

これがホントの White
Family

お口の 磨き方

SMART ORAL CARE

2018年3月改訂版



100%歯周病予防法
超カンタン!フロス隣接面ケア!

確実に除菌!隠れムシ歯と
隠れ歯周病パーフェクト撃退法!
口くさい~、歯が黄ばむなど、
お口の隣接面問題を予防できます。



歯の修復物・耐久性と安全性を改良し、人生の半分くらいの半世紀は安心して使えるようにしたいと工夫を積み重ね、ホワイトファミリー歯科は開業から40年近くが過ぎようとしています。

お一人ずつ、異なる条件・状況で、10年後20年後の状態まで見据えることは非常に困難で、歯科大学時代に教わった治療通りにはいきません。卒業後10年たっても不可能でした。

現在にいたる40年の中で、患者様から数々の症例を教わり、それにより培われたキャリア、失敗と成功の光と影の結果が、今のホワイトファミリーの財産となっています。

患者様には色々な経過、予後を証明し教えていただきました。すべての患者様に感謝しております。

ホワイトファミリーは開業時から、保険治療を主としつつ、自費治療の質を活かし、予防ケアに重点をおいてきました。

歯医者さん嫌いな方にも気軽に通院できる歯科として多くの方にご来院いただき、今まで拝見した患者様は累計2万9千名を越えます。現在でも開院当時からの患者様が定期検診で通院していただき予防指導や自費治療を受けてくださり、身の引き締まる思いです。

最良の治療結果を持続させ、そしてその治療効果により全身の健康を得るため、一緒に歩んで行きます。

あなたのお口の中で、ホワイトファミリーの歯科治療効果による全身の健康が永く続きますように……

WF はこれからも日々精進してまいります。

医療法人ホワイトファミリー 医院長 堤 富紀子
理事長 堤 一樹

ホワイトファミリーの理念

①患者中心

「虫歯だけじゃなく、歯並びもきになるんだけど・・・」

きれいな歯並びと白い歯。それだけでも充分魅力的に見えるものです。治療中にはいつでも具合を聞きながら了解を得て治療を進めています。虫歯治療にとどまらず、症状のない病巣感染や、咬み合わせによる全身的不調など、患者様の気になるお口のご相談をお受けします。また、治療プランを決定するのは患者様ですので私達は専門としてアドバイスさせていただきます。

②無痛治療

「歯医者さんには行きたいけれど、痛いのがまんできない！」

という声、よく聞きます。ホワイトファミリーでは患者さんのそんなご希望にお答えします。要は思いやりとテクニックをもってすれば痛くないのです！痛くない工夫の数々、ビーバードクターの特許も多くあるんです。

③計画治療

「虫歯がいっぱい！これってどのくらいの期間で治療できるの？」

ご安心ください。当院では最初に患者さんの容体をチェックし患者さんと相談しながら治療のプランをたてていきます。そして治療の期間や費用についての説明はもちろんのこと、色々なご希望を聞き一緒に考えます！治療中も日常生活を考えた方法を行います。

④安全治療

「治療で使用している材料や薬は安全なの？」

発ガン、アレルギーなどを誘発する恐れのある金属合金は使用せず、世界中から選んだ一番性能の良いセラミックスを使用しています！また、海外で有害性等により使用の制限を受けているお薬も使用していません。50年、100年という超長期の耐久性を考えた患者さんに安心していただける安全な治療方法を選択しています。

⑤心身充実

「子供がまだ小さいので待合室においていけない！！」

当院は待合室と診察室が一体になったオープンスペースです。すぐそばで待ちながら見えるのですから 小さなお子さまがいるお母さまも安心して治療を受けることができます。また院内ではリラクゼーションを兼ねたヒーリングBGMで心も落ち着きます。健康、食事、医療に関するご相談も承ります。WFが永年築いてきた良質な医療者とのネットワークを活かして、身体も健康になりましょう。

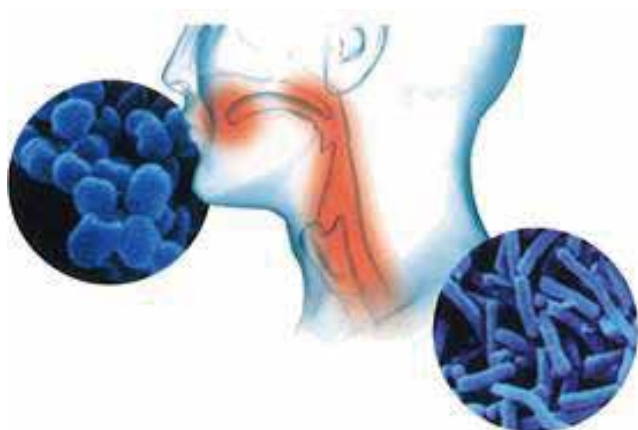
お口が臭い〜!!!

歯が黄色い、口がネバネバする!!
日本人の90%以上が感染している
隠れ歯周病が原因です。

川の上流であるお口の中の見えない隠ればい菌は
歯ブラシやうがい洗口液では除菌できません!

TVCMはウソです!

(トイレで用をたしたら、すぐに水で流すだけでキレイになるのと同じタイミングが命です!)



菌種	咽喉	口腔
レンサ球菌	○	◎
乳酸桿菌	○	◎
アクチノマイセス	○	◎
バクテロイデス	○	○
フゾバクテリウム	○	○
マイコバクテリウム	○	×

口腔や咽喉には歯周病菌をはじめ 1000 種以上、数百億個以上の細菌があります。

口腔や咽喉に潜む細菌は、気道粘膜や肺、大腸、血管・リンパ管を通して内臓内で増殖し、全身に影響を及ぼします。

日頃のオーラルケアによる歯周病予防に加え、口腔・咽喉を殺菌することが重要です。

正しく正確な検査による指導を受け、
あなたもきれいなお口と
身体を手に入れることができます。

他の日本の歯科クリニックや、
大学病院の**3DS法**よりも安く

**確実に感染を予防できる
テクニックを身につけましょう。**

なぜ歯科は**予防**が大切なのでしょうか？

①

「全身の感染性疾患は、川の上流にあたる口腔をきれいにしなければ悪化を繰り返す」と内科医は言います。（**Focal infection : 病巣感染**といいます）

（普段免疫力がある時は症状もなく感染していることに気づかない。真菌症、スピロヘータ、ピロリ菌感染があります。川の中流の咽頭部アデノイドや扁桃リンパの慢性炎症も憎悪します。）

口腔感染状況が全身感染に影響し、全身疾患や心理的要因が口腔にトラブルをもたらすといわれています。（高血圧、糖尿、各種ガン、肥満、ダイエット、脳内出血、心臓病）

※川下とは咽頭 胃腸：風邪もひかなくなり大腸炎や痔まで治ります。

②

また、咬み合わせの変化や咬み癖がもたらす影響で脳の前頭野活動（記憶力、人間らしさ）など精神や神経にも重大なリスクがあることを脳科学者たちが指摘し始めています。（うつ、多動性、アルツハイマー脳症、記憶力、睡眠時無呼吸、視力低下、めまい、身体バランスや筋力低下、関節の痛み、手足の動きの制限）**アデノイド上咽頭炎による頭蓋骨の変形で咬み合わせやアデノイド顔貌**にもなっています。

ホワイトファミリーでは、一般的歯科治療では得ることができない最良な口腔内環境を獲得して維持していただき、高精密で安全な100年の耐久修復物と歯周病予防ケアと咬み合わせ管理で、病気をはねのける免疫力を活性化させる

：ホリスティックなプログラム歯科治療：を行っています。

歯科と相互に関連する生活習慣にある問題点も一緒に診ていきましょう。

お口の中をきれいにして咬み合わせを整えることで、10年後も元気なカラダを維持しましょう。



White Family

— 医療法人社団 ホワイトファミリー会 —

INDEX

- ホワイトファミリーご挨拶 …1
- ホワイトファミリーの理念 …3
- 確実に感染を予防できるテクニックを身につけましょう。 …4
- なぜ歯科は予防が大切なのでしょう？ …5

INDEX

①歯の隣接表面で増える隠れバイ菌 …9

- 食後どこにバイ菌や食べカスが残っているのでしょうか …10
- 歯の間の隣接面歯肉ポケットの汚れ …11
- 食後30分以内のハブラシ磨きで歯をダメにする？ …12

②FLOSS OR DIE? …13

- FLOSS OR DIE? …14
- 隣接面ケアを食後すぐフロスして、タネ菌を除去することです …15
- うがいだけでは除菌はできません …16

③WFが提唱する食後隣接面ケアの薦め …17

- 歯ブラシだけでもきれいにオーラルケアができるという誤解 …18
- ハブラシは5分間もゴシゴシしない …19
- 歯だけでなく全身にもいいホワイトファミリーのフロスケア …20
- フロスは自己流ではダメ …21
- 食後の3D・X・フロスアクション …22
- 結論!! これを是非皆さんに理解してほしいのです …23
- 食後すぐに抗菌液をつけた隣接面ケアが大切です …24
- Y (ホルダ) フロスによる奥歯の3D-Xアクション …25
- DENT.EXウルトラフロス …28

④40歳からの根面むし歯にならないために …30

- 40歳からの根面むし歯にならないために …31
- お手入タイミングが遅くないですか? …32
- 食後のお手入れのポイントは…早めに隣接面ケアです。 …33
- 本当のプラークコントロール …34
- 怖〜い、隣接面の見えない接触点や隣接根面虫歯 …35

⑤口腔内細菌繁殖のカーブ	…37
若い人は使ってはいけないツール	…39
⑥歯周病対策とは？	…42
フロスをしないと命にかかわります	…43
歯周病との関連	…44
食後オーラルヘルスケアを行うことでの効果	…52
お口がキレイになると上気道、腸内、血液がキレイ。	…53
日本のお口の中は後進国！	…54
プラーク (バイオフィルム) が口の中にあると、口の中だけじゃなくて全身に悪影響が？	…55
⑦ウソばかりの宣伝文句 危険なハミガキクリームと危険なドリンク・メニューとは	…56
危険なハミガキクリーム	…57
歯磨きに含まれるリスク成分	…58
歯を溶かす危険なドリンク	…59
歯を溶かす危険なメニュー	…60
10年使って安全なハブラシとは	…61
10年使って安全なハミガキ用品	…62
もっと続きを知りたいかたは、ご連絡ください	…63
予防の要は「隣接面の清掃」+「タイミング」	…69
ホワイトファミリー メディア掲載情報	…70
歯科医は選ばない！「役に立たない歯ブラシ」の特徴？	…76
10年使って安全なハブラシとは	…86
オーラルケアはタイミングと隣接面のケアが命!!!	…87
免疫力診断	…88
口腔機能リハビリテーション	…90

