



マーガレット・サッチャー

喉を鍛えて首相になった



先人に学ぶ



清少納言

痛みに苦しむ美人「押し」



ルイ14世

医師による恐怖の抜歯

ゆめゆめおろそかにするなかれ

# はしあわせの元



もと



オードリー・ヘプバーン

笑顔は今も鮮烈



ジョージ・ワシントン

耐える表情が1ドル札にも



貝原益軒

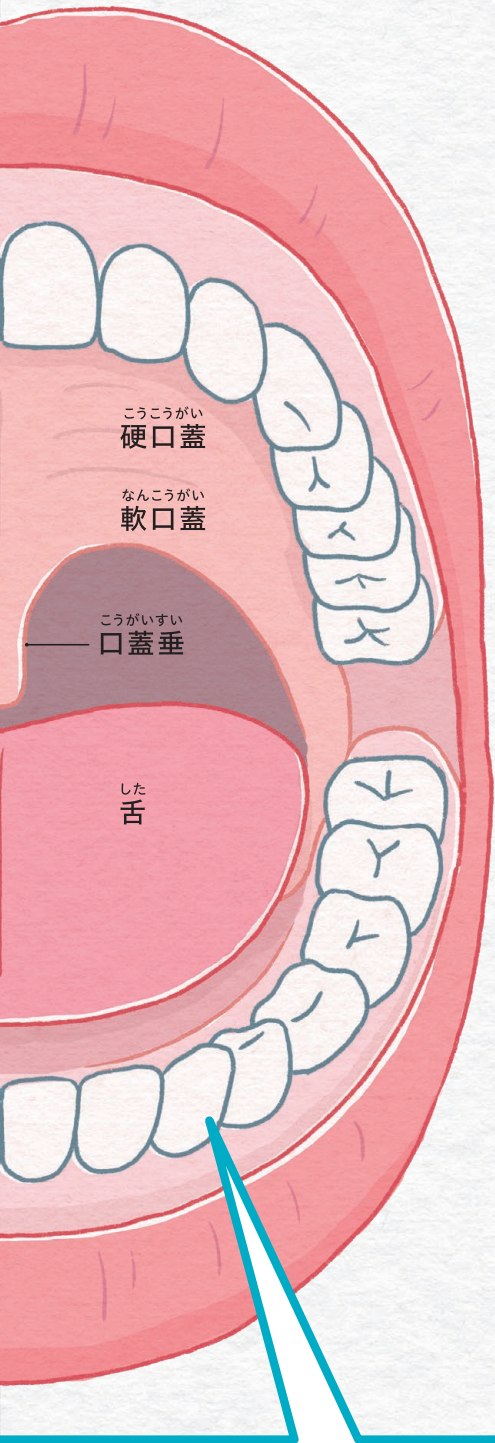
江戸時代に8020



釈迦

弟子に伝えた歯木

# しくみ



P4  
**むし歯**

痛みに苦しむ美人「押し」!  
清少納言



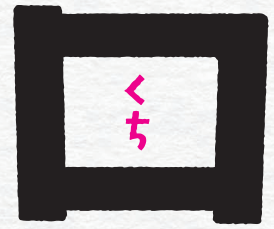
P6  
**歯周病**

耐える表情が1ドル札に…  
ジョージ・ワシントン



P8  
**口腔ケア**

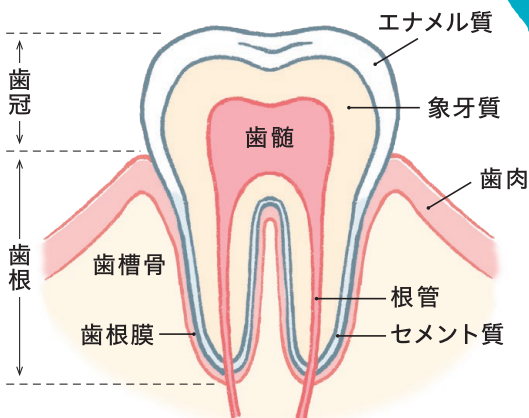
弟子に伝えた歯木  
釈迦



# はしあわせの元



「年をとって、後悔していること」をシニア世代に聞くと、多くの人が「もっと歯を大切にすればよかった」「歯の健診を受ければよかった」と答えるとか。  
若いうちは何でも食べられた人も、歯を失った状態ではおいしく食事ができません。また、口の中の状態が悪いことで、全身の健康状態も大きく変わってきます。



監修: 坂井歯科医院 院長  
口腔ケア学会指導医  
坂井 謙介

# 口の中の

人生変わった!



