

## 今月の健康チェックポイント

### This Month's Health Tips

#### お口の健康は、からだの健康！ A Healthy Mouth for a Healthy Body!

口の中の病気というと、「むし歯」「歯周病(歯槽膿漏)」病気が原因の「口臭」があります。むし歯と歯周病には密接な関係があります。歯肉の炎症が全身に多く影響することは、近年の研究でも明らかになっています。からだの健康を維持するために、毎日の食生活を含めた生活習慣、歯磨き方法を見直し、むし歯と歯周病を予防していきましょう。

Disease of the mouth include "tooth decay," "gum disease (pyrrhea)," and "bad breath" that is the cause of disease. There is a close relationship between carious teeth and periodontal disease. Recent research has shown that inflammation of the gums has a large impact on the entire body. In order to maintain good physical health, we should review our daily lifestyle, including our dietary habits and tooth brushing methods, to prevent tooth decay and gum disease.

#### むし歯とは？ What is Tooth Decay?

むし歯とは、毎日口にする食べ物や飲み物の糖분을餌に、口の中にいる細菌が作る酸によって、歯が溶けた状態のことを言います。むし歯菌の中でも代表的なものはミュータンス菌というものです。むし歯菌はほとんどの人の口の中にいる細菌です。このむし歯菌を口の中で増やさない、酸が作られにくいような生活習慣をすることが大切です。むし歯の初期は、痛みはありませんが、進行してくると痛みが出てきます。深くまでむし歯になると何をしても痛く、仕事にも影響が出ることもあるかもしれません。そのためむし歯をそのままにしておくと、むし歯菌が全身に回ってしまい、新たな病気の誘発につながることもあります。

Tooth decay is a state where the teeth are eroded, caused by acids created by bacteria in the mouth that feed on the sugar in the food and drink that we consume every day. The most common type of tooth decay bacteria is called mutans. Bacteria that cause tooth decay are found in most people's mouths. It is important to maintain a lifestyle that prevents the growth of these bacteria and the production of acid in the mouth. The early stages of tooth decay are painless, but as the disease progresses, it becomes more painful. If a tooth cavity is deep, it will hurt no matter what you do, and may even affect your work. If the tooth decay is left untreated, the bacteria can spread throughout the body, which could lead to the development of new diseases.

#### どんなところにむし歯ができる？ Where do Tooth Cavities Form?

むし歯になりやすいところは、むし歯菌が付きやすいところ、取りにくいところです。奥歯のしわやへこみのあるところ、歯の根元で歯肉に近いところ、歯と歯の隙間です。過去にむし歯の治療をした人は歯の詰めた材料と歯の境界付近です。歯の根っこが出てくると、この部分もむし歯になりやすいところです。

Tooth cavities are most likely to develop in places where it is easy for the bacteria to attached to, and difficult to be removed. These are the crevices and dents in the back teeth, the root of the teeth close to the gums, and the spaces between the teeth. For those who have had dental treatment in the past, it is the area near the boundary between the tooth and the material used to fill the tooth. If the root of the tooth is exposed, this part of the tooth is also prone to decay.

次に、歯周病(歯槽膿漏)についてお話します。Next, let us look at gum disease (periodontal abscess).

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の病気です。

歯と歯肉の境目(歯肉溝)に細菌が停滞し(歯垢の蓄積)歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします(痛みはほとんどの場合ありません)。そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は歯を抜かないといけなくなってしまいます。

Gum disease is an inflammatory disease caused by bacterial infection.

A buildup of bacterial plaque in the gingival sulcus (the border between the teeth and gums) causes the edges of the gums to become red and swollen with inflammation (In most cases, there is no pain). As the disease progresses, the border between the teeth and gums, called periodontal pockets, deepens, and the alveolar bone that supports the teeth dissolves, causing the teeth to move about, eventually needing a complete removal.

### 歯周病のセルフチェック Gum Disease Self-Diagnosis Checklist

思いあたる症状をチェックしましょう！ Tick the symptoms that come to mind!

- ・朝起きたとき、口の中がネバネバする Stickiness in the mouth when waking up in the morning
- ・ブラッシング時に出血する Bleeding when brushing teeth.
- ・口臭が気になる Itchy or painful gums
- ・歯肉がむずがゆい、痛い Insecurity around bad breath

・かたい物が噛みにくい Difficulty in chewing on hard foods

・歯肉が赤く腫れている(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)

Gums are red and swollen (healthy gums are pink and tight)

・歯が長くなったような気がする Teeth seem to be getting longer.