①

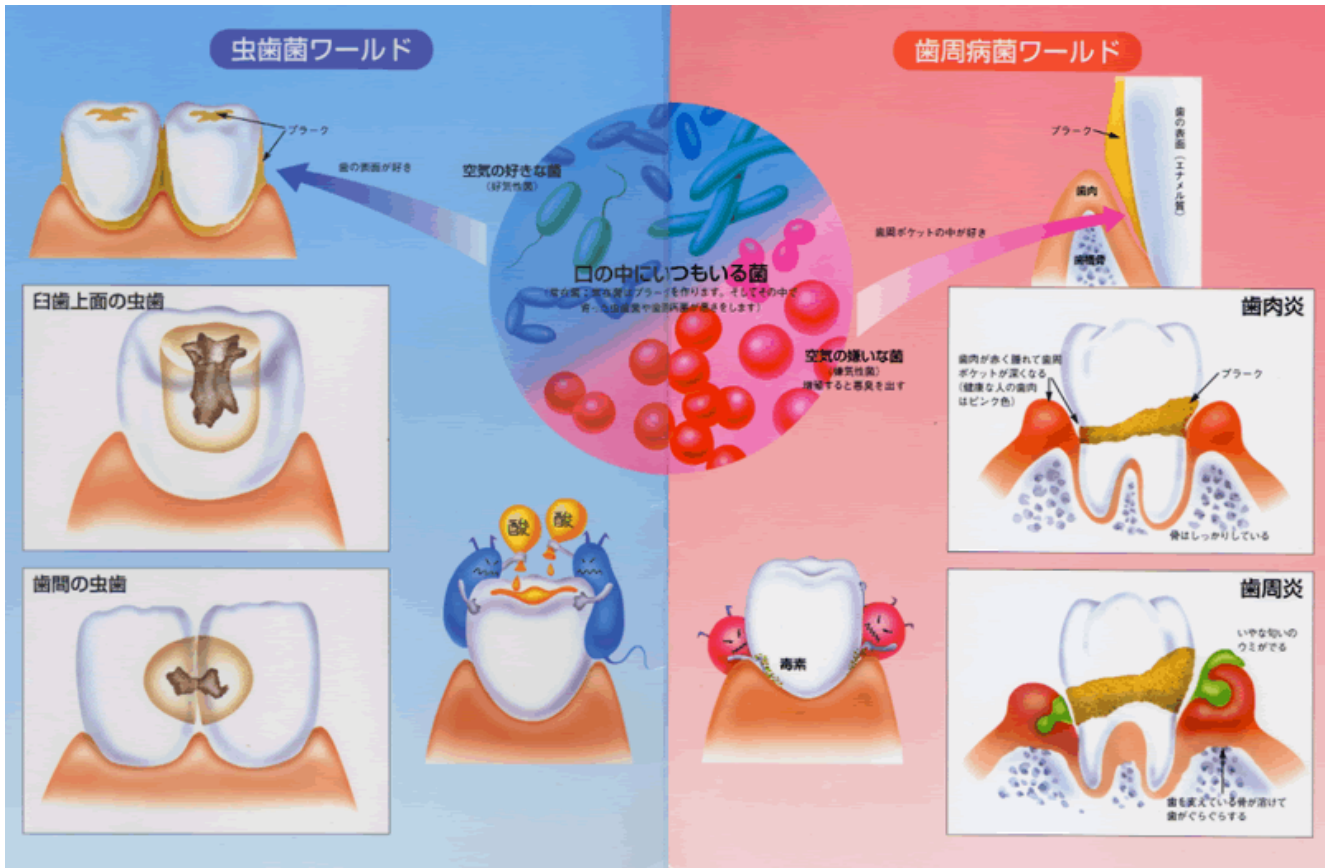
歯の隣接表面で 増える隠れバイ菌

(A) お手入れはきれいにする
場所が命!!!

正しい部位を24時間きれいに
保つということ

洗口液だけのうがいでは
浸透殺菌しませんよ!!

食後どこにバイ菌や食べカスが残っているのでしょうか



削ってないとよく見えないけど、歯の接触点のエナメル質に脱灰の進行と初期虫歯が見える、表面の脱灰・変色だけ？もちろん、まったく、症状もなく、フロスがかすかに、シャリっとする程度。フロスフック自発痛(-) 冷水痛(-)。しかし内部は脱灰進行で C2 から C3 へ移行中。



(エナメル断面を削ってみると接触点虫歯はすでに中部へ菌の侵入が認められます(C3))

歯ブラシでは届かない。除去できない。

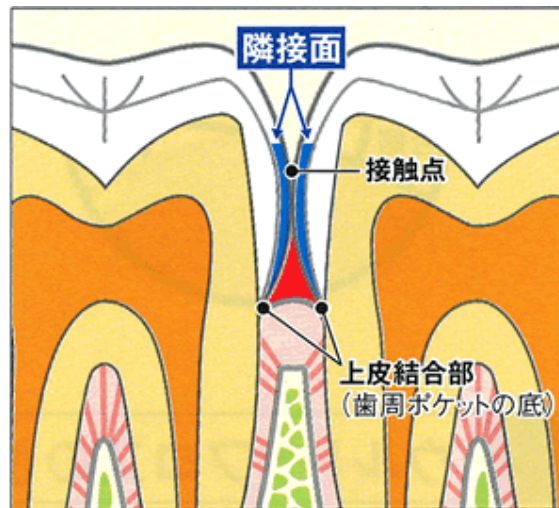
(歯ブラシでは取りきれない歯間のプラーク)



おくちの**歯の間の隣接面歯肉ポケット**の汚れ
“**不溶性プラーク(細菌バイオフィルム)**”こそが、万病の元。

食後の~~歯の間~~???

食後の**隣接面**ケアが大切です。



2015年、TV のバラエティやネット、週刊誌などで食後の歯みがきが歯をダメにするというタイトルで食後の歯みがきをしないよという記事が目立ちます。

たしかに食後のケアで歯ブラシを自己流で行うと歯を傷めるのですが・・・。

食後の歯みがきをしないと

ますます酸蝕もむし歯も歯周病も増加します。

この本が証明するのは

食後歯みがきをするなどということではなく、

食後の脱灰・酸蝕が始まる前のケアタイミングで行うということ

歯みがきは①**不溶性プラーク**のできる**タイミング**、

②**いつケアを行うのか**、③**どういう道具**を④**どういう方法**で

使うのが良いのか、4つのポイント

を知ってほしいのです。

歯ブラシ・歯間ブラシ・うがいでは除去や消毒できないところがあれば、いつも食後には酸蝕は進行しプラークも増加して、歯周病菌が大繁殖して、どんどん体内血管に入り込んでいて間違いありません。それが“FLOSS OR DIE”ともいわれる所以です。

Flossing フロッシング (糸ようじ・フロス)は使い方と**タイミング**が大切。

慣れないと面倒で難しいのですが、毎日使っていると超～かんたんです！！

最初、隣接面はザラザラです。歯肉炎で出血したり、腫れたりしてますから自己流ではだめ。ですから、最初の1カ月の使い方がとても大切で、練習も必要になります。慣れると1分で奥歯から全部できます。

「食後30分以内のハブラシ磨きで歯をダメにする？」 というデータもありますか？



2011年アメリカ一般歯科医学会で、食後30分に象牙質を歯ブラシでこすると、(脱灰したところをこすることで)歯がすり減ることがレポートされました。(エナメル質はPH5.5以下の酸性で溶ける。象牙質はPH6.5で溶ける。)

根面が健康なら象牙質は歯肉の中に隠れていてPHが酸性でも問題は少ないのですが、

40才以下の人でも強いハブラシ圧でゴシゴシと横磨きや、コンパクトヘッドの小さいハブラシでヨコ移動をくりかえして5分以上の歯ブラシケア・毛先がしっかりした電動歯ブラシケア・で歯肉が下がる歯肉退縮という状態で根面露出になります。

40才以上の方で歯周炎の進行している方・ハブラシ圧が強いヨコ磨きをしている方は、根面の露出した象牙質がPH6.5でもカルシウム(Ca)が溶出します。

食事のPHの低いドリンクや酸味成分ですでに脱灰が始まっているのです。

そのため食後30分くらい時間が過ぎた頃の不注意な力が入った
ゴシゴシ磨きで、象牙質がすり減る酸蝕症という状況になるのです。

→酢漬けのピクルスみたいになってから、ハブラシをしない!!!

①食後は3分以内の脱灰進行前にお手入れすること。

②食後すぐにはフロスカをメインに行うこと。

炭、ホワイトニング、つぶ塩、ステインクリア、クリアクリーンなど研磨成分の歯みがきクリームを使うと、さらに歯がすり減ります。

しかし……

食後のケアでフロスをしないと？

むし歯ができるリスクはもっと高まり、

プラークが増えて歯周病になります。

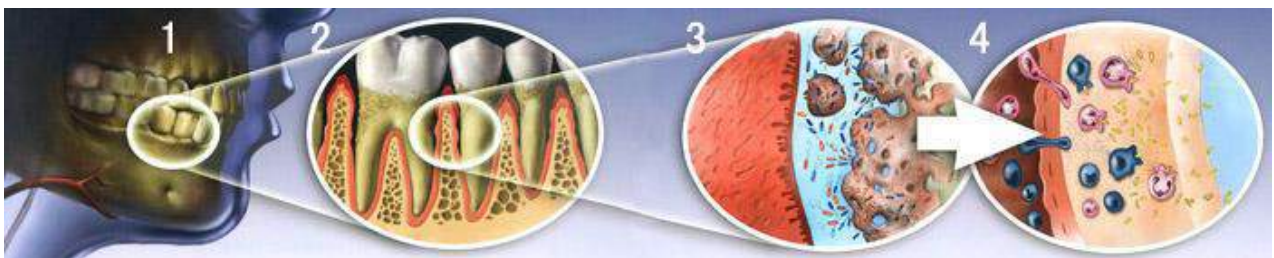
唾液の少ない人は酸蝕がもっとひどくなります。

食後の歯みがきをしないと酸蝕が進行するだけでなく根面ムシ歯や歯周病の進行を許すことにもなります。

食後の脱灰タイムが増えてぶ厚くなるプラーク(バイオフィルム)を増やさなくするには食後の早いタイミングでのお手入れが大切なのです。

食後の栄養分によって活性化され、1時間後には、バイ菌達はネバネバのバイオフィルムになりながら、数千倍から1万倍に増殖してしまいます。しかも不溶性のバイオフィルムは除去しにくく、磨き残しが多くなります。

この磨き残したプラークの影響は、お口の中の問題だけにとどまらず全身に……、ここからが大変なのです。



(歯周病菌の侵入と増殖)

根の周囲から血管へ侵入

②

FLOSS OR DIE?

