

今こそ見直そう！ 歯と口の健康セミナー

株式会社ドクタートラスト

本日の講座の目的

- ・口腔内の健康な状態、起こりやすいトラブルがわかる
- ・口腔内に関するセルフケアや歯科検診の重要性がわかる

本日の目次

1. 近年の動向
2. 健康な口腔内と起こりやすい口腔内トラブル
3. 今日からできるセルフケア
4. まとめ



1.近年の動向



**「歯と口の健康」と聞いて
皆さんは何をイメージしますか？**



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

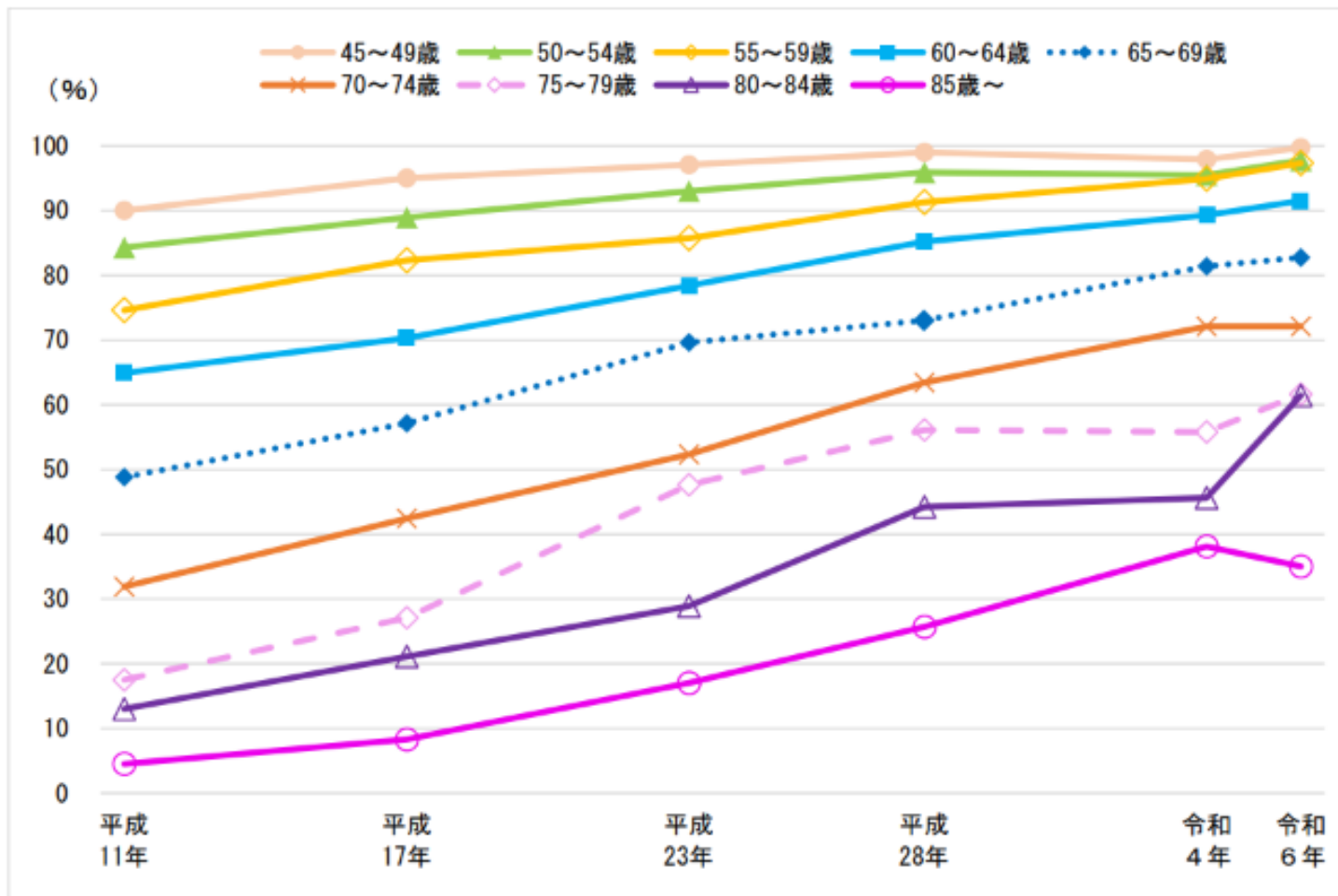


表情

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

「8020運動」の達成者は6割以上！



注：令和6（2024）年の割合（％）は各都道府県の人口規模が反映されるように調整された全国補正值であり、単なる人数比とは異なる。

「20本以上の歯を有する者」
の割合は

ほぼ増加傾向