P10

## オーラルフレイル

喉を鍛えて首相になった  
マーガレット・サッチャー

うう、う～



P12

## 歯の治療

医師による恐怖の抜歯!  
ルイ14世

ほんとはね…



P14

## 口の悩み

笑顔は今も鮮烈  
オードリー・ヘプバーン

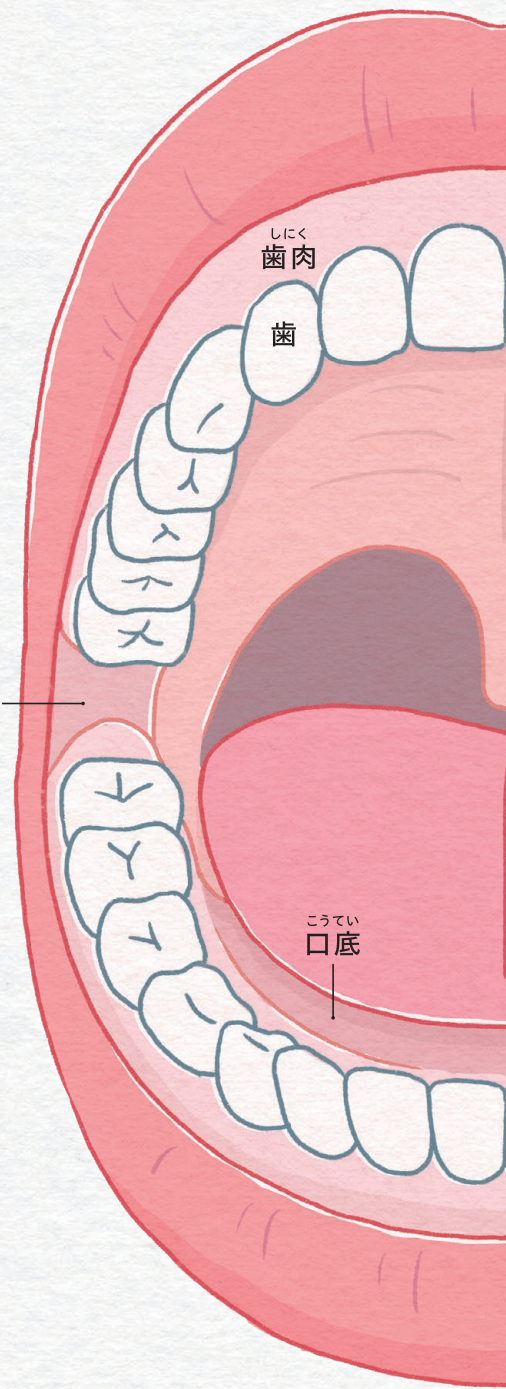
ニッ!



P16

## 歯で健康長寿

江戸時代に8020!  
貝原益軒



口の中で食べ物を噛み砕き、すりつぶすためにあります。通常、乳歯は20本、永久歯は32本(うち親知らず4本)が生えてきます。永久歯は、生え始めはたくさん溝がありますが、加齢によって徐々にすり減っていきます。

生涯、自分の歯で健康に過ごせるよう、  
早いうちから少し気をつけてみませんか?  
先人からのメッセージ、受け止めてください!



ちょっと、  
こんなに苦しんでるのは、  
なにニヤニヤしてんのよー!!

あなたは問題ない？

## むし歯リスクチェック

Check!

1	口寂しいので、飴やキャラメルなどを食べる
2	スポーツドリンクやジュースなど加糖の飲み物をよく飲む
3	間食はクッキーなどの甘いお菓子が好き
4	歯をみがかずに寝てしまうことがある
5	年々歯ぐきが下がっている
6	古い歯の詰め物やかぶせ物がある
7	歯ブラシでしか歯みがきをしていない

チェックがついた人は、むし歯になるリスクが高い!

## むし歯チェック

Check!

8	歯に黒くなっている部分がある
9	冷たいものや熱いものを口に入れたとき、歯がしみる
10	一時期、歯が痛かったが治った
11	歯の表面がざらざらする
12	歯に食べ物が詰まることがよくある
13	歯科に長いこと行っていない

チェックがついた人は、むし歯になっている可能性が高い!

むし歯は見える部分だけでなく、内部で大きくなっていることもあります。歯が痛いのを放置していたら治まったという場合は、神経まで到達している可能性も。定期的に歯科でチェックすることが大切です。

# 痛みに苦しむ美人推し!

平安時代中期に活躍した歌人、随筆家。一条天皇の中宮定子に仕え、約10年間の女房生活を送った。その間に『枕草子』を執筆。文中では「18〜19歳くらいの上品で美しい女性が、歯をひどく痛がって涙で前髪を濡らし乱れかかっているのも気にせず、顔を真っ赤にし手で押さえて座っている様子にとても心が引きつけられる」と、歯痛に苦しむ女性について細かく記述している。



### 「お歯黒」は

平安時代に貴族階級で成人の証として広まった。歯を黒く染めるには、鉄の溶液を発酵させた悪臭を放つ液を塗る。きれいに塗るために歯の掃除をし、溶液には歯をコートする働きがあったため、むし歯予防にもなっていた。



あ〜  
いとをかし〜

清少納言

歯の大敵は  
砂糖!

# むし歯の進み方

口の中には「**ミュータンス菌(むし歯菌)**」という菌がいて、砂糖をエサにして歯の表面のエナメル質を溶かす酸を作り出します。



ミュータンス菌(むし歯菌)

でも、むし歯には  
気をつけなくちゃね。



私は  
かき氷や果物が  
好きだったけど、  
今は「すいーつ」  
なるものが  
あるんでしょう？  
うらやましい!