フロスしますか、
それとも
フロスしないで
命に関わる病気を発症しますか？



フロスをしないと命にかかります・・・

これは1998年にアメリカ歯科医師と内科医師がおこなったキャンペーンです。

日本でもこれは必要なキャンペーンです。

<http://www.white-family.or.jp/hm/white-family/cear/media1.html>

食後のフロスケアこそが日本に必要なオーラルヘルスケア
歯周病・虫歯を100%近く防げるWF式の3D-X-Action 隣接面ケアとは？

「『FLOSS OR DIE?』とアメリカで言われています、」

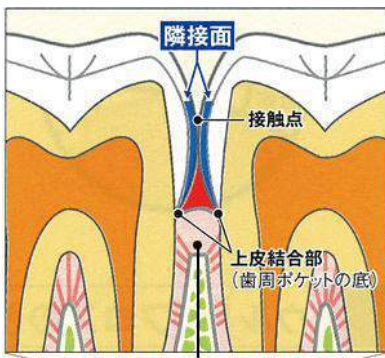
すこしわかっていただけましたか？

フロス(糸ようじ)の使用は歯周病菌感染予防にとても有効です。

米国歯科医師会では、歯周病菌が心臓病・脳梗塞・バジュー病など血栓疾患の重大な危険因子として認識されており、「FLOSS OR DIE,」というスローガンがつけられているほどです。

「フロスをしないと死ぬ」とまで言われている！！

(歯間部断面)



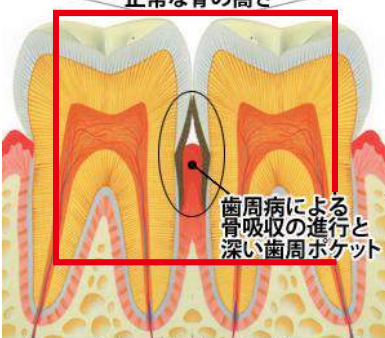
「フロス…、歯間のケアが大切ということです？」

食後すぐのお手入れをしないとプラーク(歯垢/細菌バイオフィルム)は1時間で数千倍に増加して、プラーク膜は不溶性の為に磨き落とすことが難しくなります。

食後1時間後のお手入れでは数百倍も、磨き残しをしやすいのです。

食後のプラークが多く増殖するところは、隣接面とよばれるところです。

ハブラシでみがける面は咬むことにより食片やだ液にきれいに洗われてバイ菌はいません。歯と歯の間(左図 赤い所)ではなく、歯肉ポケットから噛み合せ面までの隣接面の範囲、そして歯と歯の接触点部分を含むかなり広い面なのです(左図 青い所)。



奥歯の歯列 (歯周病)

食後に歯ブラシをしても、届かない隣接面の隠れプラークは残ります。1時間後には磨いた面にもあつという間に広がってしまいます。

歯間ブラシやつまようじ洗口をしっかりともしっかりしても届かない隣接面の接触点や歯肉ポケット内のかくれプラークは増加を続けます。

どうしたらいいのでしょうか？

隣接面という歯ブラシの毛先が入らないところは、歯の表面積の50%もあります。

ここは、うがいや食事で噛むことでクリーニングされません。

噛む噛むクリーニング効果が歯間部には届かないのです。食後にバイキンと食べカス栄養分が残っている所をケアしましょう。



(歯ブラシでは取りきれない歯間のプラーク)

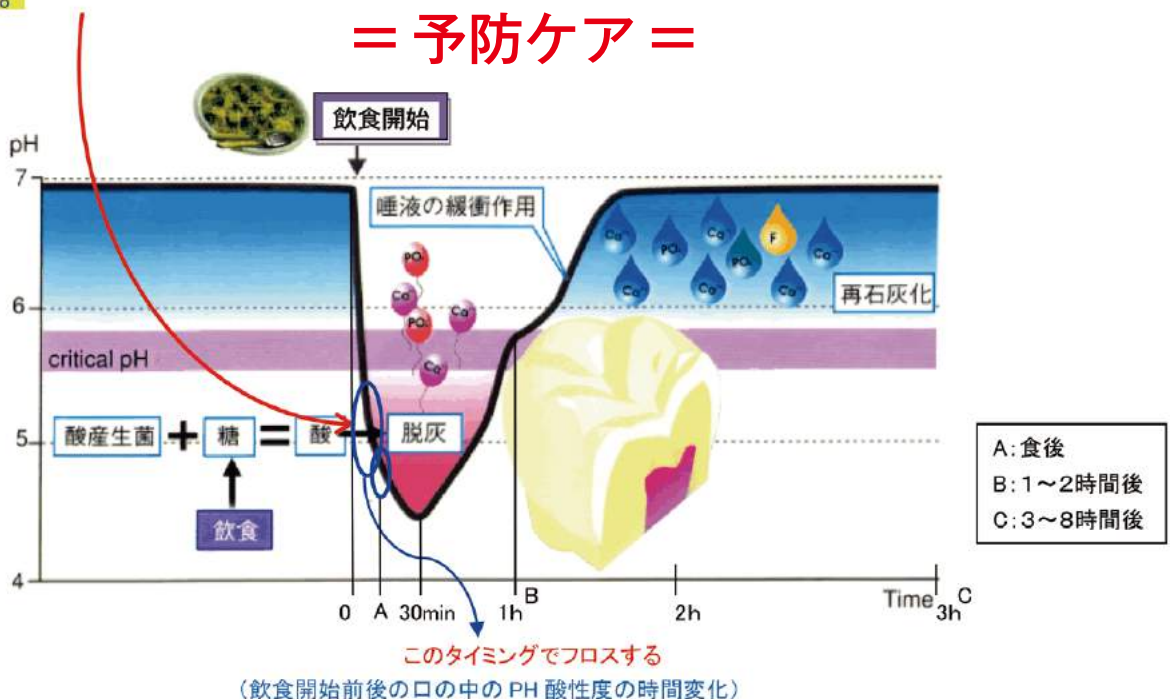
「隣接面ケアを食後すぐフロスして、タネ菌を除去することです。」

特に、**歯と歯の間に隠れているクリーニングできない部分**、この隣接面に隠れているプラーク（歯垢）が問題！
隠れプラーク（歯垢）のバイオフィルムが歯ブラシでは除去できずに残り、やがて分厚く増殖し口の中に広がってしまうのです。

食事開始後数秒で口の中は食中から酸性になります。食後はさらに pH は低くなり食後30分から60分間に歯が溶ける脱灰が進行します。**食後すぐとは：食事を20分くらいで終了した後の3～5分くらいの時間です。**
正常で充分量の唾液があっても pH が中和されるのは個人差がありその人のストレス状態で大きく変わります。溶けた歯が再石灰化で元にもどるのには2～3hが必要になります。

しかし、バイオフィルムが歯に付着していると、唾液の再石灰化は歯面に届かず、邪魔され脱灰が進行しやがてムシ歯に…

できるだけ、**脱灰の進行しない早いタイミングで酸やバイオフィルムを除去することが大切です。**



うがい(洗口)だけでは除菌はできません。

菌が分泌した粘着不溶成分と酸によって、ゼリーや豆腐のように固まった、不溶性グルカン膜のバイオフィルム内には消毒うがい液でも浸透しません。

TVC Mの浸透殺菌の宣伝映像は真赤なウソ。フェイクです！！

豆腐にかけた醤油や、コーヒーゼリーにかけるミルクのように、バイオフィルムゼリー表面を流るだけで、中の生きたバイ菌には効果はほとんどありません。お口の中に広がった普通に飲みこめる浮遊菌しか消毒しないのです。

ですから、うがい後数分するとすぐに増殖活動が始まってしまい、うがい効果は数分しか続きません。

うがいと鼻の中の洗いは、オーラルケアと一緒にしましょう。

うがいのコツ

喉にCHX 殺菌液が広がるように、天井を見てのうがいです。口をすぼめ、ガラガラを音の低いのと高いのを交互に繰り返します。

“うがいでお口さわやかに”は危険な大間違い！！ 一瞬だけの表面効果のみの怖さ、数十分後には…

「洗口剤？」と言われると難しく考えてしまいますが、市販されているマウスウォッシュやデンタルリンスのことをいいます。洗口剤には歯みがき時に使用する液体歯磨き剤と、歯みがき後に使う洗口剤の2種類がありますが、プラークの中まで浸透させてバイオフィルムを破壊させないと効果は期待できませんから…洗口剤の効果的な使い方について説明しましょう。

歯ブラシ・フロスに直接浸けてバイオフィルムを破壊しましょう。



夜の歯ブラシ後おやすみ前の使用は特におすすめ

だ液にはお口の健康を守るいろいろな働きがありますが、おやすみ中はだ液の分泌が低下するため、虫歯や歯周病の原因菌が繁殖しやすくなります。おやすみ前に歯ブラシやフロスに浸けて使用することで、確実にバイオフィルムを破壊して、細菌の増殖を防ぎ、お口の健康の維持・増進に役立ちます。



歯みがき後の殺菌性洗口剤としての使い方

歯みがき後に適量を口に含み、口の中全体に行きわたるようにブクブクさせてすすぎましょう。外出先やすぐに歯みがきできないときは、携帯用スプレー容器に入れて携帯して、洗口剤を上手に利用しましょう。口臭予防や、切り傷、インフル予防に役立ちます。洗口剤は殺菌力の高いものをおすすめします。CHX0.5%濃度が欧州標準です。



歯みがき時の歯みがき剤としての使い方

液体歯みがき剤は普通の歯みがき剤とちがって歯ブラシの上のにせることができないため、カップなどに定量を容れておき、そこに歯ブラシやフロスを何回か、浸けながら使い、その後、お口に含んでうがいで、お口のすみずみ、特に隣接面ポケット内まで液体歯みがき剤が広がるようにしましょう。

③

WF が提唱する 食後隣接面ケアの薦め

(B) お手入れはタイミングが命!!!
予防的ケアとは？

3・A・M
3 minutes After Meal?

WFが提唱する食後隣接面ケアの薦め

=== 歯ブラシだけでもきれいにオーラルケアができるという誤解 ===

食後すぐのYフロスケアこそが日本に必要なオーラルヘルスケア

確かに毛先のしっかりした歯ブラシで、3分以上、5分10分と時間をかけて2度磨きをしたり、電動歯ブラシで、5分くらい磨くということをした後に、染めだし液で観ると、プラークの歯面への付着面積は30%以下になり、およそ見た感じでは、きれいに磨けていると眼には映るはずですが・・・)

そしてほぼ70%の歯周ポケットも正常でしょう・・・・・・しかしです。

食後5分以上の歯磨きは、擦り過ぎです。

歯ブラシだけのお手入れで充分と思うと、

10年後、20年後に

- ①磨き過ぎで歯肉退縮と露出した象牙質が酸蝕に、
- ②積った隣接面脱灰(う蝕)がムシ歯(う窩)に進行して歯のエナメル質にヒビができてきます。
- ③さらに隣接面バイオフィルムの歯周病菌がアゴの骨を破壊しながら体中に侵入しつづけます。

ハブラシは 5分間もゴシゴシしない

食後の1分以上の
ゴシゴシハブラシは△です！

ハブラシだけで 70%以上もきれいにしようとする...