「8020達成者」の割合

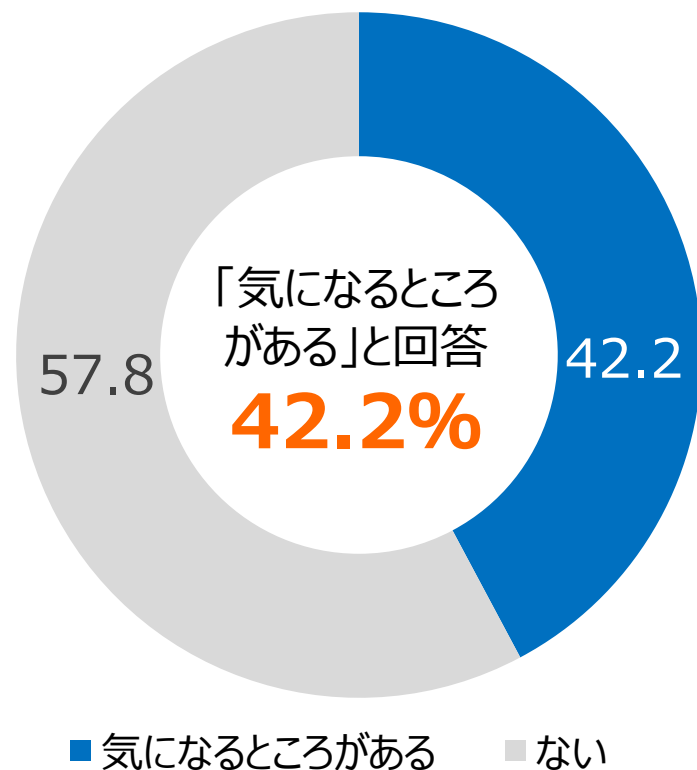
6割以上

(75歳～85歳未満から推計)

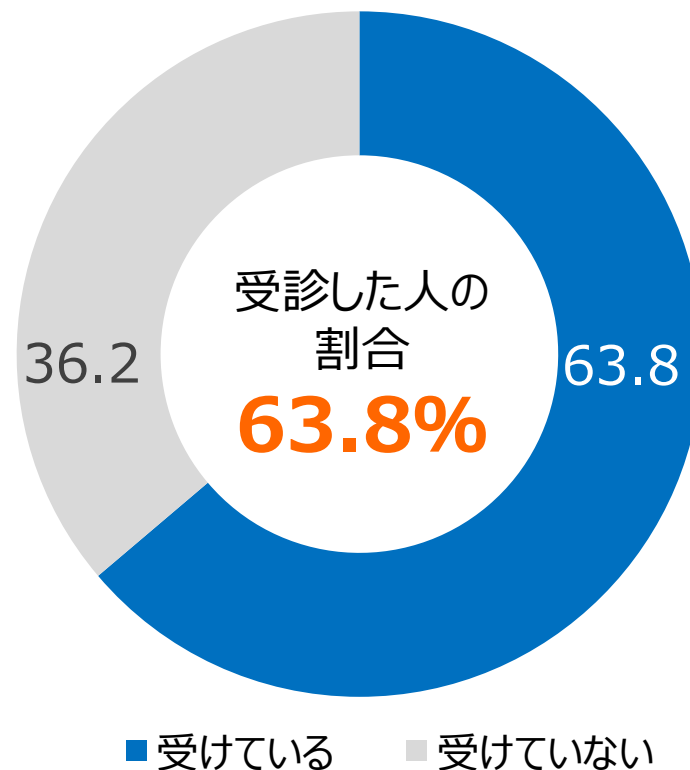


国民の「歯科行動実態」は？

歯や口の状態について



歯科健診受診状況（過去1年間）



定期的な歯科受診をしている人は全体の**約半数**



口の健康セルフチェック！



セルフチェックしてみましょう

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

チェックが5つ以上

⇒これからも良い生活習慣で過ごしましょう

チェックが3～4つ

⇒ひとつでも〇を増やしましょう

チェック数2以下

⇒生活習慣をすぐに見直しましょう

口の様子

- ☐ いつも口の中が爽やかだと思ふ
- ☐ 歯肉の色がピンク色で
引き締まっている
- ☐ 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
- ☐ 歯がしみたり、痛んだりしない