・前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食べ物が挟まる。

The front teeth are protruding more, or a gap is forming between the teeth.

Food gets caught between teeth.

※上記の項目3つ当てはまる If you ticked 3 of the above:

油断は禁物です。ご自身および歯医者さんで予防するように努めましょう。

Stay on the lookout! Make an effort to prevent it by yourself and by visiting the dentist.

※上記の項目6つ当てはまる→歯周病が進行している可能性があります。

If you ticked 6 or more, it is likely that gum disease has progressed.

※上記の項目全てに当てはまる→歯周病の症状がかなり進んでいます。

If all of the above apply to you, it is likely that you have advanced gum disease.

歯周病は、予防ができて治療も可能です。大切なのは予防、診断、治療、メンテナンスです。

Periodontal disease can be prevented and treated. What is important is prevention, diagnosis, treatment, and maintenance.

**次に口臭についてお話しします。Next, we will look at bad breath.**

まず、お口の中チェックから Start first by checking the inside of your mouth.

①歯ぐきからよく出血する Frequent bleeding from the gums

②歯ぐきがよく腫れる Swollen gums

③口の中がネバネバする Stickiness in the mouth

④グラグラした歯がある There are wobbly teeth

⑤歯と歯の間に食べ物がよく挟まる Food often gets stuck between the teeth.

⑥穴のあいた歯がある There are teeth with holes in them

⑦歯の表面を舌でさわるとザラザラしている There are rough surfaces on the teeth when touching them with your tongue.

⑧義歯、ブリッジ、冠などが、入っている Dentures, bridges, crowns, etc. are in place.

⑨舌を磨いたことがない I have never brushed my tongue.

⑩口の中がパサパサしている I have a dry mouth.

①②③④⑤に当てはまる→歯周病が原因。歯周病により悪臭を放つ。

If any of ①, ②, ③, ④, ⑤ applies to you: gum disease is the cause. It is the gum disease giving off a bad smell.

⑥に当てはまる→むし歯で空洞ができて、食べ物が入り腐敗して、悪臭を放つ。

If ⑥ applies to you: Cavities are formed by tooth decay where food enters and decomposes, giving off a foul smell.

⑦⑧⑨に当てはまる→歯磨き不良により、歯垢や食物残渣(食べかす)によるもの。

If ⑦,⑧,⑨ applies to you: The smell is caused by dental plaque or food residue due to poor toothbrushing.

⑩に当てはまる→唾液が少ないのが原因です。(口腔乾燥症)

If ⑩ applies: it is caused by a low level of saliva (dry mouth).

丁寧な歯みがきとともに、1週間に1回、舌を専用ブラシ(タンクリーナー)などでお手入れすると、さらに効果的です。むし歯、歯周病、口臭予防として重要なのは、食後の歯磨きです！

Along with careful brushing of the teeth, it is even more effective to treat the tongue once a week with a special brush (tongue cleaner). Brushing your teeth after eating is an important part of preventing tooth decay, gum disease, and bad breath!

## 正しい歯の磨き方 The Proper Way to Brush Teeth

・1か所を20回以上、歯並に合わせて磨きましょう

Brush one area at a time at least 20 times, in line with your teeth.

◎毛先を歯の面に当てる。歯ブラシを歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にしっかりあてる

Place the tip of the bristles against the surface of your teeth. Hold the bristles firmly against the border between the teeth and gums and between the teeth.

◎軽い力で動かす。歯とブラシが広がらない程度

Move gently, so that you are not spreading the toothbrush.

◎前歯のでこぼこしている歯は1本1本にハブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。

For uneven front teeth, place the toothbrush vertically on each tooth and move the tip of the bristles up and down in a fine motion.

歯ぐき(歯肉)に対しては45度の角度で毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かしましょう。

For brushing the gums, place the toothbrush at a 45 degree angle, applying the end of the bristles and brushing at 5mm intervals.

◎5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

Brush 1-2 teeth at a time, at small intervals of around 5-10 mm.

### 参照 Reference

日本歯科医師会 Japan Dental Association

[https://www.jda.or.jp/park/trouble/index02\\_02.html](https://www.jda.or.jp/park/trouble/index02_02.html)

日本臨床歯周病学会 The Japanese Society of Periodontology

<http://www.jacp.net/perio/halitosis/>