(歯みがき圧で曲がった歯ブラシ)

1 カ月でハブラシがダメに...

正しい圧で正しい動きなら毛先のやわらかいハブラシでも

正しい圧力と動かし方なら 6 カ月以上も使えます。

ハブラシの毛先が1 カ月で開いてくる人は×。
ゴシゴシハブラシのリスク大。酸蝕になります。

→ハブラシ圧指導を受けましょう。ハブラシの届かない歯面の 50%はフロスケアで...

毎月 1 本歯ブラシを捨て
10 年間で 120 本捨てる。
10 年後に擦り減った歯は
知覚過敏...根面露出...

食後すぐのお手入れと、特に隣接面ケアが重要なのです。
ここは歯ブラシだけじゃ、取りきれないんです！

では、ホワイトファミリースタッフは どんな指導をしているのでしょうか？

歯だけでなく全身にもいいオーラルケアトリートメント

お口から始まるアンチエイジング。ぜひ定期的に受けたい

WF 流のフロスケアは 3・A・M(食後 3 分)

抗菌フッ素ジェルを使った食後3分のフロス3D・X・アクションです。

毎日 3 回なれると 1 回 1 分でできてしまう！！慣れるとたった 1 分です。

寝る前に磨くのは仕上げとして考え、**メインは食後すぐのフロス**です。

ばい菌バイオフィルムは食後の大増殖期を過ぎて、プラークというネバネバゼリー状になってからお手入れする寝る前に磨くという方法では、磨き残しが多くなり、寝ている間に菌が活動して、10年後には、虫歯や歯周病の治療が必要になります。

毎日、ハブラシだけで丁寧に磨いていて、
今、虫歯や歯周病の症状がなくても、
タイミングが悪いとみがき残し菌が
増えやすくなり、
お口の中にプラークが付着したままでは
10 年後が危険です！！

**プラークを除去するというお手入れが
プラークコントロール（PCコントロール）ではないのです！
バイ菌をプラークにならないようにコントロールすることです。**

定期検診で何回も指導をうけてマスター。
ゴルフやテニス練習とおなじですね！？
ハブラシやうがいででは効果が半分以下！！

Yフロスは自己流ではダメ

スコアをアップさせるには、ゴルフ・テニスと同じで
定期的なプロのインストラクター指導が大切なのです。

あなたは……

「HAVE FLOSSES TODAY?」

歯ブラシだけじゃ、取りきれない！
「見えないプラーク」どうやって落としますか？



まだ、糸だけのフロスや糸のこぎりタイプのフロスですか？

Y字フロスがおすすめです！

1日に1回のフロスでは、効果は持続しません！

つまり、24時間持続するプラークコントロールは達成できません。

歯周病菌は1時間で**2の900乗**で**数千倍**に**対数的**に繁殖しながら

隣接面でバイオフィルムとなり

24時間あなたの歯肉ポケット内で**生息し**、

体内侵入を繰り返しています。

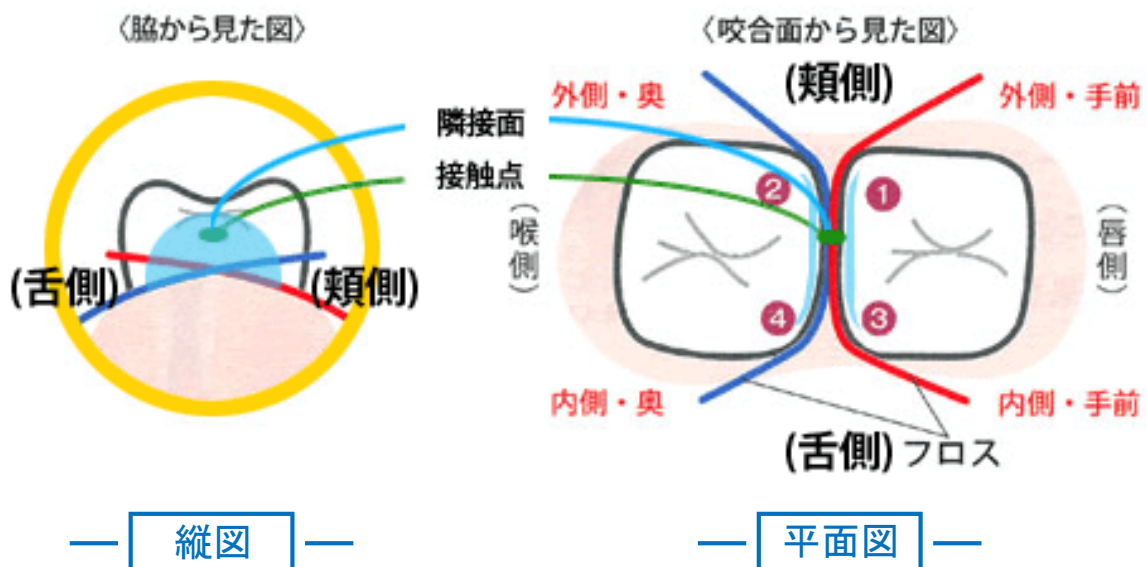
※ $2^{900}=8.452712e+270$

これらをしっかり抑制、コントロールするには
ホワイトファミリーのオリジナルなケア法
オーラルケアトリートメント(隣接面予防ケア)
がお勧めです。

④ 24h 持続するケア！！！！

=予防ケア (菌の対数増殖前のもメンタム期にケアする) =
=食後の 3D・X・フロスアクション=

(たて・よこ の立体的 X アクション)



(フロス系の当て角度 X がポイントです)

結論!!

これを是非皆さんに
理解してほしいのです。

③ どういう道具? ふつうのフロスではダメ!! ?

歯周病予防は奥歯隣接面がポイント

=====WFが提唱する歯周予防の決定打!!!!=====

④ **Y** (ホルダ付)フロスによる隣接面ケアの極意

- ① 食後3分の**3am** (**3 MINUTES AFTER MEAL**)ジャストケアでのフロス
- ② 50% 歯ブラシ、Y フロス50%の**バランスケア**
- ③ Y フロスによる**3D-X-アクションケア**と、抗菌フッ素液を浸けて行う。
- ④ そして寝る前・起きてすぐの**仕上げケア**

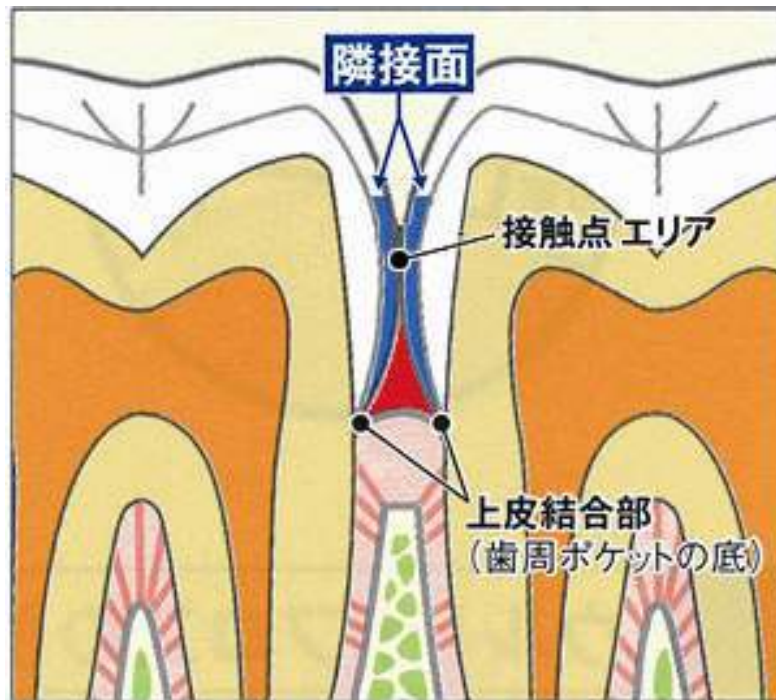
これが

24h持続する本当のプラークコントロール

注意!!

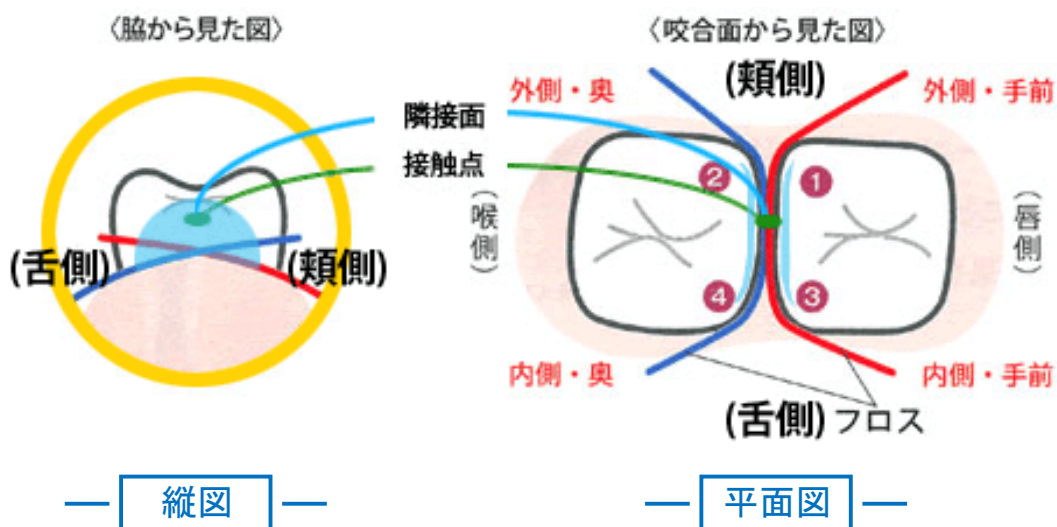
糸だけのフロスでは立体的に
フロスできません。

食後すぐに抗菌液をつけた 隣接面ケアが大切です。



隣接面歯周ポケットの形状・隣接面上部の接触点

(たて・よこ の立体的 X アクション)



(フロス系の当て角度 X がポイントです)

※おすすめの抗菌液は 10 年使って安全なお手入れ用品のページに載っています。

Y (ホルダ) フロスによる

奥歯の 3D-X-アクション

歯周病・虫歯を100%近く防げる WF 式の 3D-X-Action 隣接面ケア

④ どういう方法??