ミュータンス菌が砂糖をエサに、「デキストラン」という、水や唾液に溶けにくいネバネバした物質を作ります。



デキストランにさまざまな菌がくっついて増殖し、**プラーク(歯垢)**ができます。



**プラーク**の中でミュータンス菌が砂糖から酸を作り出し、表面のエナメル質を溶かします(脱灰)。



**むし歯**になります!!

## 砂糖

## から歯を守る生活習慣

### 砂糖入りの食品を控える

水分補給には、砂糖の入っていない水かお茶を飲む。砂糖入りの飴やキャラメルはやめて、キシリトール入りのガムなどに替える。



### 飲食後はとりあえず「うがい」をする

口の中に砂糖が長時間残っていると、むし歯リスクが高まる。すぐに歯みがきができないときは、水でうがいをして、砂糖が口にとどまらないようにしましょう。



### 間食を控える

飲食をすると、口の中が酸性になり、歯のエナメル質が溶けやすくなるため、飲食回数が増えるとむし歯になりやすい。1日3回、規則正しく食事をして、間食はしないのがベスト。



今の私なら「嫌なものは、ミュータンス菌とプラーク」って書きましようかね。

### 大人むし歯に注意!

治療済みの歯の詰め物やかぶせ物の隙間にできるむし歯や、加齢によって歯肉が下がり、露出した歯の根元にできるむし歯を「**大人むし歯**」と呼んでいます。進行しても気づきにくく、痛み出したときはかなり進行しています。

とくに根元のむし歯は、神経や歯を抜く原因になりやすいので注意が必要です。

#### 再発むし歯(二次う蝕)



#### 根元むし歯(根面う蝕)



大切な歯のケアはP8へ!

耐

える表情が

1ドル札に

ジョージ・ワシントン



あなたは問題ない？

## 歯周病リスクチェック

Check!

1	たばこを吸う
2	やわらかい食べ物や甘いものが好き
3	歯石を取ったことがない
4	歯並びが悪い
5	口呼吸のクセがある
6	肥満である

チェックがついた人は、**歯周病になるリスクが高い!**

## 歯周病チェック

Check!

7	歯みがきのとき、歯ぐきから出血することがある
8	歯ぐきが腫れることがある
9	歯と歯の間にもものがはさまる
10	口臭が強いと言われたことがある
11	歯が浮いた感じがする
12	歯がグラグラする

チェックがついた人は、**歯周病になっている可能性が高い!**

軽度であれば、数回の通院で済むことが多いので、気になる人は早めに歯科でチェックしてもらいましょう。重度になると治療に1年以上かかることもあり、生涯にわたりケアが必要になります。

1700年代のアメリカで製作された入れ歯は、動物や人の歯を利用し、鉛などの金属を使って作られていたため、1kg以上あったとか。しかもとても高価で、庶民には手が届かないものだった。



入れ歯が  
出そうだ...  
むぐぐぐ...



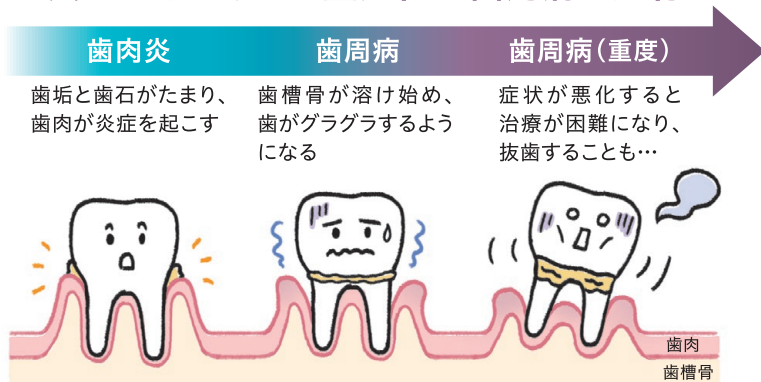


歯が抜けると、  
うまく噛めなくなつて  
栄養バランスがかわり  
体に不調が出る。  
脳への刺激が減つて  
認知症などにも  
なりやすいんだ！

# 歯周病の初期は歯肉炎、 進行すると歯周病に

歯周病は、歯を支える土台となる「歯周組織」が壊れてしまう病気。  
歯肉の溝にプラークや歯石がたまる、歯周病菌によって歯肉が炎症を起し、溝が深くなり「歯周ポケット」ができません(歯肉炎)。  
放置するとさらに歯周ポケットが深くなり、歯槽骨や歯根膜まで破壊され、歯がグラつくようになります(歯周病)。重症化すると、健康な歯であっても抜け落ちてしまいます。

