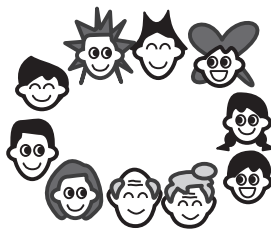


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和5年9月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

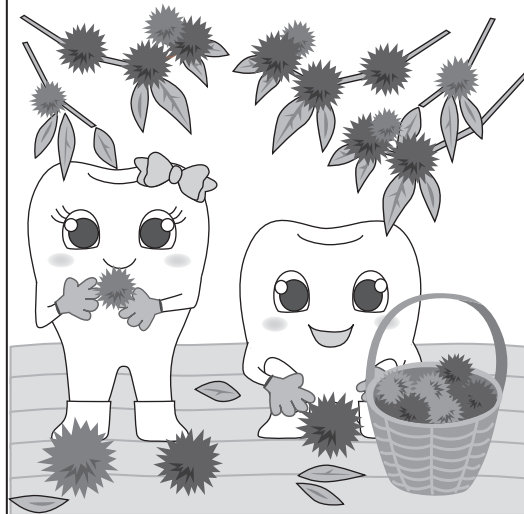
電話：0120-779-418

配信代行 訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

歯の表面に付着している細菌の塊のことを歯垢と言い、「プラーク」や「バイオフィルム」とも呼ばれます。歯垢は白色～黄白色でネバネバと粘着性が強いのが特徴で、舌でさわるとザラザラとした感触があります。食べ物の残りかすや唾液中の糖たんぱく成分が歯の表面に付着し、そこに口の中の常在細菌が増殖・定着したもので、食後4～8時間程度で歯垢ができます。歯垢の75%は細菌、20%は細菌が作り出す粘着物質です。水に溶けないので強くうがいをしても取れません。むし歯菌、歯周病菌、肺炎球菌をはじめとした300～600種類もの細菌が、歯垢1mg中に約1億個も存在していると言われています。今月は「歯垢」についてご紹介したいと思います。



## 1. 口腔疾患のはじまりは歯垢から・・・

高齢者は口腔内の唾液の分泌量が減少して口腔の乾燥が起こったり身体的な制約や認知機能の低下によって適切な歯磨きができない等、歯垢が溜まりやすい状態です。むし歯、歯周病、口臭等の口腔疾患をはじめ、肺炎、血管病変、糖尿病等の全身疾患にも歯垢が関与しています。歯垢は2～3日で石のように硬い歯石に変化して、歯科医院にある特殊な器具を使わないと取り除くことができなくなります。

## 2. 正しい歯垢の落とし方

歯垢が歯石になる前の段階なら歯磨きで落とすことができます。それでは歯垢を効率良く除去し、歯への付着をできるだけ防ぐ方法をご紹介します。

(1)歯垢を除去するためには、歯ブラシとフロスの使用が必須です。歯垢の溜まりやすい場所を柔らかい毛先の歯ブラシで丁寧に磨きます。また歯ブラシだけでは歯垢の60%程度しか落とせないの、歯と歯の間はフロスを使用することで80%程度まで歯垢を除去できるようになります。

(2)要介護者は残っている歯が少ない、残根がある等

歯ブラシをきちんと当てるのが難しい複雑な口腔状態です。歯間ブラシ、タフトブラシ等、口の中の状態に合わせて清掃用具を追加しましょう。

(3)歯垢は目に見えないので磨いているつもりでも、実は磨けていないということが多いのです。もし磨き残こしてしまう部分がわかれば歯ブラシの当て方もわかります。そこで歯垢の残ってしまう部分を赤く染色して歯ブラシの当て方を練習すれば、きれいに磨けるようになります。毎日の歯磨きで80%程度の歯垢を落とすことができれば、口腔内は清潔に保たれ、病気のリスクは大幅に低下します。

## 3. 定期的に専門的クリーニングを！

毎日、歯ブラシとフロス等を使って上手に歯を磨いても、20%程度の歯垢は残り、自分では落とせない歯石となります。歯石の除去については、1～3か月に1回、歯科衛生士による専門的クリーニングで除去します。毎日の歯磨きで歯垢を80%程度落とすこと、残りの20%を定期的に歯科衛生士による専門的クリーニングで除去することがプラークコントロールのポイントです。

## ◆ 歯垢対策は毎日のセルフケアと定期的な歯科でのプロフェッショナルケアです ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」って話をしていたのに・・・。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00～12:30/14:00～18:30  
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷 良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413