チェックがすべての項目につかない場合は、

口の中に問題がある可能性があります

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

出典：社団法人 東京都歯科医師会「お口の健康は元気の近道」
<https://www.tokyo-da.org/lecture>（参照：2026-06-10）

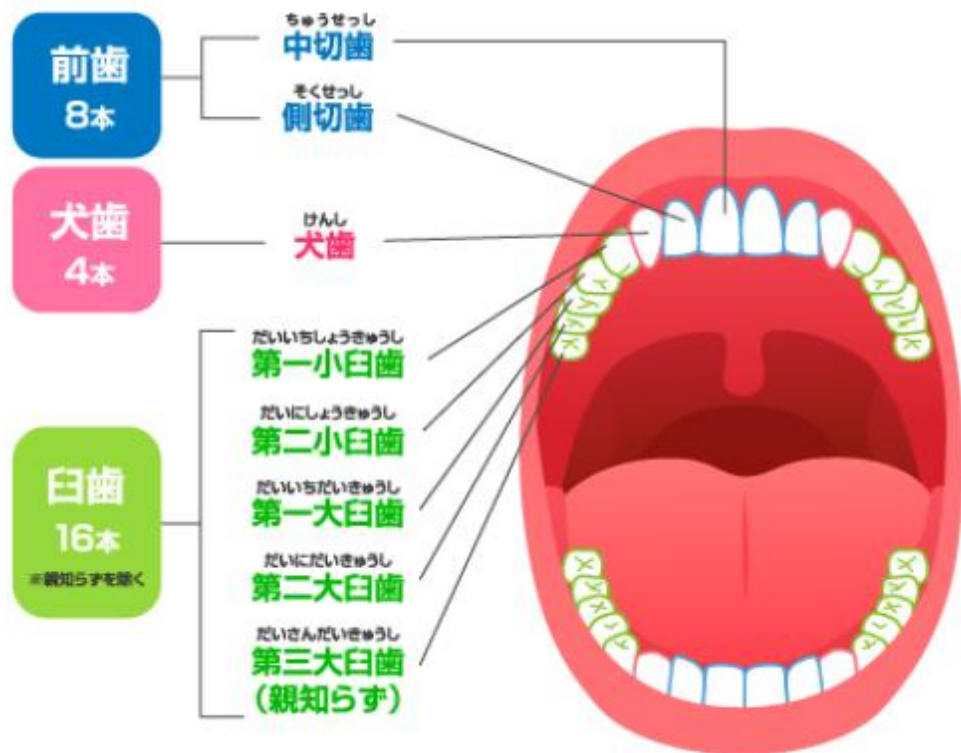
2. 健康な口腔内と 起こりやすい口腔内トラブル



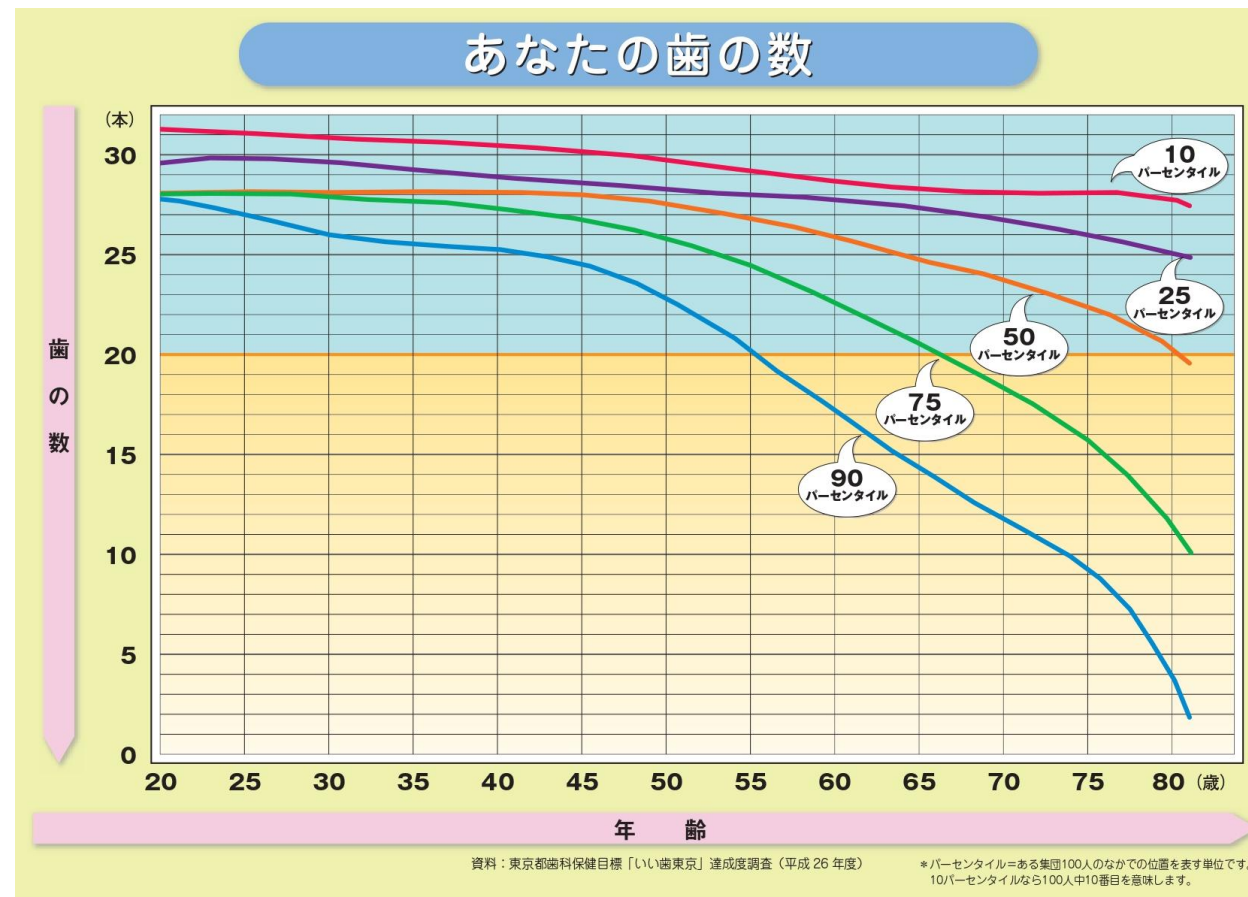
大人の歯は最大で
何本でしょうか？



あなたの歯の数は、現在何本ですか？