## 気づかいうちに重症化！ 歯周病の進行



## 歯周病は全身の健康に関わっている！

**虚血性心疾患・脳血管疾患**

動脈硬化を促進

**誤嚥性肺炎**

肺に炎症が起きやすくなる

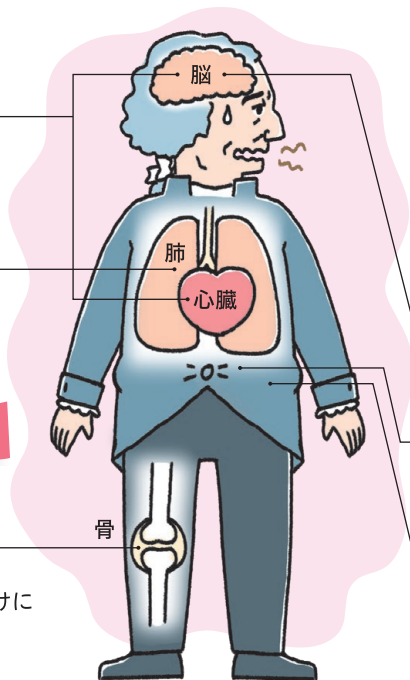
女性

**早産・低体重児出産**

確率が大幅にアップ

**関節リウマチ**

免疫バランスが崩れ発症のきっかけに



歯周病が進行すると、歯周病菌や歯肉の炎症によって出てくる毒性物質が血液中に流れ込んで、全身に送られます。そして、体のあちらこちらで重大な病気を引き起こします。

**認知症**

炎症性物質により認知機能が低下

**糖尿病**

歯周病の合併症の一つ。相互に悪影響

**メタボリックシンドローム**

発症リスクが高くなる

大切な歯のケアはP8へ！



あっ

私のように  
ならないよう、  
予防や治療は  
早く取り組んだ  
ほうがいいぞ！

カルシウムと  
ビタミンCを  
しっかりとつて、  
骨と歯ぐきを  
丈夫にしよう。

スプーン

# 弟子

# 子に伝えた



（歯みがき）

北インドに生まれ、実在した仏陀、仏教の開祖。本名はガウタマ・シッタールタ（サンスクリット語表記の場合）。一国の王子として生まれながら29歳で出家、悟りを開いた彼のもとには多くの弟子僧が集まった。

僧たちの行動規範がまとめられた仏典「律蔵」に歯木が登場する。「弟子たちは歯木を噛まず、口が臭かったので、釈迦は歯木の5つの利益を説いた」①口臭がなくなる、②食べ物の味がよくなる、③口の中の熱をとる、④痰をとる、⑤目がよくなるなどが伝えられている。



あなたには問題ない?

## 歯みがきチェック

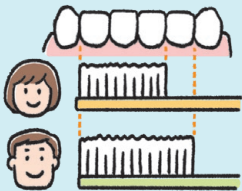
Check!

①	毎食後に歯をみがいていない
②	歯みがきの時間は短く、1分ほど
③	歯ブラシの毛がすぐ開いてしまう
④	歯みがき後に、また飲食をする
⑤	使うのは歯ブラシのみ
⑥	歯ブラシは大きくゴシゴシみがくのが好き

チェックがついた人はきちんとみがけていない!

## 歯ブラシの選び方

● 奥歯までみがける やや小さめのヘッド



女性は下の前歯3本分くらい  
男性は下の前歯4本分くらい

● 毛先は平らで、歯肉を痛めにくいやわらかめ

● 毛は衛生的なナイロン製

● 裏から毛先が見えるくらい広がったら交換 (1カ月に1本程度)



## 歯みがきの回数

● 1日3回、食後すぐに 行うのが理想です。



## 「歯木」

は、古代インド医学アーユルヴェーダから始まったといわれる。歯と舌の汚れを取り、口の中を清潔にすることが病気の予防や健康維持につながると考えられていた。釈迦は、歯木の長さや材料にはいけない木の種類、使う時間、マナーなども細かく伝えていたとか。

これを お使いなさい

さあ

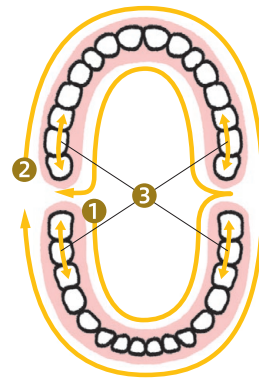
釈迦

# 正しいみがき方

Point!

みがき残しをなくすため、**みがく順番を決めよう**

- 例 ①裏側を下から上  
②表側を上から下  
③奥歯



一筆書きの  
要領ですよ



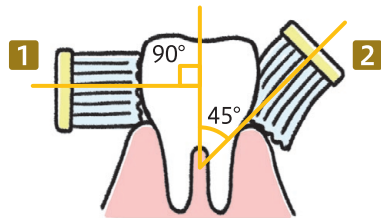
Point!

