

口腔について知ってほしい知識

プラークを残してはいけない

松山市歯科医師会
そらとくも歯科 院長 大西 将也
令和8年 2月16日

口腔チェックリストについて

- 口のなかが乾燥している
- 歯が汚れている
- 舌に汚れ（舌苔）がある
- 口臭がする
- 歯が痛む、グラグラしている、穴が開いている
- 歯茎に問題がある（腫れている、出血がある、傷がある、痛みがある等）
- 義歯に問題がある（外れる、壊れている、汚れている、使っていない、付けると痛む等）
- 飲み込みが悪い、むせる
- （麻痺がある場合）麻痺側に食べ物が残っている
- その他

口のなかが乾燥している

- 舌にしわがあったり、口のなかが潤っていないと口腔乾燥を疑う。
- 口腔乾燥があると、会話がスムーズではなく、食事の時にも食塊が作りづらく食事の時間が増えたり、むせたりする。
- 唾液に分泌が悪くなると口腔乾燥を起こしてしまう。
- 唾液減少の原因としては、
加齢
薬
シェーングレン症候群などの病気

歯が汚れている 舌が汚れている 口臭がする

- 歯や歯茎の際のところに白い粘りのあるものがある。
- 舌の中央に色のついた苔みたいなものがある。
- 食事の後に歯磨きやうがいなどをしなかった場合、プラークが歯、舌に定着してしまう。
- プラーク中の細菌の代謝産物の中には口臭の原因の物質がある。
- また、胃などの消化器の病気により口臭をすることがある。

歯が痛む、ぐらぐらしている、穴が開いている

- プラークをそのままにしておくと、口腔内細菌の代謝により、酸が産生され歯を溶かして虫歯ができる。
- 初めは小さな孔であるが、だんだんと大きくなる。虫歯は深在性に進むので表面に穴が開いている場合はかなり大きくなっている可能性がある。
- 歯周病菌が産生する物質により、歯周病が進む。
歯茎が腫れて、歯がグラグラしてくる。最後には歯が抜ける。

歯茎に問題がある

- 虫歯が大きくなり、神経まで及ぶと体の内部に感染がおこる。根っこの先で炎症が強くなると、歯茎が腫れて痛みを伴う。
- 歯周病が進むと、歯周組織に炎症が起こり、歯茎が腫れる。
- 合わない入れ歯を使っていると、粘膜（歯茎）に傷ができ痛みが出る。

義歯に問題がある

- 会話や食事をしていると入れ歯が外れてとび出てしまう。
- 合わない入れ歯を使っていると食事がしづらいので使わなくなるし、食事に時間がかかる。
- 合わない入れ歯が過度に粘膜を圧迫して、傷ができる。入れ歯の金具が歯茎や粘膜にあたって傷ができる。
- 唾液の量が減ってくると特に総入れ歯では入れ歯が外れやすくなる。
- 入れ歯が壊れてり、合わない場合は歯科医師にご相談ください。

飲み込みが悪い

- 食事の仕方や食塊形成の不十分などの原因により飲み込みが悪くなる。
- 唾液の減少により、食塊形成や嚥下に影響が出る。
- 咀嚼や嚥下に関する筋肉の低下により飲み込みが悪くなる
- オーラルフレイルにより飲み込みが悪くなる。

訪問診療の患者さんや介護施設の入居者さんのお口のトラブル

- 歯が痛い。
- 歯茎が腫れた。
- ご飯が食べれない。
- ご飯を食べるのに時間がかかる、あるいは食べる意欲が少ない。
- 入れ歯が痛いあるいは合わない。
- 口臭がする。



歯が痛い　歯茎が腫れた

- 虫歯がある。さらに神経まで虫歯が及んでいる。
- 神経にまで細菌が感染しており、膿んでいる。
- プラーク残っており、歯茎に炎症がある。
- 歯周病が進んで歯がグラグラしており、咬むと痛い。
- 歯が少ないので残っている歯に負担がかかっている。