出典：8020財団「歯の本数の数え方」
<https://www.8020zaidan.or.jp/what/count.html> (参照：2026-06-08)



出典：東京都歯科保健目標「いい歯東京」達成度調査（2014）
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet/anatanohanokazu.html (参照：2026-06-08)



口の健康を意識することで多くの歯を残すことができます！

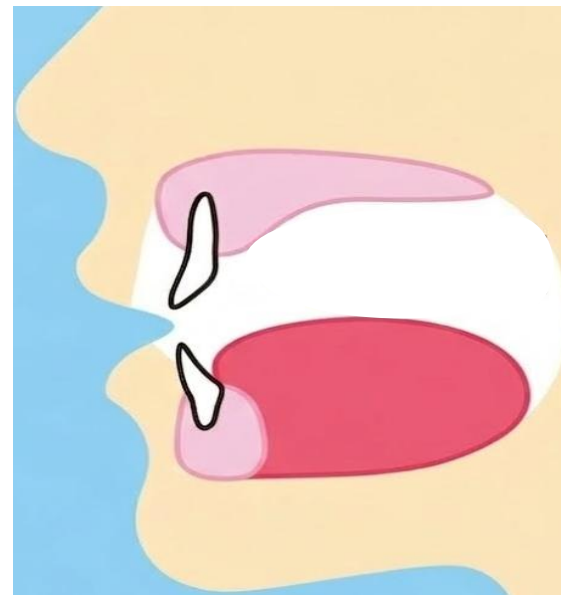
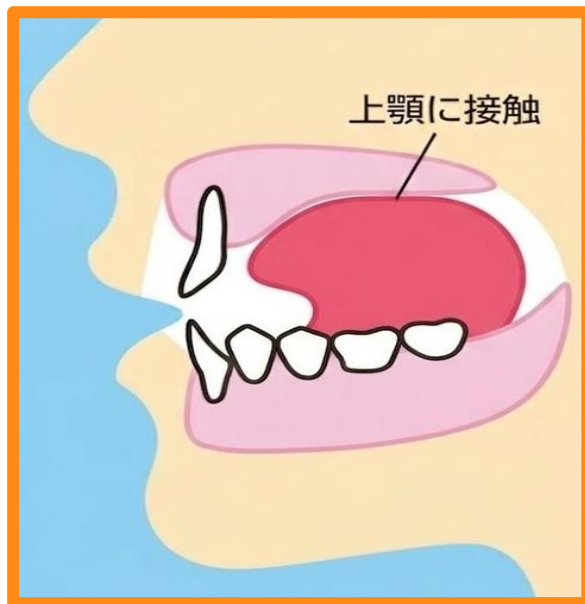
舌の状態をチェックしましょう