食後ケアの決定打は、隣接面フロスケア・3D-X-アクションです。歯ブラシなしで、フロスで隣接面を丁寧に擦るということを毎食後 3AM で行うことです。

プラークになってからの食後30分以降の
除去コントロールでは遅い。



(フロスの正しい使い方)

プラークを除去することがプラークコントロールだと勘違いしていませんか？プラークになった状態では、ネバネバゼリーで、100回擦ってもきれいにするのは難しく、磨きすぎになり擦りすぎて、歯肉退縮、根面露出が起きます。10年後、20年後も安心して、また、老化しない血管を維持するために、

奥歯の隣接面の隠れ歯周病菌と隠れプラークを
抗菌フッ素液または抗菌液をつけて
予防フロスケアでコントロールしましょう。

WF 流のフロスケアは 3・A・M(食後 3 分)

抗菌フッ素ジェルを使った食後3分のフロス3D・X・アクションです。

3MINUTES AFTER MEAL

なぜYホルダフロスなの？

糸だけの糸巻きフロスは
欧米人に使えても、
日本人には向きません。

頭がい骨の型が異なります。

歯周病の好発部位奥歯の大白歯隣接面、欧米系の長頭タイプの頭蓋骨の歯列なら、大きく口を開けると口角が大白歯まで開くので容易に奥歯に横から糸が入り立体的に動かしますが、アジア系の短頭タイプの頭蓋骨の口角は、糸切り歯の3番から4番までです。

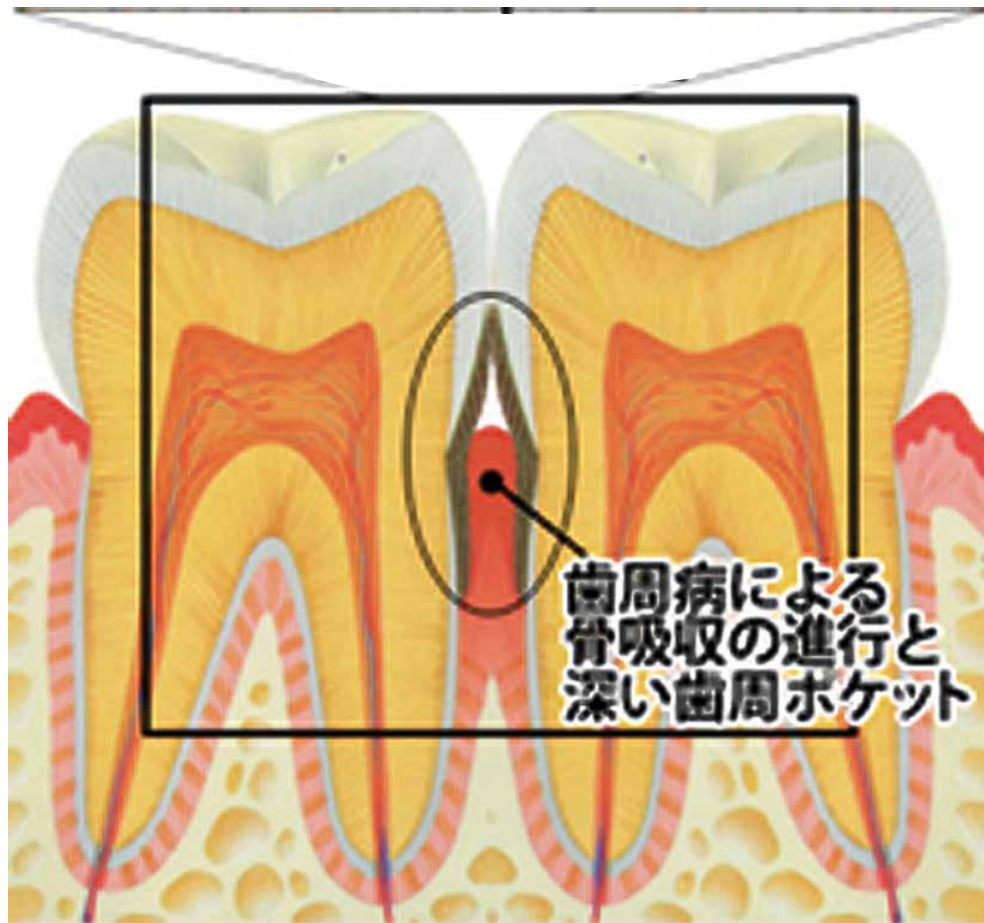
それより奥の歯周病好発部位には、ノコギリタイプのフロスや糸巻きフロスで指に巻いて使用して動かすことが難しいのです。

奥歯で立体的に動かす
Xアクションの隣接面こすりができるのは

Yホルダタイプのフロスだけです

根面露出・知覚過敏

こうならないために！



奥歯の歯列（歯周病）

毎日 3 回以上奥歯に
Yホルダーフロス



DENT.

歯科医院様向資料

● DENT.EX ウルトラフロス

活用事例

LION

歯科用

お薦めウルトラフロスとは

DENT. EX ウルトラフロス

「う蝕ケア」も「歯周病ケア」もフロッシングから ～ウルトラフロスの有効活用～

一歩進んだ「隣接面フロスケア」のすすめ

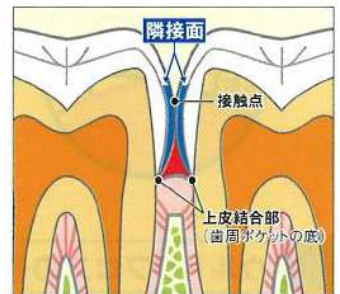
皆さん、「デンタルフロス」と言うとう蝕ケアのイメージが強いのではないのでしょうか。しかし「隣接面エリアの歯周ポケット」は唇舌面よりも長いため、その箇所プラークをきれいにクリーニングするにはフロスが有効で、簡単に使えるウルトラフロスで乳歯列の頃から「隣接面ケア」を行うことがう蝕ケアだけでなく歯周病ケアにも非常に効果的であると考えます。その考え方、および当院で成果を上げている指導法について解説します。



医療法人ホワイトファミリー会
堤 一樹 先生

「隣接面ケア」はなぜ必要なのでしょう？

口内には歯ブラシの毛先が届かず、フロスでしかクリーニングできない部分があります。それが歯と歯の間の隣接面です。毎日3回、歯を磨いても、歯周ポケットを含む隣接面エリアではプラークが成長し、隠れ歯周病菌*が増えていきます。歯肉炎はじわじわと症状なく進行し、40歳頃から骨吸収や根面露出を感じても進行性のため、元に戻すことは難しく、50歳までには根面う蝕や咬合歯列の崩壊を起こします。入れ歯を使っている高齢者の方と同じ状態になるのです。お口の若さと清潔さを保つには、幼児期からの隣接面ケアが重要です。



〈隣接面とは〉

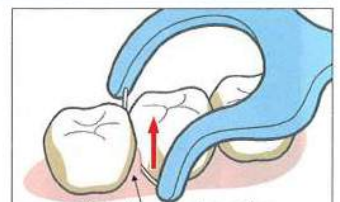
歯間部隣接面は、隣り合った歯と歯が接触面周囲の高さから、歯の根元にある歯周ポケットの深さを含めた約10mm以下の面をいいます。奥歯では高さが5mm以下。幅は、前歯も奥歯も8mm前後あります。

1988年に米国で内科医と歯科医が「FLOSS or DIE キャンペーン」を掲げました。かなり大きさに感じますが、これが現実です。歯周病菌は循環器疾患のアクセラレーター、もしくは起因と認識され、これを指摘する論文も多数あります。隠れ歯周病菌の増殖は、口腔粘膜から体内に侵入して生活習慣病の原因となります。これを予防もしくは除菌ケアするにはフロッシングが不可欠です。だから「FLOSS or DIE」なのです。

*隠れ歯周病菌:スピロヘータ菌、真菌カビ菌、カンジダ菌、ピロリ菌を含む口腔内動物的行動菌群

なぜフロッシングが重要なのでしょう？

歯と歯のコンタクトポイントを通過し、歯ブラシの届かない隣接面エリアの歯周ポケットからプラークをきれいに取り除けるのはフロスだけです。お風呂で背中のお尻を落とすのにアカサリタオルを使うように、歯にはフロスが必要です。食後すぐにフロッシング（当院ではジャストケアと呼んでいます）すれば、隣接面エリアの歯周病菌の食後増殖を確実に予防できます。オーラルケアのファーストチョイスはフロスと言ってもいいくらいだと思っています。



フロスを歯周ポケットの中まで降ろし、こすり上げるようにクリーニング。プラークにならないうちに除菌ケアするのが理想。

ウルトラフロスの優れている点は？

以下のように多くの特長がありますが、簡便に使用して効果実感が高いので長続きし、フロッシング習慣が定着しやすいのが優れた点だと考えています。

- ① 歯周病が起きやすい奥歯臼歯に簡単に届くY字型ホルダー。指や口の周りが唾液で汚れません。
- ② 動かしやすい長さの糸は耐久性に優れ、使い捨てにならず、長期間使うことも可能。
- ③ 歯面に押しつけると多数の糸がテープ状に広がり、プラーク除去能力に優れます。
- ④ 糸の張りが調節しており、歯面のカーブにフィット。1回のストロークでの除去面積が広い。
- ⑤ ホルダー部分の長さ・大きさとも、ツーフィンガーグリップポジションで安定します。
- ⑥ 簡単に扱えるので、幼児、乳歯列の時期から使え、お母さんの仕上げケアにも使えます。
- ⑦ 発売から20年の歴史、優れた基本設計など、使って安心。

豊富なカラーバリエーションで、その日の気分や使う場所で楽しくセレクトできます。



歯面にフィットする適度なたるみ

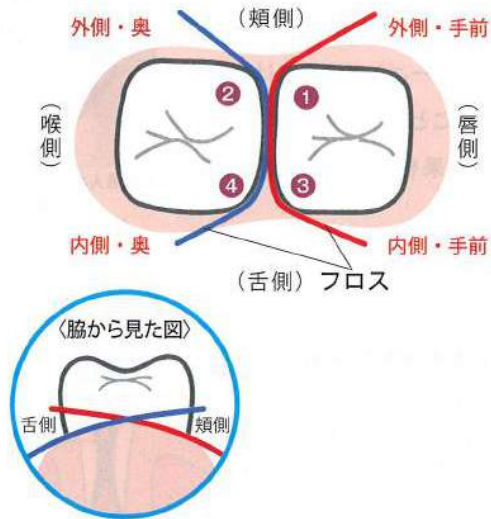


テープ状に広がり、効率的にプラーク除去

ウルトラフロスの効果的な使い方 ～3D・Xアクションのすすめ～

1つの歯間部に2つの隣接面がありますが、これを4つの面に分けて順番にお手入れします。大切なのは、隣接面エリアを立体的(3D)にとらえること。歯面のカーブに添うように歯に当てる傾斜角度を調整しながら、隣接面歯周ポケットの奥まで糸を降ろして、歯間乳頭部の斜面に合わせて2～3回こすり上げます。こうするとフロスの軌跡は縦から見ても横から見てもクロス(X)を描いた形になります。この方法を当院では「3D・Xアクション」と呼び、患者様に推奨しています。

