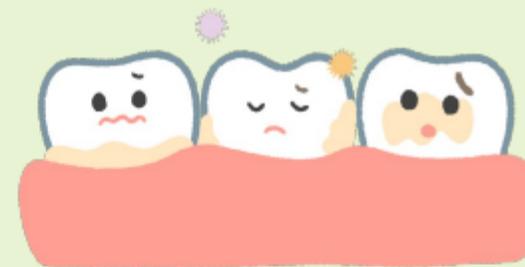
一度治療した歯の
詰め物の内側に発生

② 根元むし歯



加齢や歯周病により
歯茎が下がり、**歯の根元**
が露出した部分に発生

③ 歯と歯の間などの むし歯



子どもと同様に**歯の溝や**
歯と歯の間、歯茎に
接する部分などから発生

参照：サンスターループ オーラルケアカンパニー「日本全国の20～69歳の男女38,476人調査（2016）」
<https://prt-times.jp/main/html/rd/p/000000145.000005120.html>

むし歯のセルフチェック①

むし歯のなりやすさチェック

- ジュースやお菓子をだらだら頻繁に飲食する
- 歯並びが悪い
- 今までに虫歯になったことがある
- 唾液が少なく口が乾きやすい
- 歯周病といわれたことがある 歯ぐきが下がってきた
- つめ物やかぶせ物など治療したところが多い
- 部分入れ歯を使用している



チェックが1つでもある場合は、**虫歯になるリスクが高い**です
定期健診でクリーニングと虫歯チェックを受けましょう！

むし歯のセルフチェック②

むし歯かどうかチェック

- 歯が白く濁ったように変色している
- フロスや糸ようじがひっかかる
- 歯が黒くなっている
- 歯に食べ物がはさまりやすい
- 冷たいものがしみる
- 歯に穴が空いたり、欠けたりしている
- 噛むと痛む
- 甘いものや熱いものがしみる

チェックが1つでもある場合は、**虫歯の可能性ががあります！**
確認のためにも歯科受診しましょう！



ステップアップ！歯磨き習慣①

STEP1

**自分に合った
歯ブラシを選ぼう**

ポイントは
「**歯の大きさ**」
「**歯並び**」
「**使いやすさ**」！

取り換えは
1ヶ月を目安に♪

STEP2

**毎食後に
歯磨きしよう！**

携帯用の歯磨きセット
などで、**食後にブラッシ
ング**する習慣をつけま
しょう！



STEP3

**寝る前は
特に丁寧に！**

就寝中は唾液分泌が
減り、**自浄作用が低下**
して、**細菌が繁殖**しや
すくなります



ステップアップ！歯磨き習慣②

STEP4

鏡を見ながら磨く

歯ブラシが歯に当たっているか、磨き残しはないか、**歯茎の状態**などもチェック！

STEP5

仕上げに、**プラスワンケア**

デンタルフロスや**歯間ブラシ**を使用して、すき間の歯垢を取り除きましょう



歯磨き習慣が定着していない方は
STEP1からスタート！
徐々にステップアップしていきましょう！



歯ブラシを使用した適切な磨き方

磨きにくい奥歯も
しっかりみがきましょう



「1本1本、丁寧に！」が大切です

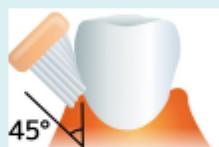


自己流では、磨き残しが多くなり、虫歯や歯周病のリスクを高めます

歯磨きの3つの基本

① 歯面にきちんと当てる

歯ブラシの毛先を
歯面、歯と歯ぐきの
境目、歯と歯の間
にきちんとあてる



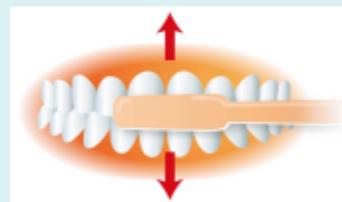
② 軽い力で磨く

歯ブラシの毛先が
広がらない程度の
軽い力で、
歯ブラシを動かす



③ 小刻みに動かす

小刻み（5～10mmぐらいの幅を目安）
に動かし、
1～2本ずつ
磨く



歯ブラシだけでは足りません！

歯ブラシで除去できる汚れは
全体の約6割！



↓
デンタルフロスや歯間ブラシを併用



↓
汚れの除去率は**約8割**に！



必ずサポーターを併用しましょう！

歯間ブラシ



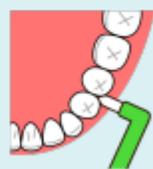
- 歯ぐきを傷つけないようにゆっくり歯間に入れる
 - 歯の側面に押し当て10回程ゆっくりと前後に動かす
- ※歯間の大きさに合わせて、適切なサイズの物を選びましょう

デンタルフロス (糸ようじ)



- 歯間ブラシが入らない狭い場所に使用
 - ゆっくりと歯の面に合わせて上下に動かしましょう
- ※強く当てすぎないように、最初は鏡を見ながら使いましょう

部分みがき専用 歯ブラシ



- 歯ブラシよりもヘッドの部分が小さく、磨きやすい
- 奥歯のうしろ側、歯並びが悪い場所などに有効

歯と口の健康を保つために

定期的な歯科健診

- **半年に一度**は歯科医を受診し、歯周病チェック、口腔ケアを受けましょう。



毎日のセルフケア

- 食後の歯磨きはもちろん、**フロス**や**歯間ブラシ**は必ず使用しましょう
- **週に一度**は口の中を観察しましょう



食生活の見直し

- **ながら食べ**や**砂糖**の摂り過ぎに注意して、**ゆっくり、よく噛んで**食べましょう
- よく噛むことにより唾液が出てむし歯予防になります



生活習慣の見直し

- 喫煙、ストレス、糖尿病などは歯と口の健康に悪影響を与えます
- 歯周病の治療では、**禁煙**が必須です

歯周病と全身の健康の深い関係(11月8日はいい歯の日)

歯周病は歯ぐきの炎症から進行し、歯を支える骨を溶かす病気。

歯の健康クイズ(全3問)

Q1. 歯みがきは、食後どのくらいのタイミングでするのが良い？

- A. 食べてすぐに磨く
- B. 30分ほど時間をあけて磨く
- C. 寝る前だけ磨けばOK

•食後はすぐ磨かず、目安として約30分（酸性飲食後は60分）置いてからのブラッシングが理想。

Q2. 歯周病が進行すると、全身にどんな影響がある？

- A. 心臓や血管の病気のリスクが上がる
- B. 胃の調子が悪くなる
- C. 髪が抜けやすくなる

•糖尿病や心血管疾患、認知症など全身の病気とも関係する可能性がある。

Q3. 定期的な歯科健診は、どれくらいの頻度が理想？

- A. 1年に1回
- B. 半年に1回
- C. 3年に1回

•定期歯科検診は3～6か月ごとが一般的な目安（個々のリスクに応じて間隔を調整）。

生涯自分の歯で
美味しく食べれ
るように日々手
入れをしましよ
う。

ご安全に！



以上