舌の位置はどこにありますか？

正しい位置のポイント！

- ①舌先が上の前歯のつけ根に触れて、舌が上がっている
- ②上下の歯がぴったりくっついていない



正しい位置にないと…

- 歯並びが悪くなる
- 舌の筋肉の低下
- 顔のたるみや二重顎
- 口呼吸の習慣化
- 虫歯や口臭の原因
- いびきをかく
- 睡眠時無呼吸症候群など

舌が下がる
原因

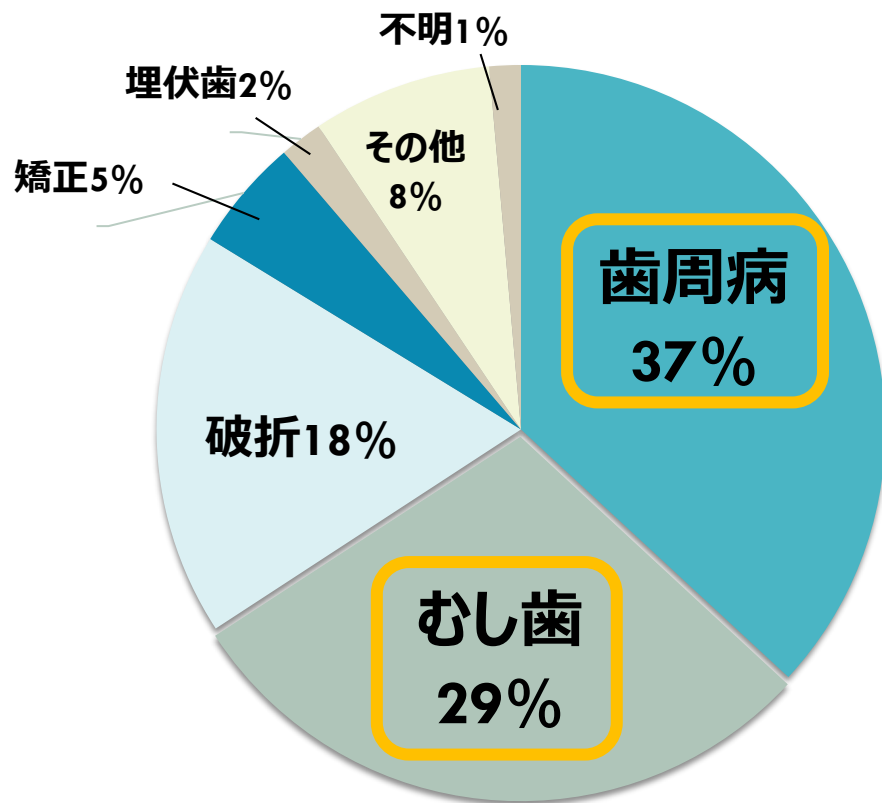
姿勢が悪い→頭が後ろに傾く→口が開く→口で呼吸→舌が下がる

マスクを付けた時など、**口周りの筋肉が緩んで**いませんか？
舌の位置が下がることで顔の歪みやたるみも引き起こります。
日頃から、**正しい舌の位置**を意識してみましょう！

出典：神戸市歯科医師会、「オーラルフレイル」, <https://kobe418.jp/oralfrail> (参照2026/6/8)

口腔トラブルの現状

永久歯の抜歯原因



出典：公益財団法人8020推進財団.第2回 永久歯の抜歯原因調査報告書. (参照2026-06-10)

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

歯と、歯茎も含めた口腔内全体を良好に保つ意識が重要です

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！**

起こりやすい方の特徴

- 中年期以降の方
- 喫煙者
- 糖尿病にかかっている方
- 歯みがきのしかたが悪い方



セルフチェックしてみましょう

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ☐ 歯みがきのときに出血する。
- ☐ 硬いものが噛みにくい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がときどき腫れる。
- ☐ 歯肉が下がって、
歯と歯の間にすきまができてきた。
- ☐ 歯がグラグラする。