歯ブラシは**軽く握り、細かく動かす**

1本の歯につき20回以上を目安に、歯ブラシを左右に1~2mmほど微振動。

## ① 全体みがき

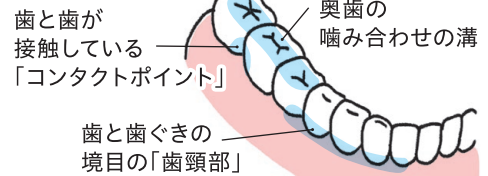
歯のすべての面に対しブラシを直角にあててみがく。奥歯の一番後ろの面は、みがき残しが多いのでとくに意識してみがく。



## ② 歯周病予防みがき

歯ブラシを斜め45度にあて歯と歯肉の境目もブラッシング。力を入れず、もっとも汚れがたまりやすい歯周ポケットに毛先が入り込むようにしてこまかく振動させる。

注意したい  
ポイント



プラークを  
**90%除去!**

助っ人アイテム

## デンタルフロス・歯間ブラシ

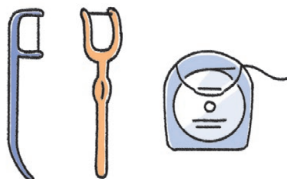
歯ブラシだけでは、歯と歯の間のプラークは60%しかとれません。デンタルフロスや歯間ブラシを使うことで、除去率は90%近くまでアップします。

### デンタルフロス

隙間が狭い部分に



タイプがいろいろあるので、使いやすいものを選ぶ



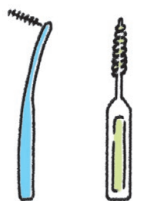
ホルダータイプ F字タイプ  
ロールタイプ Y字タイプ

### 歯間ブラシ

隙間が広い部分に



歯間の開きに合わせサイズ展開しているのので、自分に合ったものを選ぶ



L字型 I字型

### 洗口液

医薬部外品を選び、歯みがき後に使うと、むし歯予防効果あり

うがいだけでは  
汚れは落ちません!



### 液体歯みがき

歯みがき剤なので、ブラッシングをして使用する

1日3回、そして  
1日に1度は  
10分ほど時間をかけて  
しつかりケアするのが  
よいですよ。

ほう。  
こんないいものがあるのだから、  
毎日口の中を清潔に  
してくださいね。

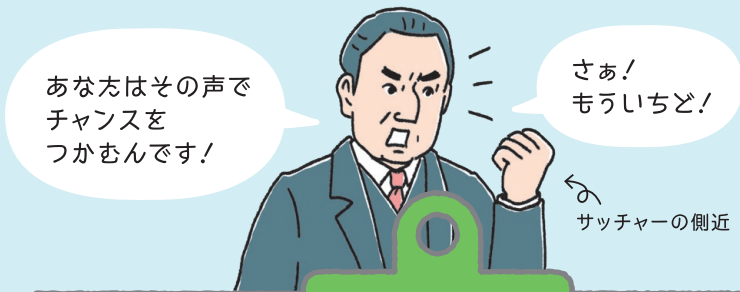


# 喉

## を鍛えて首相になった



イギリス初の女性首相で1979〜90年までの3期を務めた。保守的かつ強硬なその政治姿勢から「鉄の女」と呼ばれることに。もともとは当時のソビエト連邦から非難の意味でつけられたあだ名だったのだが、サッチャー自身が気に入って彼女の代名詞となった。政治家になりたての頃は、甲高い声だったが、ボイストレーニングを続けて低めの説得力のある発声を身に付けたのちに、首相にまで昇りつめた。2013年、87歳で死去。



あなたはその声で  
チャンスを  
つかむんです!

さあ!  
もういちど!

サッチャーの側近

気づくことから始めよう!

## あなたのオーラルフレイル 危険度は?

よく噛めない、飲食中にむせる、滑舌が悪くなるなどの口の中の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。噛む力、飲み込む力がないと、うまく食べられず、徐々に全身が弱ってしまいます。

Check!

1	食べこぼしが多くなった
2	誤嚥 <small>ごえん</small> があったり、むせる
3	舌や頬をよく噛む
4	口角が下がってきた
5	喉仏が下がってきた
6	うがいで食べかすがたくさん出る
7	自分だけ食べるのが遅い
8	聞き返されることが増えた



チェックがついた人は、口の中の機能が衰えて  
きています。今すぐ対策を始めましょう!

## 日常生活でできる改善方法

- ガムを噛む
- カラオケを楽しむ
- 本や新聞の音読
- 早口言葉の練習
- 口腔体操を試してみる(次ページ)

### 舌や喉

を鍛えるボイストレーニングは、全身を使い、有酸素運動とインナーマッスルを鍛える健康効果が期待できる。声の響きもよくなり、人からの信頼を得やすくなることも。

サッチャー氏も、首相になる前は「猫が黒板を滑り降りるような声」と揶揄されていたそう。訓練がなければ、歴史は変わっていたのかもしれない。

あー  
声がしっかり  
出るようになって  
人生変わったのよ!

マーガレット・サッチャー

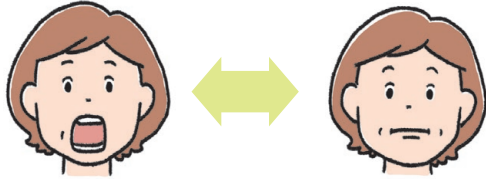
オーラルフレイルの  
予防・改善に

# やってみよう! 口腔体操

## 飲み込む力をつける

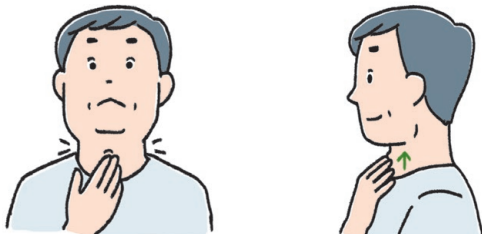
飲み込むときに使われる筋力をアップさせることで、食事中にむせる症状の改善につながる。