〈咬合面から見た図〉



コンタクト歯間部の所は横にスライドしながら通過させ、外側・手前をこすります(2～3回)。根元の歯周ポケットの中まで糸を引き下げてから、上に引き上げる動作を繰り返し、歯面をこすります。



外側・奥をこすります(2～3回)。



内側・手前をこすります(2～3回)。



内側・奥をこすります(2～3回)。

ウルトラフロスの使用症例(20代女性)

日頃からブラッシングの意識が高く、きちんとブラッシングができていた患者様です。プラークスコアは45%、歯肉炎はなく、隣接面ポケットの深さは約3mmです。それでもブラッシングだけでは隣接面まで清潔に保つことは難しく、歯間部隣接面にはプラークが残っています(写真①)。

そこで、ウルトラフロスを用いた「3D・Xアクション」の指導を行いました(写真②)。

隣接面まできちんとプラークを落とすことができ、プラークスコアが10%に改善。現在も良好な状態を保っています(写真③)。



① 使用前



② ウルトラフロスを使用



③ 使用后

④

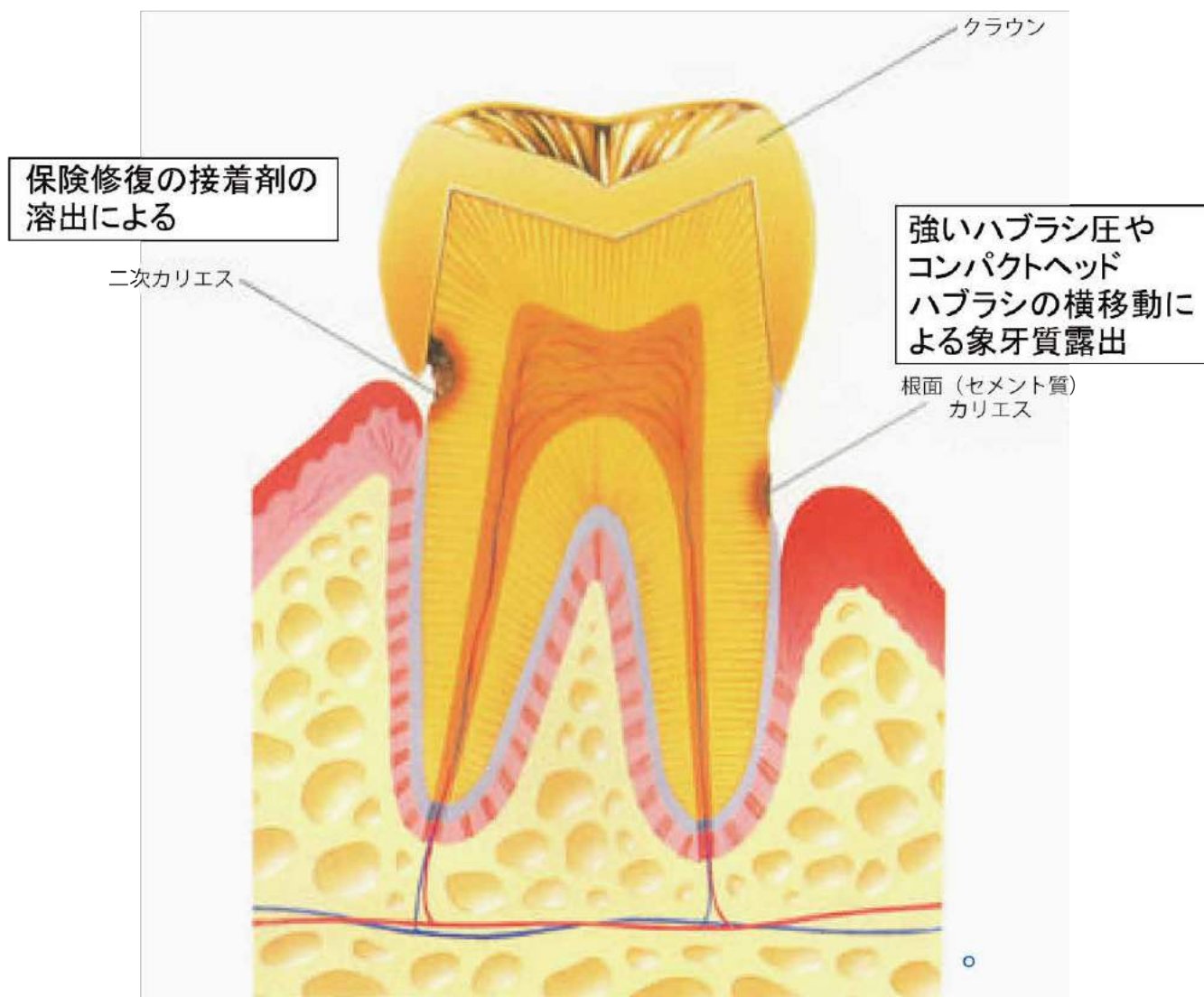
40 歳からの根面むし歯に ならないために

NHK（ためしてガッテン）2015 / 6 TV で
無症状で進行して
末期になって症状を感じるときは
手おくれ！と放送された
大人ムシ歯とは？

40 歳からの根面むし歯にならないために

隣接面ケアを怠ると、10 年後には根面虫歯もできますよ！

●●●●● 症状のない大人ムシ歯



(根面むし歯)