厚生労働省・健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～・歯周疾患の自覚症状とセルフチェック。
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-03-003>. (参照：2026-06-10)

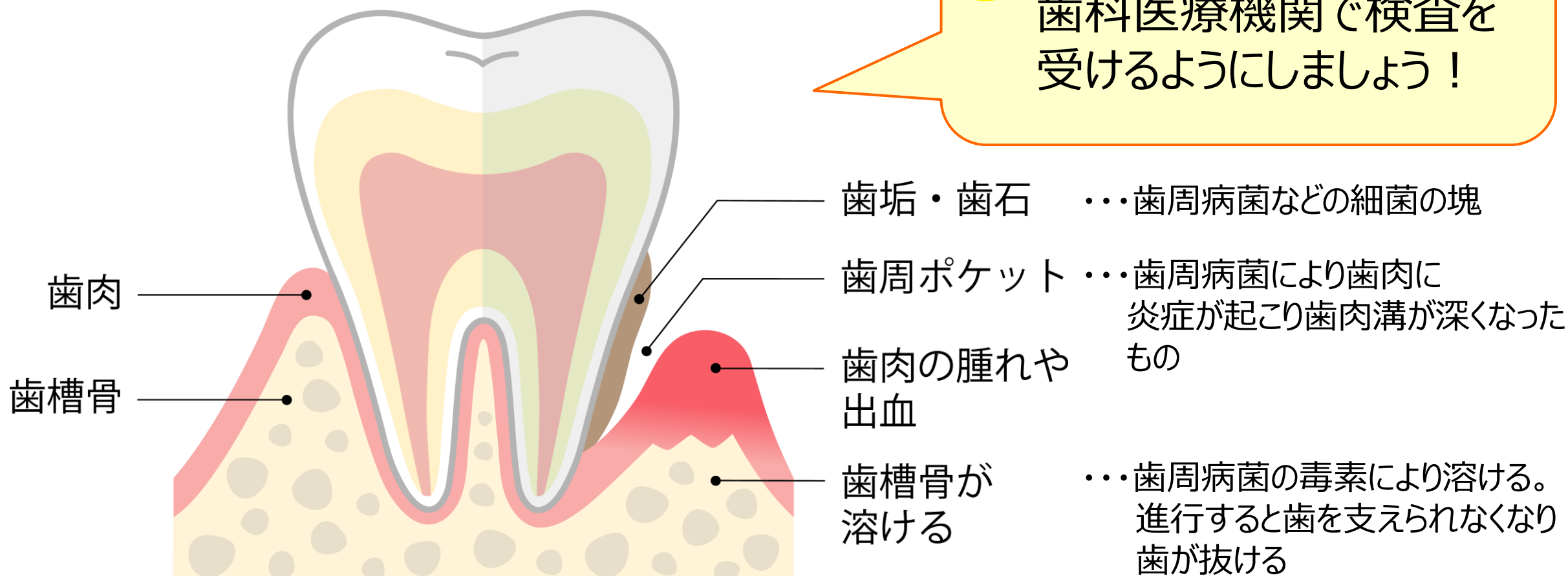
歯周病の症状

健康な歯

歯周病



気になる症状があれば
歯科医療機関で検査を
受けるようにしましょう！



「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



「大人むし歯」の特徴

特徴



① 再発むし歯



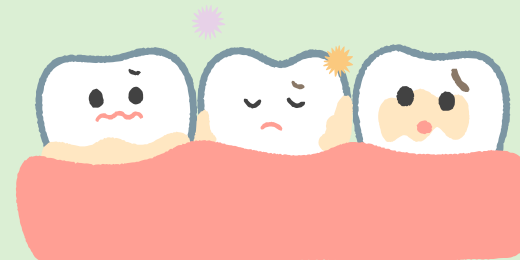
一度治療した歯の
詰め物の内側に発生

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

その他のトラブル（口臭）

1 生理的口臭

唾液の分泌が減少し、**細菌が増殖して口臭の原因物質が作られる**ことで発生する口臭。
ホルモンバランスの変化に伴う口臭、年代固有の臭気、民族的な口臭などがある。