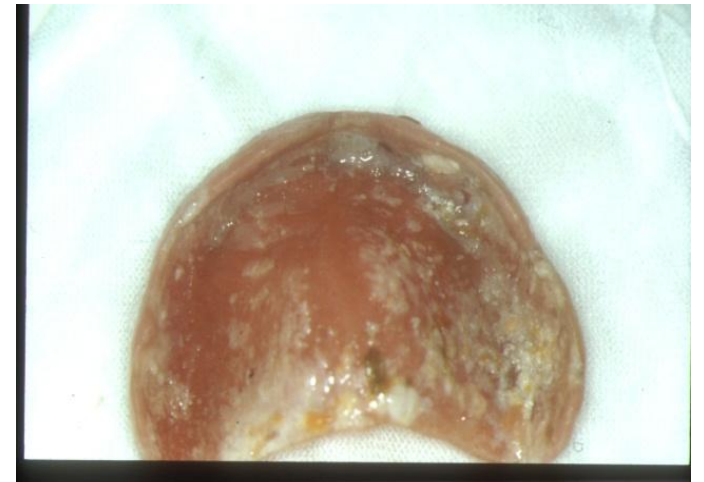


食べない 食べれない

- 痛みや腫れがあって食事をしない。
- そもそも歯が少ないので食事がしづらい。
- 咀嚼が少なくなったり、飲み込みが悪い。
- 食べる意欲が減退している。

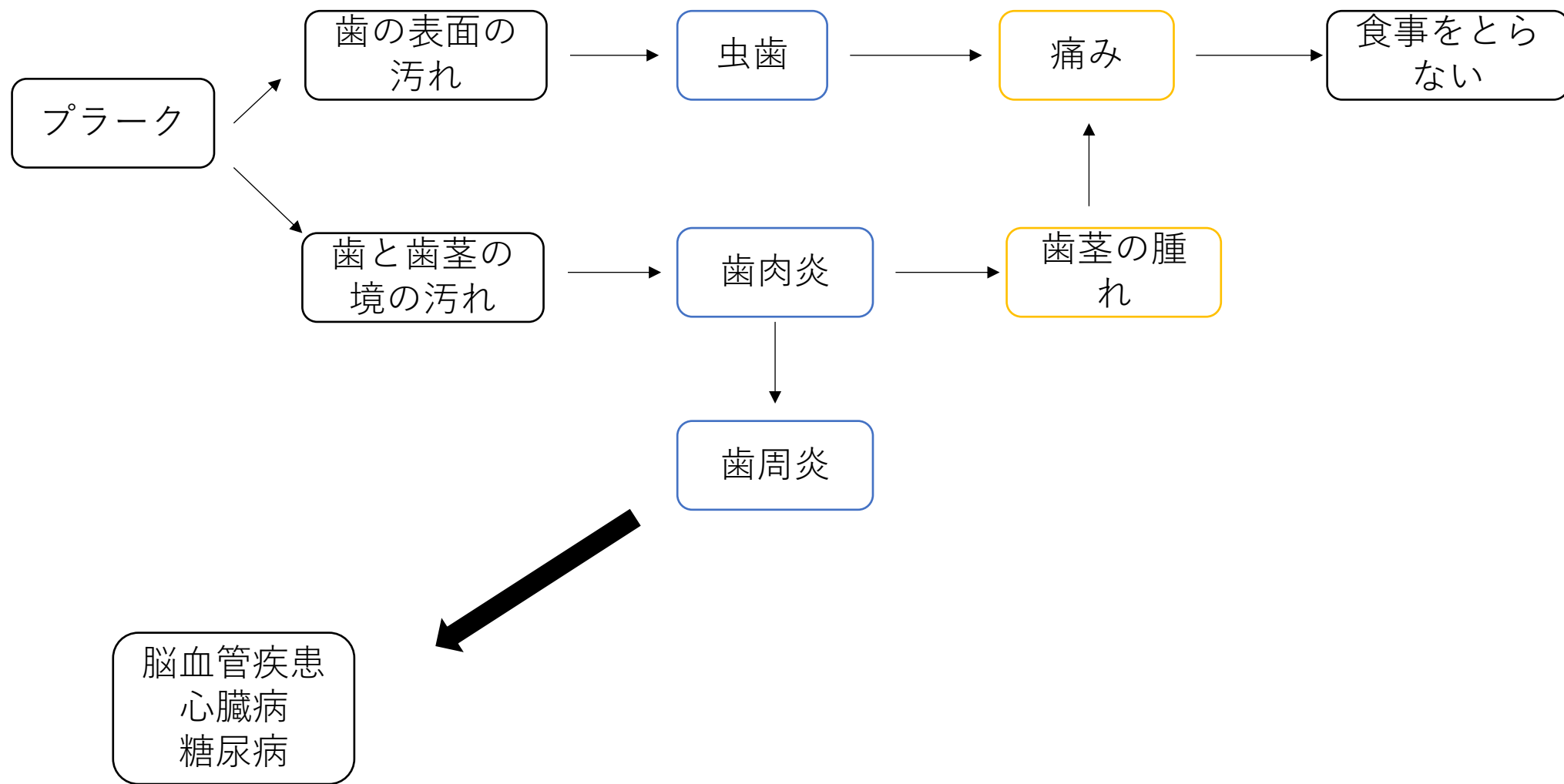
入れ歯が使えない、使わない

- 入れ歯が合わないので食事がしづらい。
- 入れ歯を入れると痛い。痛いので使わない。