- ① 雑で粗悪な材料の保険治療を受けない
- ② 磨きやすいだけのコンパクトヘッドで横スライド磨きを3分以上しない。

食後Yフロスで除菌液を使って隣接面ケアを行う。
幼児からトレーニングしましょう。
年2回はWFの歯科衛生士にフッ素イオンケアと指導で歯質強化を。

お手入タイミングが遅くないですか？

なぜその細菌は歯ブラシで除去できないのでしょうか？

みがき残してしまうのはなぜでしょう？

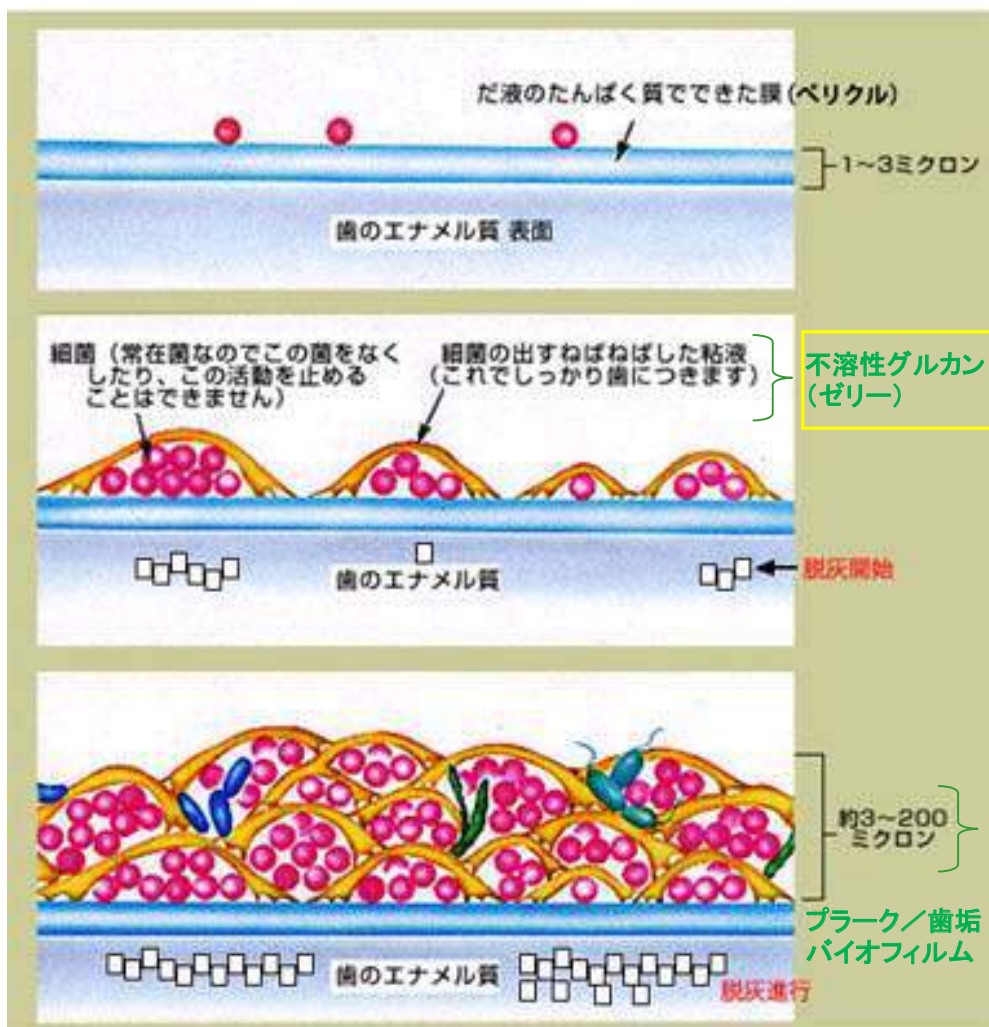
あなたのプラークコントロールは24時間持続性がありますか？

① 不溶性プラークはいつできる？

磨いていても、食後30分以上した、磨き残しをしやすい不溶性グルカン膜のプラークをこするゴシゴシ歯磨きではないですか？

時間が経った後で、脱灰う蝕が進行してからの、寝る前のケアですか？

細菌群をしっかり除去コントロール出来れば、4時間以上たってもプラーク染めだしで20%以下を保てます。



【菌増殖の誘導期】

① 食後 5~10分

ネバネバゼリーも
少なくかんたん
除去
1~2分ケア
で歯も擦り減らない

【対数増期】

② 1~2時間後

べたつきはじめて
みがいてものこる

プラーク内は酸性で
酸蝕・脱灰も進行します。

【定着期】

③ 4時間以上

10分間
みがいても
残り、3時
間後には
石灰化で
歯石に…
ゴシゴシ磨
きで酸蝕症
知覚過敏に

② お手入れはタイミングです！！！！

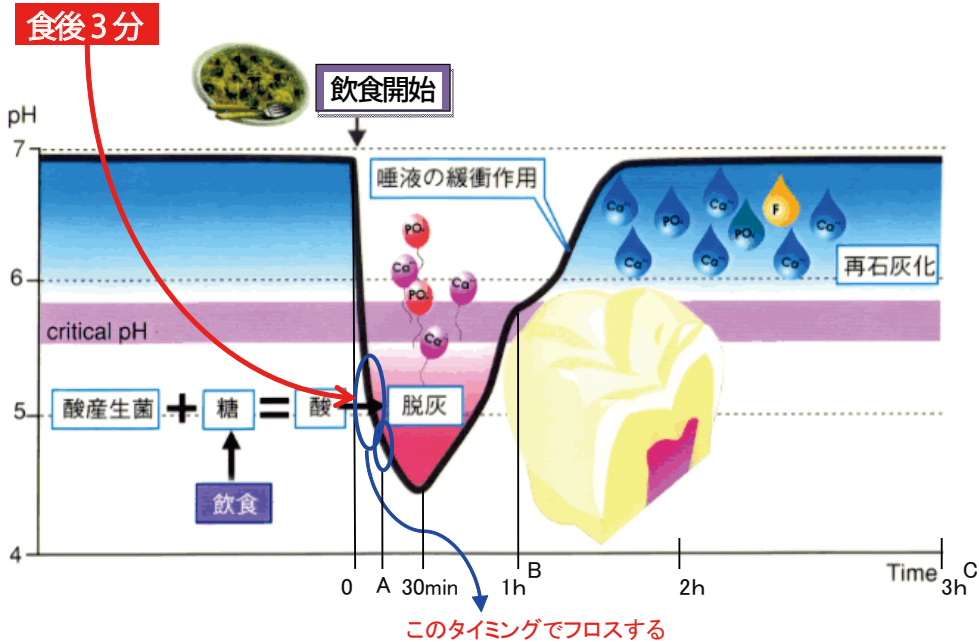
不溶性グルカンの出来る前です。

(脱灰・酸蝕が進行する前)

酢漬けピクルスみたいになる前……

予防的タイミングのケア

お手入れのポイントは… 早めに隣接面ケアです。



(飲食開始前後の口の中の PH 酸性度の時間変化)

3 minutes After Meal **3AM** **食後3分** **です**
毎日、予防的タイミングで、ジャストケアすることが重要なのです。



(歯ブラシでは取りきれない歯間のプラーク)

食後のどこで細菌が増殖を始めるのか？

なぜ食後の歯ブラシで除去できないか？

解っていたただけたでしょうか！

歯周病の原因になる汚れは、「見えないところ」に溜まっています。

「見えないプラーク」どうやって落としますか？
隠れプラークが繁殖する隣接面(歯間部)ケアとは？

②プラークにならないうちに、種菌と栄養分を除去する。これが！！！！

===本当のプラークコントロール===

デンタルフロスを使った「プラークコントロール」

テクニックよりタイミングが非常に大切です。

食後 30 分のお手入れでは脱灰が始まっていて酸蝕になります。
増殖期前の食後すぐのタイミングでのお手入れということが重要なのです。
簡単に落とせる不溶性グルカンの少ない食後すぐの状態だから、

食後3分以内なら
1~2分ケアでききれいになります！！

増殖前にケアする。

磨き過ぎの酸蝕の心配もありません。

なかなか落ちない不溶性のプラークというバイオフィルムになってからケアするよりも、
テクニックも時間もいらないうちに綺麗になり
しかも、抗菌フッ素液をフロスでデリバリするので数時間は綺麗が持続します。

その食後のタイミングでのジャストケアとはいつでしょうか？



また、食後のタイミングでの細菌って？
どこに隠れているのでしょうか？

Y字型ホルダーフロスで
3D-X-アクションケア

細菌増殖を次の食事まで抑制しましょう。→抗菌液をフロスに
浸ける

毎日、毎食後やっているとテクニックは向上します！

P16 の②の解答は、食後すぐ、脱灰前のジャストケアフロスケアです。

怖～い、隣接面の見えない接触点や隣接根面虫歯

いくつかあるのですが、

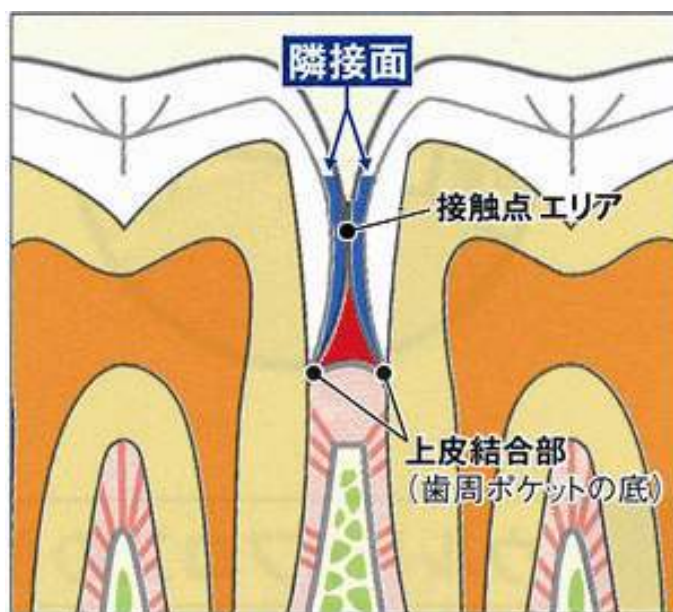
1. 隣接歯間部まで、歯ブラシだけできれいにしていると、当然、歯の凸部の根元面には、歯ブラシ圧が100%以上になり、**過重に擦り**が発生します。その根元の歯肉が10年後に退縮やクレフトという状態になり、**根面露出**となります。
2. 根面露出部位は、歯ブラシ傷で減り、PH中性でも脱灰をおこす象牙質なので**楔状欠損**になります。また、**知覚過敏**という症状を起こしやすくなります。→**酸蝕もこれが要因です！！**ひどい場合は、歯が折れたりします。
3. 隣接歯間部の歯の幅（厚み）というか奥行は、頬側から計って舌側の歯面まで、大臼歯や小臼歯で8mm。前歯でも、7mmもあります。歯ブラシだけのお手入れでは、頬側から2mm、舌側から2mmという隣接面の入り口までしか、歯ブラシ毛先は当たらないのですから、**歯の間（隣接面）の奥4mmくらい**や、歯の接触点周囲には、ずっ～とプラークが付着したままで、酸と歯周病菌が増殖した状態が続きます。当然、若い世代では根面は露出していないので、接触点虫歯ができてきて、数年で、ほぼ半数にエナメル質内の初期脱灰を超えて、象牙質まで脱灰して虫歯菌が侵入してきます。



前歯の隣接面
削ってみると中まで
虫歯の進行が
症状なく変色も表面のみ



小臼歯と大臼歯の
隣接面
咬み合せ面から
削ってみると
接触点の中で
広がってしまった虫歯
症状はありません。



接触点と隣接面
歯周ポケットが
大切な所。

(歯間部断面)

接触点虫歯は症状が少なく、見えない歯面ですから、噛みあわせ面のエナメル質が、ヒビで崩壊して初めて、接触点虫歯の存在に気づくというのが、日本の現状です。

歯の定期検診や、隣接面予防ケアということが、社会通念で浸透していないので、10代、20代でほとんどの日本人は、隣接面の虫歯に気付くのが遅く、多くの歯医者さんで、保険修復のインレーという、10年後には、歯のエナメル質にヒビが入ったり、割れたり、金属の境目から二次虫歯で神経をとることになる詰物をします。

奥歯は詰物修復するとダメ！

しかも隣接面の接着状態が不備になる形成が多く、ほとんど、数年後にははがれている状態で、フロスがしゃりしゃり引っかかる。フロスフック状態で30代から40代で脱離したり、中が虫歯で、神経治療が必要になります。しかも隣接面のケアを指導もしないので、隣接面奥4mmの接触点の下の4mmくらいの歯周ポケット内には歯周病菌が24時間活発に増殖し、体内侵入をして、隣接歯間の骨の表面骨は溶けて、崩壊し、骨吸収状態になっていきます。