2 病的口臭

歯周病、むし歯など、**口の中の病気が原因の口臭**と、鼻やのどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病、肝臓疾患など、**からだの病気が原因**で発生する口臭がある。

3 外因的口臭

ニンニク、ネギ、酒、タバコなどの**飲食物・嗜好品による口臭**で、多くは時間の経過とともに弱まる。



4 ストレスによる口臭

ストレスにより唾液の量が少なくなると口の中が臭くなる。



5 心理的口臭

自分自身で**強い臭いがあると思い込む**人がいる。

3. 今日からできるセルフケア

ステップアップ！ 歯磨き習慣



歯磨きの最大の目的は？ ➡ 歯垢を取り除くこと

歯磨き習慣が定着していない方はSTEP 1 からスタート！ 徐々にステップアップしていきましょう

STEP1

毎食後の歯磨き

携帯用の歯磨きセット、持っていますか？
まずは、食後に歯ブラシでブラッシングする習慣をつけましょう。

STEP 2

寝る前は 特に丁寧に磨く

就寝中は唾液の分泌が減り、自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすくなります。



STEP 3

歯ブラシ、 歯磨き粉の 選び方を工夫

- ・歯の大きさ
- ・歯並び
- ・使いやすさ で

ブラシを選びましょう。
歯ブラシは1ヶ月を目安に取り換えましょう。

STEP 4

鏡を見ながら 磨く

テレビを見ながら歯磨きしていませんか？
歯ブラシが歯に当たっているか、磨き残しはないか、歯ぐきの状態などもチェック！

STEP 5

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、歯ブラシだけでは落ちない、すき間の歯垢を取り除きましょう。



歯と口のトラブル予防のために



正しい歯磨き習慣を身につけよう！

- ・**食後、就寝前**は念入りにブラッシングをしましょう。
- ・特に、磨き残しが多い**奥歯**は虫歯になりやすいため注意しましょう。



磨きやすい歯ブラシの選び方

①目的

市販されている歯ブラシは、目的別に種類が分けられています。パッケージの表示を目安にして、「虫歯を予防」「歯ぐきマッサージ」など、目的に合わせて選びましょう。

②大きさ

ヘッドは、自分の口や歯の大きさに合わせて選ぶのが重要です。歯並びが気になる場合や、隅々まで磨きたいという場合は、小さめのヘッドを選ぶと良いでしょう。

③硬さ

毛の硬さは、歯ぐきの状態に合わせて選ぶのが大切です。歯ぐきの状態が健康な場合は「ふつう」の毛の硬さを、歯肉炎や歯周炎などで歯ぐきから出血しやすい方は「やわらかめ」の歯ブラシを選びましょう。

歯ブラシを使用した適切な磨き方



「1本1本、丁寧に！」が大切です

- ・歯磨きの一番の目的は、歯垢（プラーク）をしっかりと落とすことです。
- ・自己流の磨き方では、磨き残しが多くなり、虫歯や歯周病のリスクも高めてしまいます。正しい磨き方を再確認してみましょう。

磨きにくい奥歯も
しっかり磨くための

歯磨きの3つの基本



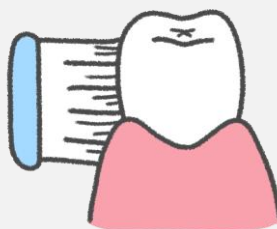
① 歯面にきちんと当てる

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。



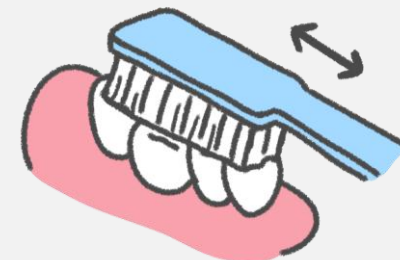
② 軽い力で磨く

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

小刻みに動かし、順番に磨く。



サポーターも併用しましょう！

歯ブラシでは
除去しきれない汚れ



デンタルフロスや
歯間ブラシを併用

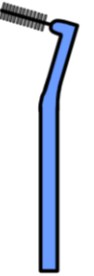


歯ブラシでは
届かない汚れに
アプローチできる



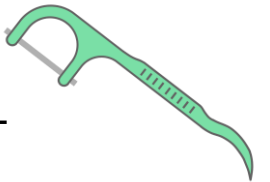
★歯間ブラシ

- ・ 歯ぐきを傷つけないように歯間ブラシをゆっくり歯間に入れる
 - ・ 歯の側面に押し当て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
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