- 入れ歯に違和感があり、使わない。



口臭がある

- 口のなかが粘着きがある。
- 歯磨きやうがいをしていない。
- 舌に苔みみたいなものが着いている。



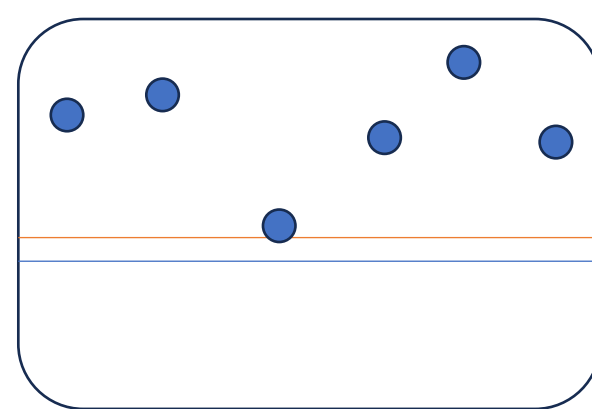
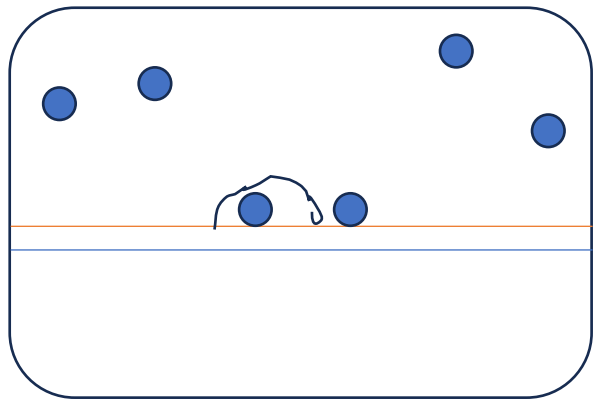
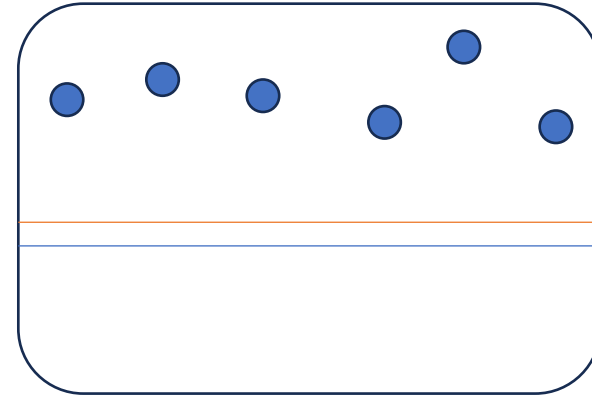
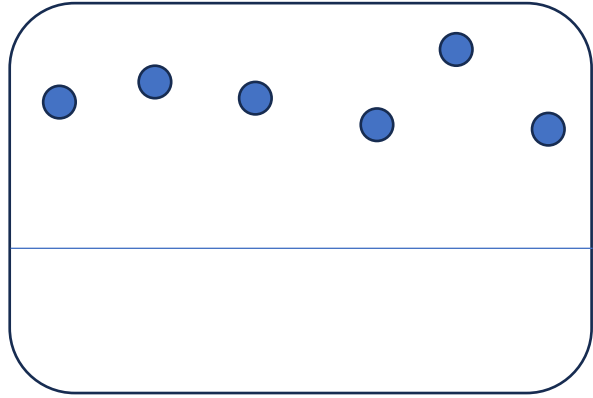
プラークとは

