



令和3年11月  
保健室



## 歯みがきは感染症予防に役立つってホント？

～お口を清潔に保つことは、感染症予防にもつながります～

口の中には非常に多くの細菌が存在し、体を守る働きをするものもあれば、歯周病菌のように悪さをするものもいます。通常、口の中では、IgA という抗体による免疫が働いて、これらの悪い細菌やウイルスを排除しています。しかし、口の中を不潔にすると細菌などの敵が増え、IgA による防衛が困難になってしまいます。インフルエンザウイルスの場合、口の中が不潔だと感染しやすくなることが分かっています。細菌の塊である歯垢(プラーク)は、歯みがきをしないと落とすことができません。丁寧な歯磨きを心掛けてください。

### 歯ブラシの選び方

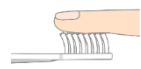
#### ◎ ヘッドのサイズ



歯並びが気になる人や、隅々までみがきたいという場合は、小さめのヘッドを選んでください。また、ヘッドの横幅が細いと歯と歯ぐきの境目がみがきやすく、ヘッドの横幅が広いと歯面に対して安定しやすいといった特長があります。奥歯をしっかり磨くには、ヘッドがコンパクトなタイプを選びましょう。



#### ◎ 毛のかたさ



歯ぐきの状態に合わせて選びましょう。

「ふつう」…歯ぐきの状態が健康

「やわらかめ」…歯肉炎や歯周炎などで歯ぐきから出血しやすい

「かため」…汚れを落とす力が高いので、しっかりとしたみがき心地を好む人



定期的なプロフェッショナルケアで感染症予防を！  
定期的に歯医者で歯磨き指導やフッ素塗布、普段の歯みがきでは落とせない歯垢(プラーク)、歯石を専用機器で取り除いてもらいましょう。

### 「予防歯科」を国家の一大プロジェクトにしたスウェーデン

北欧の国スウェーデンは、「予防歯科」先進国として知られています。かつては、多くの人がむし歯や歯周病で歯を失っていましたが、その状況を重く見た政府は、1970年代に「予防歯科」を国家的な一大プロジェクトとしてスタートさせました。効果は絶大で、現在のスウェーデンは、世界で最も歯科疾患が少ない国と言われています

1970年代、スウェーデンのイエテボリ大学が、むし歯などの口腔疾患と、歯科医によるプロケアや歯科治療後のブラッシングとの関連性について、大規模な調査を実施しました。その結果、むし歯予防には、セルフケアとプロケアの両方が重要であることがわかり、これ以降、歯科治療では、それまでの対症療法ではなく、「予防歯科」がより重要であると考えられるようになりました。

スウェーデン政府は、「予防歯科」の考えを国家的な歯科医療の方針として採用し、歯科医院で「予防歯科」を受診することを義務化しました。今では、国民全員が定期的にプラーク(歯垢)コントロールと歯科指導、治療を受けることができるようになっています。20才未満の国民は、チェックも歯科医院での治療も無料です。子どもの時から歯の健診が当たり前のこととしてとらえられ、習慣化しています。

70才で自分の歯が何本残っているかの平均値を比較してみると、日本では16.5本ですが、スウェーデンでは21本と、大きな開きがあります。親知らずを除いた成人の歯の本数は28本ですから、スウェーデンでは、ほとんどの国民が70才になっても若い時とさほど変わらない歯の本数を維持していることになります。むし歯や歯周病が悪化した結果、歯を抜くことになったり、歯が弱って抜けたりして、入れ歯が必要になります。「『予防歯科』によって、年をとっても歯は残せること」を、スウェーデンの取り組みとその成果が証明しています。

参考:歯の学校 Vol.72 今、気を付けたい口腔健康管理、歯みがきいろ・は えっ!?奥歯の虫歯リスクは20倍  
クニカ「歯磨き・歯科診療の常識」、日本歯科医学会連合「ウイルス感染に対抗する歯科の重要性～『インフルエンザ予防と歯周病菌との関係』より考えられること」

### スポーツ選手は歯を大切にしている？

歯を「グツ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があつたり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。