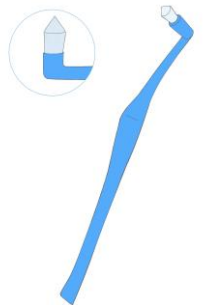
★デンタルフロス（糸ようじ）

- ・ 歯間ブラシが入らないようなより狭い場所に使用します
- ・ ゆっくりと歯の面に合わせて上下に動かしましょう



★部分みがき専用歯ブラシ

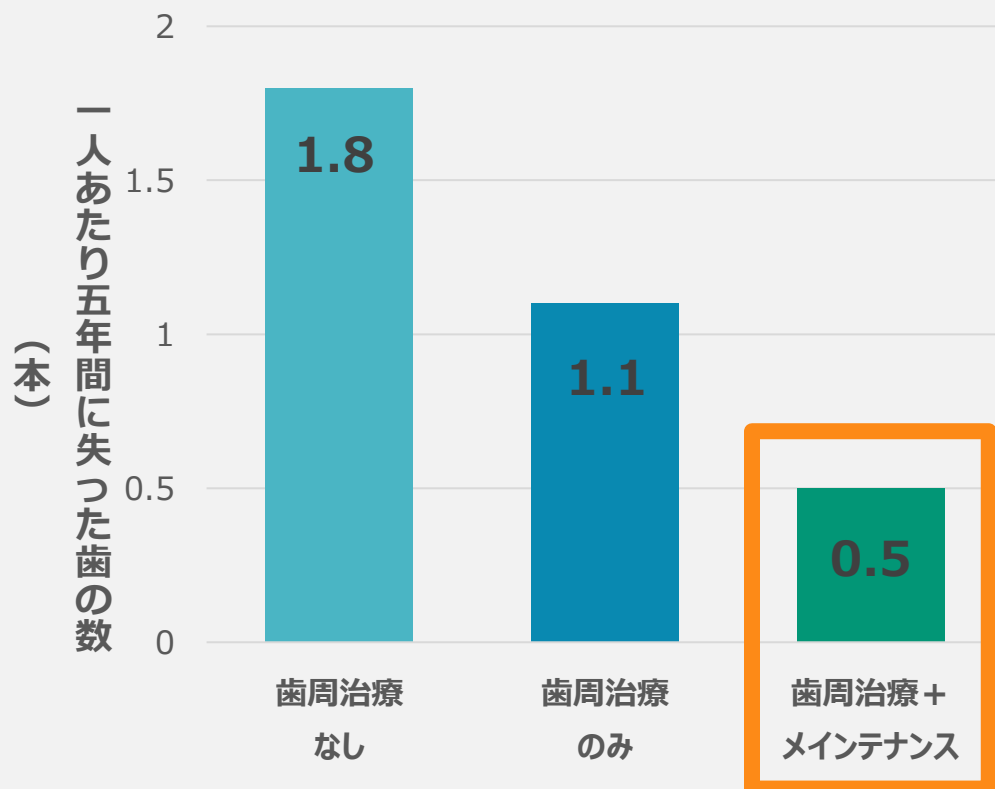
- ・ 歯ブラシよりもヘッドの部分が小さく、磨きやすいため、奥歯のうしろ側、歯並びが悪い場所などに有効です



メンテナンスをとりいれましょう

定期的に歯科医院を受診して、
さまざまな項目のチェックやお口の清掃を受けること

【メンテナンスの効果】



メンテナンス時の治療内容

1. 歯磨きの状態の確認

- ・磨きにくい場所の特定
- ・個別ブラッシング指導
- ・セルフケアの質を向上

2. 歯ぐき&ポケット測定

- ・ポケットの深さ・出血確認
- ・歯垢・歯石除去
- ・歯面を磨いて汚れを予防

3. かみ合わせの調整

- ・力のバランスの確認
- ・噛み合わせの確認

4. 義歯や修復物の状態確認

- ・不具合・隙間の確認
- ・必要に応じた修復物の作り直し

メンテナンスの間隔

- 治療前の状態が悪かった場合や歯みがきがあまりできない場合

1～3か月ごとのペース

- 軽度の歯周炎だったり歯みがきが上手な方

半年に1回のペース



4. まとめ

歯と口の健康を保つためには

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てみましょう



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





ご清聴ありがとうございました