- 正式名称はデンタルプラークである。
- 口のなかの常在菌とその産生物からなる歯の表面に付着した白く柔らかな沈着物である。
(厚生労働省 記事・用語辞典より)
- 口腔内常在菌は300種類以上の細菌がおり、その中にはう蝕や歯周病に関与する細菌も存在する。
- プラークは様々な細菌から構成されており、不溶性グルカンなどの菌体外多糖により、抗菌薬や殺菌消毒薬から守られている。

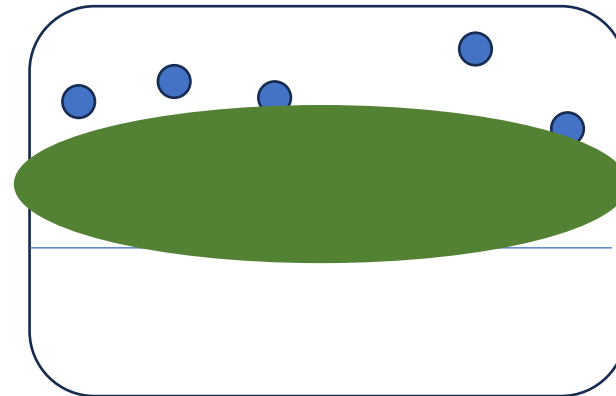
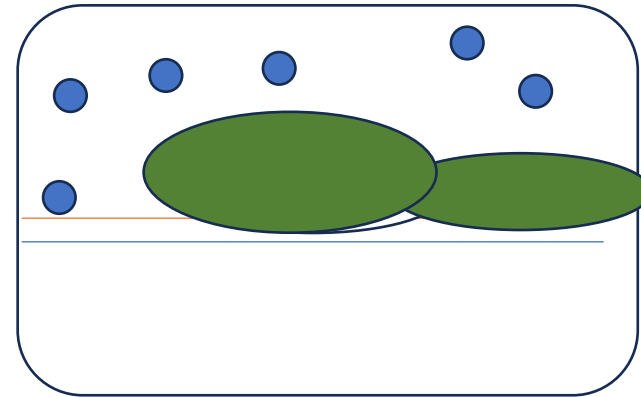
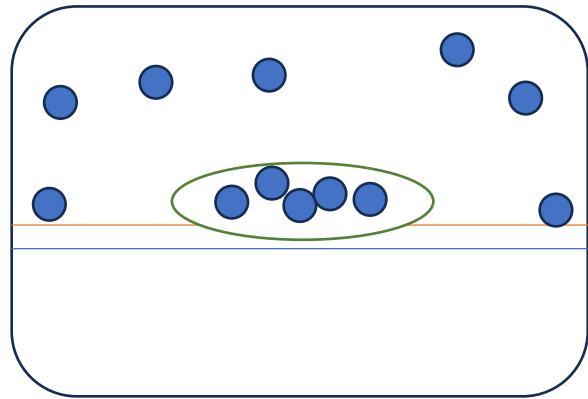
不溶性グルカンとバイオフィルム

- 細菌が集まり、初期の集団（＝マイクロコロニー）を作る。
- 細菌の中のミュータンス連鎖球菌などが産生する物質で不溶性グルカンを形成し、強い粘着性を持つう蝕病原性の高いプラーク（バイオフィルム）を形成する。
- この不溶性グルカンを中心とした菌体外多糖類がバリアの役割を負っており、化学的なアプローチが難しくなる。
- バイオフィルムが出来上がる前に取り除くことが大切です。