### 開閉訓練 1日朝夕に2セット



- 1 ゆっくり大きく口を開け10秒間キープする。
- 2 10秒間しっかり口を閉じる。

### ゴクン体操



- 1 喉仏に手を当て、唾液をゴクンと飲み込み、喉仏が上がることを確認する。
- 2 喉に手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクンと唾液を飲んで、喉仏を上げる。



- 3 喉仏を上げたまま、5秒保つ(5秒でなくても、できるだけ長く)。
- 4 息を一気に吐き出す。

## 口・舌の動きをスムーズにする

唇、頬、口周りの筋力をアップする体操。唾液の分泌が促進され、舌が滑らかに動くことで、食べ物飲み込みやすくなる。

### 口の体操

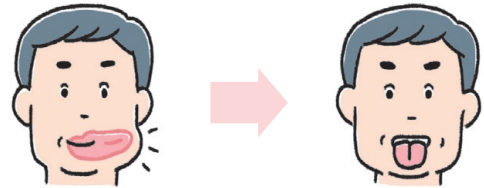
頬の筋肉がしっかり動いていることを意識して行う。



- 1 口をすぼめて「ウー」と長く言う。
- 2 口を横に広げて「イー」と長く言う。

### 舌の体操

できるだけ速く繰り返す。



- 1 頬の内側に舌を左右に交互に10回つける。
- 2 舌を前に出したり、引っ込めたりを10回行う。

## スマホのアプリでできる 口の状態セルフチェック&トレーニング

サンスターが開発したスマートフォン用無料アプリで、口の健康維持のためのセルフトレーニングができます。



### 毎日パタカラ

舌の動きのセルフチェックや、「パ」「タ」「カ」の連続発音による口腔機能トレーニングを行うことができるアプリ。

### おうち元気チェック

自分の口の状態や機能に関するアンケートに答え、発音チェックをすることで、口の元気度を数値化し、自分で確認できるアプリ。



サンスターオーラルフレイルサイトから  
アプリをダウンロード

いろんな  
トレーニングを組み合わせ、  
楽しく続けることが一番ね。

私の名言を贈るわ!  
「考えは言葉となり  
言葉は行動となり  
行動は習慣となり  
習慣は人格となり  
人格は運命となる」





# 医師による恐怖の抜歯!

16世紀のフランスで、4歳で即位し72年間にわたり国王の座についてブルボン朝の最盛期を築いた。その権勢から「太陽王」と呼ばれた。侍医が主張する「歯はすべての病気の温床である」という学説に基づいて、12回にわたる麻酔なしの手術により、すべての歯を抜かれてしまった。歯がなくなったため、食べ物飲み込むことができず、消化不良と下剤のせいで常にお腹を下していた。

## よい歯科医を選ぶポイント

Check!

1	受付や電話の対応がていねい
2	予約制で時間管理がしっかりしている
3	診てもらいたい病気、症状の専門医である(歯周病、矯正、インプラントなど)
4	院内や機器、スタッフに清潔感がある
5	治療計画をきちんと説明してくれる
6	自由診療の場合は、かかる費用を提示する
7	質問に嫌がらずに答えてくれる
8	手鏡等を使って説明してくれる
9	歯科衛生士がしっかり歯みがき指導やケアをしてくれる
10	歯だけでなく、全身の健康に気を配ってくれる

チェックが多い歯医者さんがよい歯科医です

### むし歯や歯周病を早期に発見・治療できれば医療費は安い

むし歯や歯周病は、進行すると治療期間も長期になり、医療費も高額になります。自覚症状が何もなくとも、定期的に歯科で健診を受け、口の中をチェックし掃除してもらえば、自分の歯が長く使え、結果的にお金もかかりません。

## 歯の健診の理想的な回数

3カ月に1回、少なくとも半年に1回はチェックを受けましょう。

### 侍医

であった  
ダカンの学説は、現代から見るとあながち間違っていない。しかし、「歯をケアして残す」のではなく、「すべて抜いてしまえ!」という暴挙となってしまった。当時は入れ歯もなく、太陽王は生涯を歯なしで過ごし、1日に15回以上もトイレに行く生活。トイレに座ったまま臣下に命令を下すことも多かったとか。

てんてい、ふあんこにけんこうになりゆんか?