プラークの成り立ち

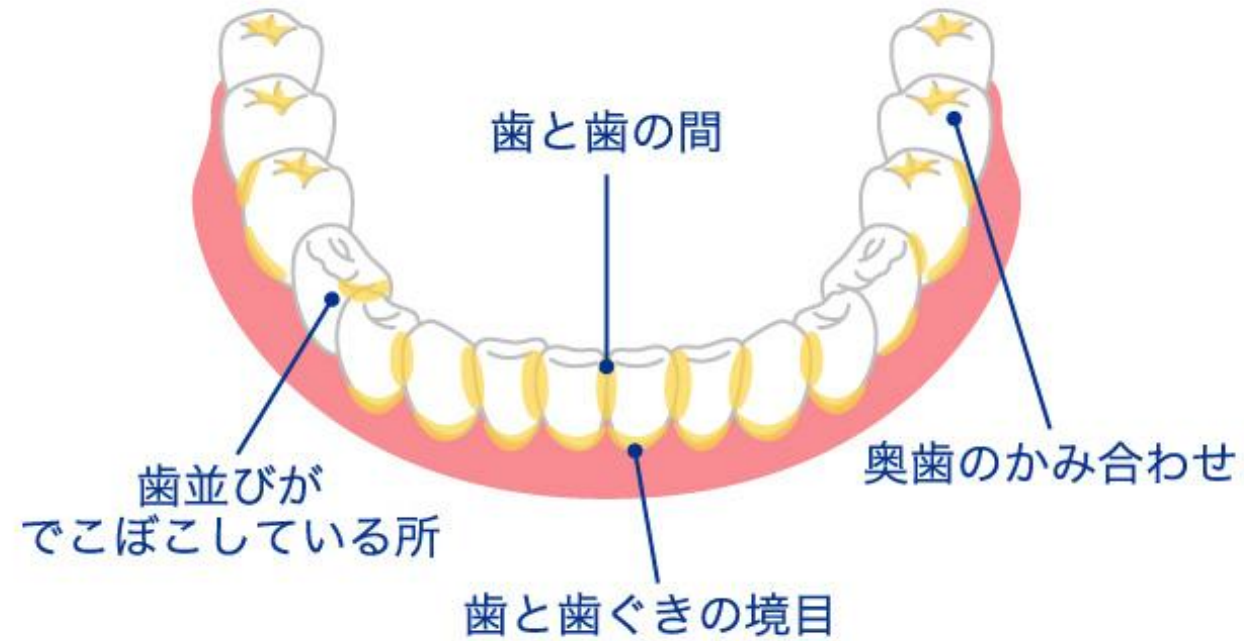


バイオフィルムの成り立ち



プラークを取り除こう

- 基本的には機械的にしかプラークを取り除くことは難しい。
- そのためには歯ブラシ（歯と歯の間は歯間ブラシやフロス）が重要になっており、うがい薬などは補助的に使う。
- 汚れがたまりやすい場所は決まっており、そこを重点的に歯磨きをすることが重要です。
- お口のなかを清潔に保つためにうがいは大切です。感染予防にもなります。



どのようにして口腔ケアを進めるのか

口腔ケアに必要な道具の一覧

歯の掃除	→	歯の表面 歯と歯の間	歯ブラシ フロスや歯間ブラシ
歯茎・粘膜	→	スポンジブラシ	
舌	→	スポンジブラシ・舌ブラシ	
義歯	→	義歯ブラシ	

最後に、うがいを行う。
口腔乾燥があれば、保湿剤を塗る。
歯肉が腫れていたり、粘膜に刺激を与えるためにマッサージを行う。



ブ[°]ラークを残したままだと、

口腔内細菌、バイオフィルムによる口腔内への影響

- 虫歯を作り、さらに虫歯が大きくなると歯が崩壊してしまう。抜歯にいたり、歯の欠損が生じる。
- 口腔細菌の出す産生物により歯肉などの粘膜が炎症を起こす。歯周病が進むことで歯を失うことになる。
- 口臭の原因にもなりえる。
- ウイルスの活性にも関与する。

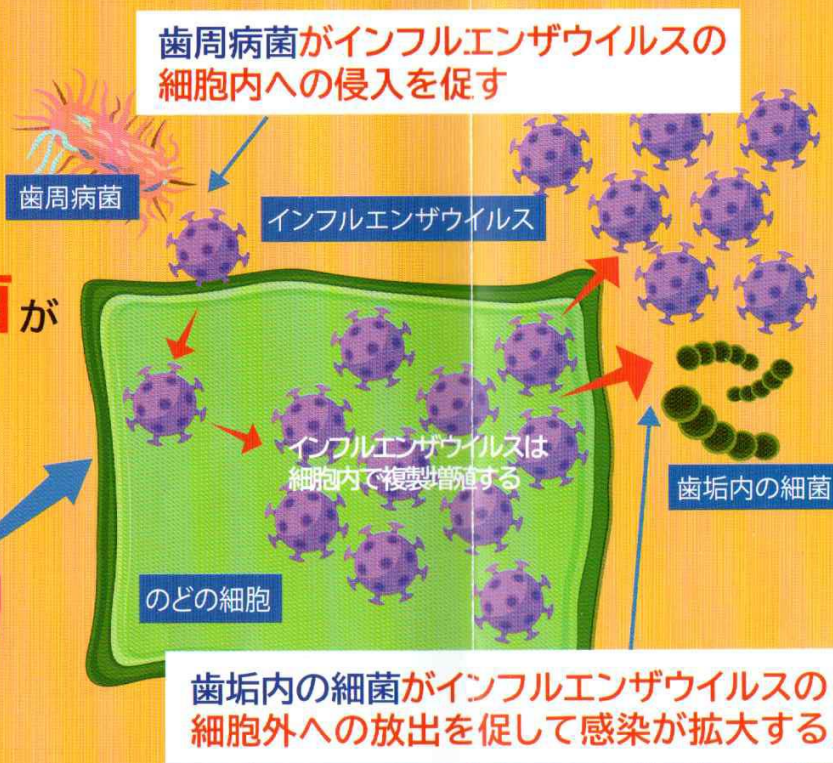


インフルエンザ予防は 口腔ケアで

口の中の細菌がインフルエンザ発症を加速させる

インフルエンザは、ウイルスが細胞に侵入・増殖・放出を繰り返すことで病気が発症します。

歯周病菌や**歯垢内の細菌**がのど付近に存在すると、このサイクルを手助けしてインフルエンザが発症しやすくなる可能性があります。

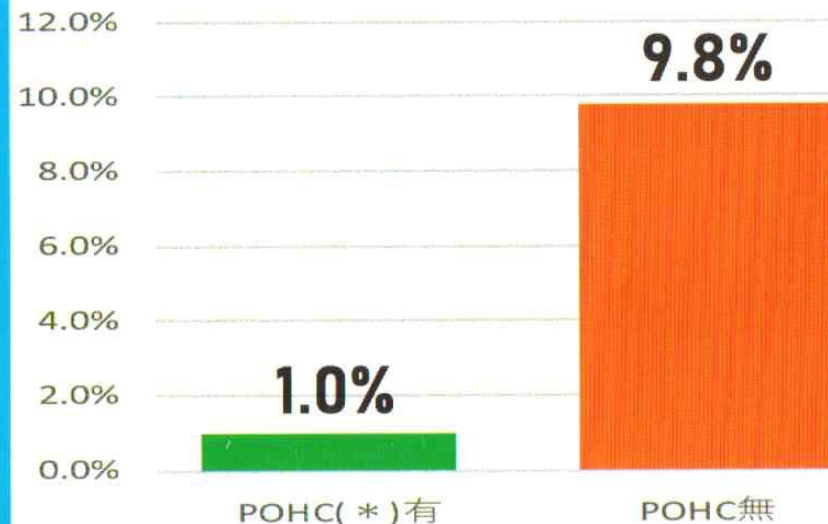


専門的口腔ケア (POHC) で

インフルエンザの発症 が

約 **1/10** に抑えられる

高齢者に対する POHC による
インフルエンザ発症率



(※) POHC: 歯科医師・歯科衛生士による専門的口腔ケア

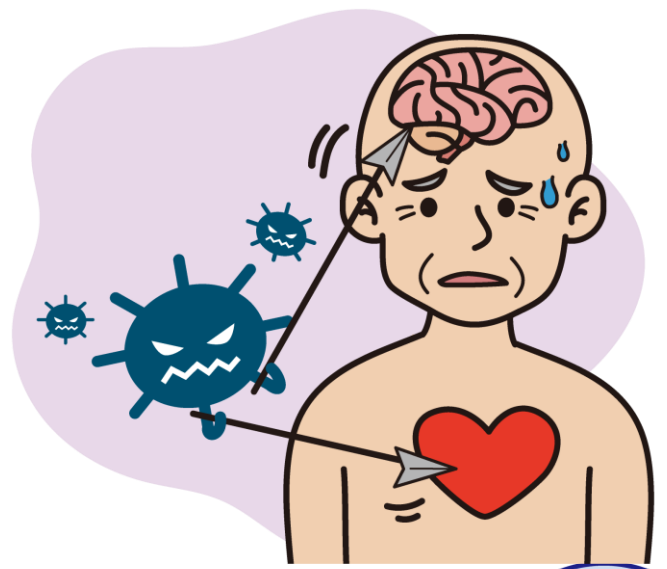
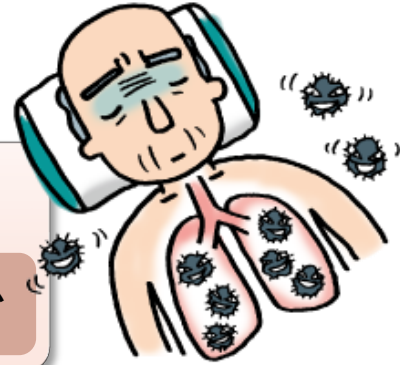
プラーク(バイオフィルム)の全身への影響

- 歯周病が進んでしまうと歯周ポケットが深くなってしまい、バイオフィルムが歯周組織の毛細血管を介意して全身の血流に入ってしまう。
- バイオフィルムがあることでごくごく小さな慢性炎症が起こってしまう。