ルイ14世

# 健康保険が使える治療

## 使えない治療

むし歯や歯周病など、歯の治療のほとんどが健康保険で受けられます。しかし、保険が認められていない方法や材料で治療をすると自由診療となります(条件により、一部保険診療となる場合もある)。

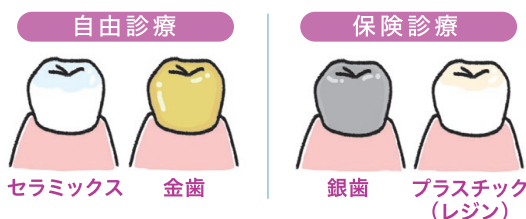
自分が納得できる治療を受けるためには、治療に入る前に歯科医とよく相談し、金額も確認してトラブルにならないようにしてください。

美しさ、耐久性を追求したセラミックスや、金合金、白金合金などを使用した治療、歯列矯正、インプラントなどは自由診療となります。

# 定期的な歯科健診が 全身の健康維持につながる

歯科健診をきちんと受けている人は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病、脳卒中や心臓病、がんなどの発症率が抑えられた、というデータがあります。

歯の健康に気を配ることは、歯だけでなく全身の健康維持につながっていくといえます。



## プロによる歯のクリーニング

# PMTC (歯石除去・歯面清掃)

歯の健康を保つには、歯みがきやフロスなどを使ったセルフケアと並行して、歯科医院での専門ケアを受けることをおすすめします。どんなにきちんと歯をみがいても、みがき残した場所にはプラークがつき、歯石に変化すると自分では取り除けなくなります。きちんと除去するには、歯科医院での歯のクリーニング「PMTC」が効果的。

皆、ヘアサロンには行くのだから？  
歯のケアをするのだ。



## PMTCの流れ

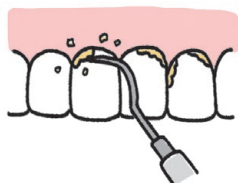
Professional Mechanical Tooth Cleaning

自由診療となるため、歯科医院により値段が異なりますが、おおむね3000円～7000円程度が多いようです。

1 口の中の状態をチェック



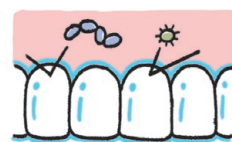
2 超音波等を利用し、歯の表面や歯肉の中のプラーク・歯石を除去



3 専用の研磨剤で歯石を除去し表面をみがく



4 フッ素を塗布して汚れをつきにくくする



※施術内容は歯科医院により多少異なります。

皆は、きちんと定期健診を受けて歯を大切に残していつてくれたまえ。自分の歯で噛める幸せは何物にも代えがたいぞよ。

ああ、現代に生きていけばつらい思いをしなくて済んだのに！

# こんな悩みは ありませんか?

# 笑顔は今も鮮烈!

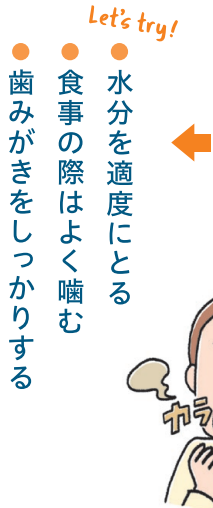


1950〜60年代のハリウッド黄金期に活躍した女優。美しく可憐な魅力で「ローマの休日」「ティファニーで朝食を」などの名作に出演。マリリン・モンローのようなグラマラスな容姿が人気だった時代、自分の見た目に大きなコンプレックスを抱いていたが、欠点を美しく見せる努力を重ねた結果、新たな美しさのアイコンとなった。  
後半生は、途上国の人々の救援活動に力を注いだ。輝く笑顔は終生変わることなかった。

## ☑ 口の中が乾燥する

### ドライマウス

成人の場合、1日平均1.5ℓ分泌される唾液が減り、口の中が乾燥する状態。口臭の悪化や、むし歯・歯周病の発症リスクが高まります。口呼吸、糖尿病、更年期障害、ストレスなど、要因はさまざまです。

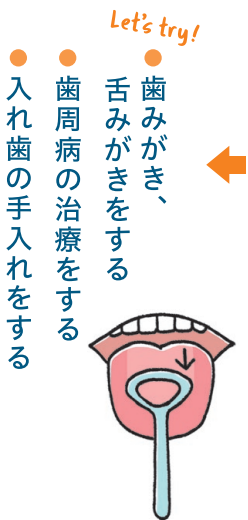


Let's try!

- 水分を適度にとる
- 食事の際はよく噛む
- 歯みがきをしっかりとる

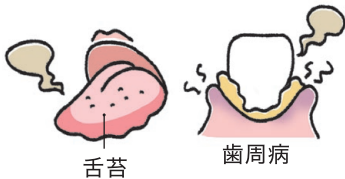
## ☑ 口臭が強い

強い口臭の大部分は、歯周病と舌苔ぜつがいが関わっています。口の中の細菌が作り出す特有の匂いが不快な口臭となるため、入れ歯が原因になることも多いです。また、糖尿病や内臓の病気が関わっている場合もあります。



Let's try!

- 歯みがき、舌みがきをする
- 歯周病の治療をする
- 入れ歯の手入れをする



**笑顔** がトレードマークのオードリーも、「ローマの休日」出演前は、歯並びの悪さを気にして歯を見せた写真は撮らなかったとか。映画撮影中に歯並びを修正し、王女の気品ある微笑みを開花させた。

口元の悩みを解決するだけでも、笑顔は変わるのだ。

す、すばらしい！  
新しいスターの誕生だな。



ほんとはね  
コンプレックスで  
いっぱいだったの

オードリー・ヘプバーン

✓ 歯並びが悪い

歯列矯正

歯並びが悪いのが気になり、うまく笑えない、話せない、また噛み合わせが悪いことから顔や体のバランスが崩れることもあります。歯みがきなどのケアも行き届かなくなります。近年では、歯ぐきに問題がなければ、かなり高齢になっても歯列矯正を行うことができます。

Let's try!