- 糖尿病や脳血管疾患、心臓など臓器に影響を及ぼす。
- お口のなかのプラークを誤嚥することで、呼吸器に細菌が感染してしまい、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまう。

口腔・歯周病菌と全身との関連

高齢者の肺炎の多くが「誤嚥性肺炎」

【誤嚥】 食べ物が肺に入る、口の中の汚れを吸い込む



口の中の衛生が大事

歯周病菌は血管を通して全身へ

歯周病菌は嫌気性細菌

血管に侵入し、流れ着いた先で病気の原因に
糖尿病、動脈硬化、心臓病

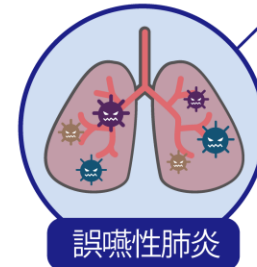


血栓

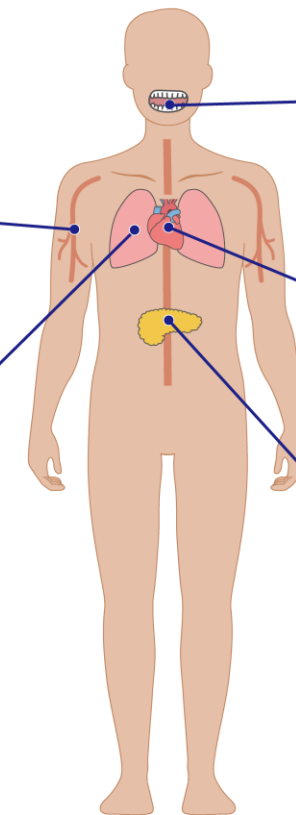
歯周病菌



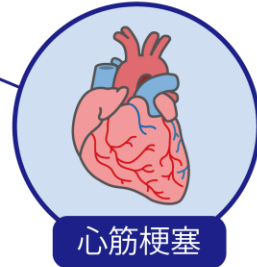
動脈硬化



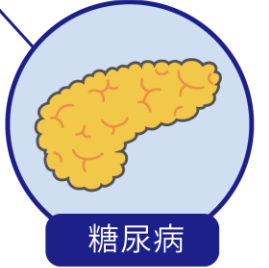
誤嚥性肺炎



歯周病



心筋梗塞



糖尿病

最後に

- プラークを除くことでお口のトラブルを防ぐだけでなく、全身の疾患の予防にも寄与する。
- プラークの除去は 1 にも 2 にも歯ブラシである。うがいも忘れずに。

ご清聴ありがとうございました