- 歯列矯正を専門で行う歯科医院で相談を



ほとんどの場合、保険適用とならないため費用等の確認を忘れずに。

✓ 顎が痛い、音がする、口が開けにくい

顎関節症

顎の関節のずれなどにより、痛みや音、口の開けにくさなどが起こる病気です。気になる症状がある場合は、歯科医院で相談してください。きちんと検査を受けて、治療と自己管理をすることで症状は改善しますが、治らないときは手術をする場合もあります。



✓ 歯が黄ばんでいる

たばこや色のついたものを飲食することで強くなる場合があります。思い当たる場合は、生活習慣を見直し、着色汚れを落とすことが必要です。また、加齢や歯の神経治療、薬などにより変色する場合も。セルフケアだけでは難しい場合は、歯科医院で相談してください。

Let's try!

- 禁煙する
- コーヒー、チョコレート、赤ワインなどを控える
- 着色汚れを落とす歯みがき剤を使う
- 専門医院でホワイトニングをする(保険適用外)

✓ 喉がつかえる感じがする

心身のストレスにより、自律神経のバランスが崩れ、喉が詰まるような感覚になることがあります。また、逆流性食道炎、食道がんなどの病気の場合もあります。気になる症状があるときは、胃腸内科などを受診して原因を確認しましょう。



✓ 気づくと上下の歯を噛みしめている

TCH

無意識に上下の歯を接触させるクセ。通常、人が口を閉じているときには、上下の歯は接触しません。TCHがあると、歯に負担がかかり、歯がグラつく・折れるなどに発展することもあります。むし歯や歯周病も悪化しやすくなります。

Let's try!

- 「歯を離す」と書いた紙を貼り、目についたら口の力を抜いて歯を離すようにクセをつけていく
- 睡眠時に食いしぼるクセがあるときは、歯科でマウスピースを作り保護する



TCH = Tooth Contacting Habit



この世で一番  
すてきなことは  
笑うことだつて  
笑うことだつて  
本気で思えます。

笑うことは、  
どんな薬よりも効くの。  
笑って人間に  
一番大切な  
ものじゃないかしら。



# 江戸時代に8020!

貝原益軒

江戸時代の儒学者、医者。1713年、益軒83歳のときに、さまざまな健康法をまとめた「養生訓」を出版。その中で自分について「今でも小さな文字も読み書きできる。歯も一本のむし歯もなくすべてそろっている」と述べている。

益軒は84歳で亡くなったが、当時の成人の平均寿命が32~44歳だったことを考えると、驚異的な健康長寿である。「養生訓」は、現在も読み継がれる大ベストセラーとなっている。



わざわい  
『禍(悪口)は口より出で、病は口より入る』のじゃ!

## 養生訓に書かれている 口腔ケアアドバイス (抜粋)

歯みがきの大切さや歯ぐきを傷つけないこと、また唾液の殺菌効果など、現代にも通じる記述があります。

- 食後は、口をお湯やお茶ですすぐ
- 塩を使って、上下の歯と歯ぐきを見がく
- つま楊枝で歯の根を深く刺してはいけない
- 唾液は吐かずに飲み込む

### 【貝原先生の名言】

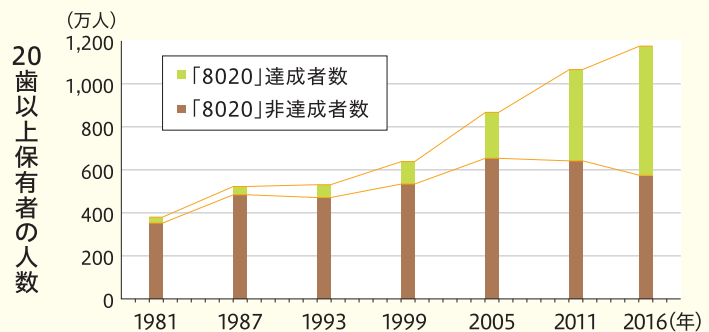
人は歯をもって命とする故に、  
歯という文字を<sup>よわい</sup>齢とも読むなり

(「日本歳時記」より)

## 8020と6024

8020運動は、30年以上前から厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「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本以上の歯があれば、ほぼ何でも噛んで食べられることから、提唱されました。始まった当初は10%以下だった達成率も、30年以上経った現在、75~84歳で50%以上と大きく伸びています。しかし、高齢者数も増えているため、いまだ600万人近くの方が19本以下となっています。

より身近な目標  
**6024**をまずは  
目指すがよいぞ!



※歯科疾患実態調査における各調査年の75~79歳・80~84歳における20歯以上保有者の割合に同年・同年齢階級の人口推計値を乗じた和を推計値とした

「80歳で20本」よりも身近に感じられる目標が「6024(60歳で24本)」です。50歳前後から歯を失う人が急増するため、若いうちから歯のケアに力を入れていくことが重要です。