当然、骨の裏打ちのない歯肉は、ぶよぶよで、ポケット内にさらに栄養分が入り、根面虫歯も30歳、40歳ごろから、初期脱灰を過ぎて、発生してきます。

フロスや、歯間ブラシで、出血する程度の

**歯周病も根面虫歯も症状はなく、
全く気付かない！**

⑤

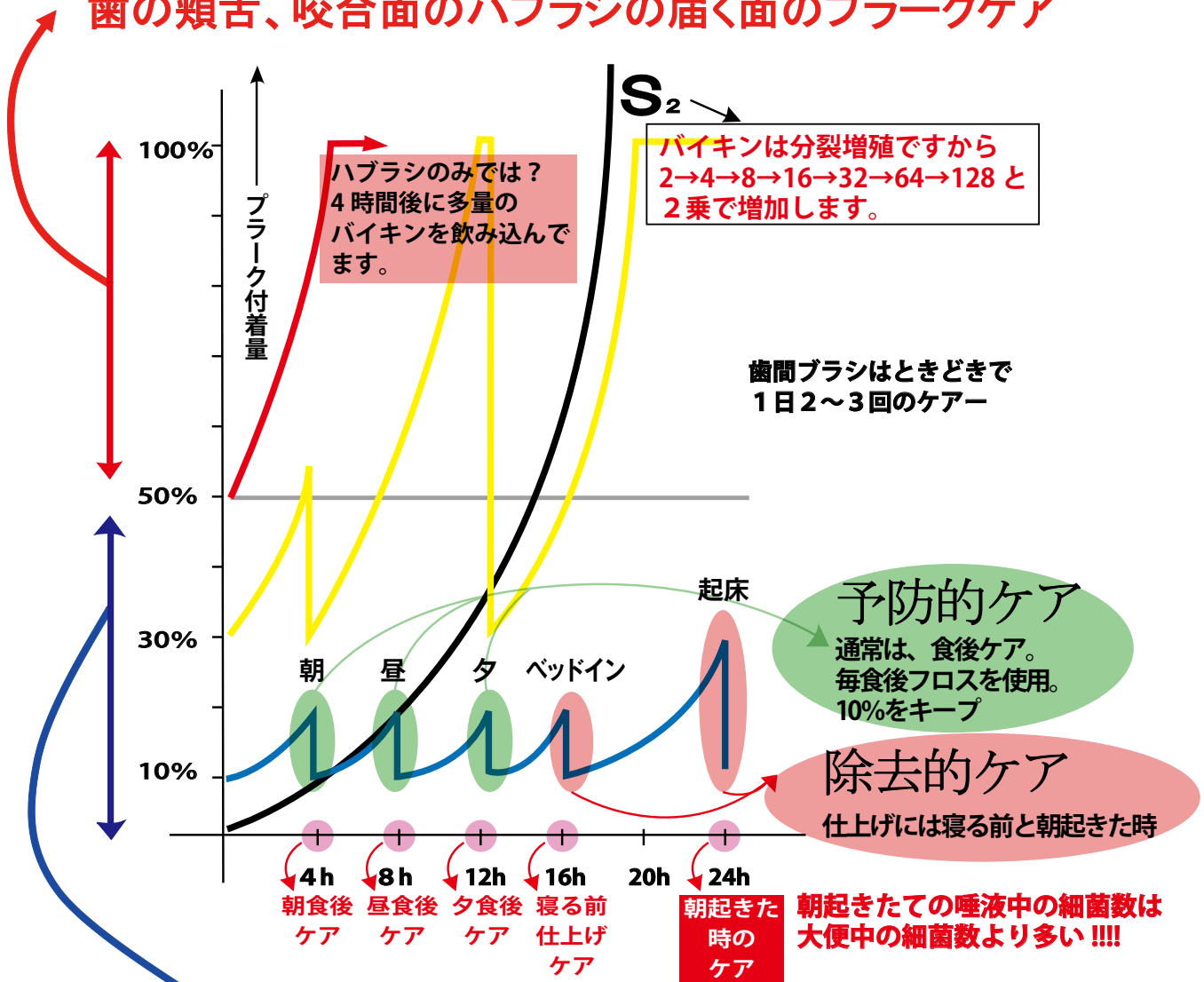
口腔内細菌繁殖のカーブ

1日の予防的ケア(3回)
と除去的ケア(2回)
を知る

1日24h持続するパーフェクト
オーラルヘルスケアとは？

口腔内細菌繁殖のカーブ

歯の頬舌、咬合面のハブラシの届く面のプラークケア



歯の間の隣接面のプラークケア

←これができるホントの
24hオーラルヘルスケアです。

青のカーブ: (フロス&歯ブラシのジャストケア)

イエローカーブ: (歯間ブラシ&歯ブラシ)

レッドカーブ: (歯ブラシのみ)

口腔内は400種以上もの多くの細菌が存在し、お手入れが悪いとさらに悪玉菌が増えて、感染侵入で口腔環境は悪化します。血管内侵入と胃腸にまで感染は広がります。最後は大腸がんや痔にまで。口腔内増殖カーブを総合して一本にすると……黒カーブ
2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, と増殖率は2乗です。

さて、くどいですが・・・話を戻しましょう。

やってはいけないこと

隣接面の奥4mmのプラークの残っている状態をきれいにケアするには、Y字フロスが最適です。
歯間ブラシですと、接触点周囲のプラークは除去できません。

若い人は歯間ブラシや、爪楊枝、デンタルピックなどは使ってはいけません。歯間ブラシは、すでに歯周病が大きく進行した、歯間の開いたり連結修復物の多い、中高年の方がおおまかにケアする用具です。

①隣接根面の歯周ポケット内も歯間ブラシではケアするのは、難しいのです。

また、歯間ブラシも怖いのは、使い方を間違えて、若いうちから、歯の間に入れたり出したり使っていると、柔らか歯間ブラシといえども、歯ブラシの横磨きと同じで、歯の根面や、隣接エナメルがすり減ってしまい、そのくせ、歯周病予防の効果（プラーク除去率）が少ないので、隣接歯周ポケット下に骨吸収による根面露出が起きてきます。



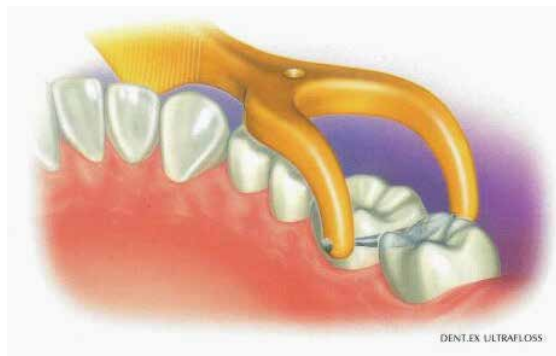
(10年後に歯をダメにします)
10年間歯間ブラシを出し入れした方

歯間ブラシは若い人は使わない

②お手入れのタイミングというのがそのケア効果を数十倍にし、タイミングが悪ければ、100分の一以下のお手入れ効果で終わり、磨き残しのプラークだらけで、磨いているのに、虫歯と歯周病が無症状で進行します。

40歳以上で歯周病中程度以上の方のみ
1日1回歯間ブラシを使いましょう。

③抗菌フッ素液をフロスにつけて隣接面にドラックデリバリで1~2回こするだけでプラーク予防効果が数時間持続します。



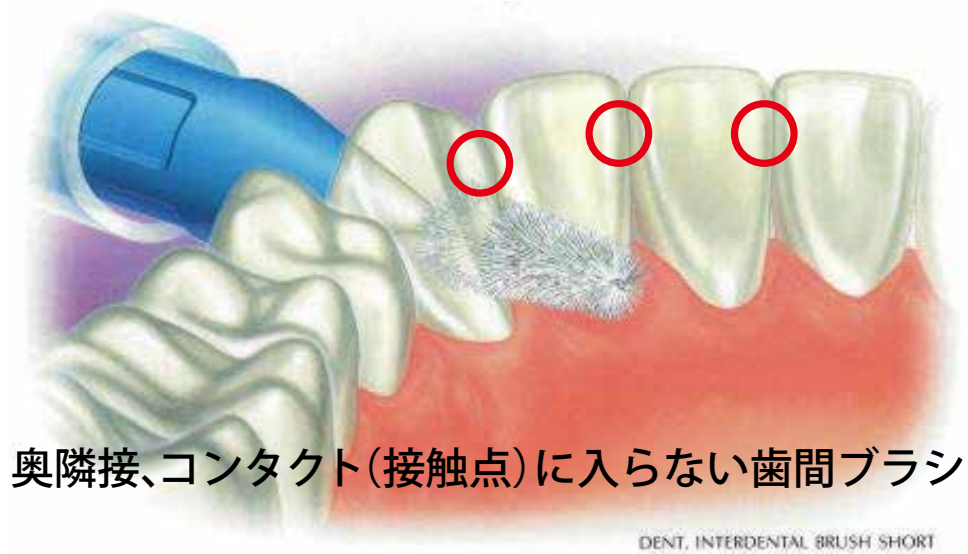
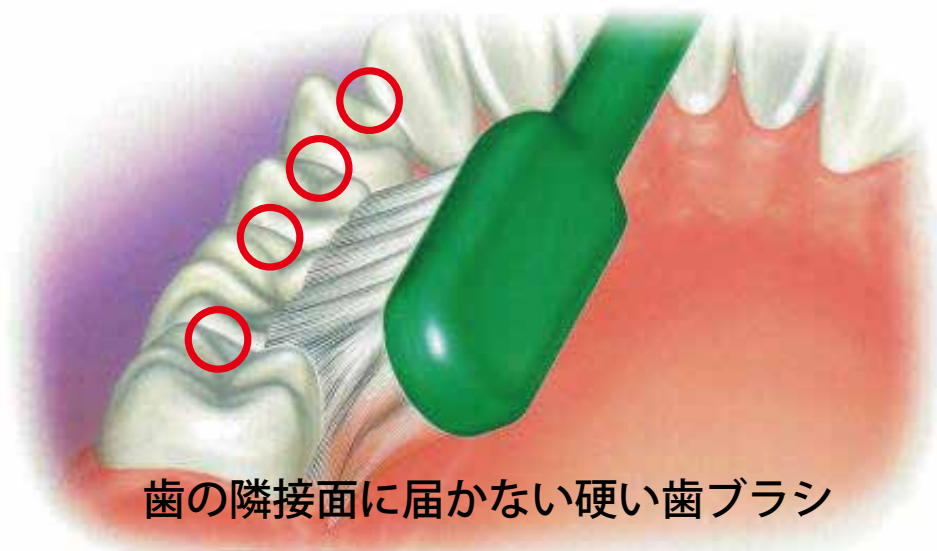
食後に磨かないというのは

食後という時間、30分から60分までに、ほぼ、ばい菌は大増殖をしてプラーク状になります。これは、虫歯菌が栄養分の糖質を酸とネバネバの納豆の糸引き状態を作り、歯の表面で、接着のり状態になる時間です。その間に、酸がプラーク内で、歯の表面に作用し続け、食後15分、30分で磨くときには、歯の脱灰した部分を歯ブラシや、歯間ブラシでこするという結果、酸蝕状態になります。

食後のケアというのは、噛む噛むクリーニングできれいになった噛みわせ面や、見える頬側、舌側歯面の部分を歯ブラシで意味なく擦ることではないのです。

しかも食後15分以上経過してから歯磨きクリームを付けて、一生懸命磨くと、削れて、すり減りやすいのです。

使うとリスクのあるツール



ハブラシや歯間ブラシ

では届かない接触点ムシ歯や根面ムシ歯と歯周病の進行は防げません！

歯間の根元の間隙だけをきれいにする歯間ブラシも、歯の間の接触点やポケット内には届かず、隙間の空間スペース下部分の半分くらいしかクリーニングできません。歯肉ポケット内や、接触点周囲にはバイ菌のプラークバイオフィルムが残り、一時間もすれば、食後の栄養補給を受け、一時間で数千倍から一万倍に増殖しお口の中に広がります。

若い人は歯肉が下がっていないので 歯間ブラシは使わないで下さい。

歯間ブラシとフロスは役割が違う。
幼児、10代から使うのはフロスです。
歯間ブラシは40歳過ぎてから。

不溶性バイオフィルムが増殖する前なら
短時間でフロスのみで簡単に除去できます。

「食後の歯ブラシだけでは全然磨けてないのですね！！」

そうなんです。
食後に歯ブラシをしても、食べてキレイになったところしか磨けません。
隣接面の隠れプラークは残り、1時間後には磨いた面にも
あつという間に広がってしまいます。

⑥

自立した老後を得る。

認知症を予防し、肥満や糖尿病
心臓病や脳梗塞、ガン、血栓症も予防する

歯周病対策とは？

口腔内細菌が影響する
病気はこんなにある

寝たきり老人、
認知症を予防し、肥満や糖尿病
心臓病や脳梗塞、ガン、
血栓症も予防する歯周病対策。



フロスをしないと命にかかります……

これは1998年にアメリカ歯科医師と内科医師が
おこなったキャンペーンです。

日本でもこれは必要なキャンペーンです。

<http://www.white-family.or.jp/htm/white-family/cear/media1.html>

食後のフロスケアこそが日本に必要なオーラルヘルスケア

歯周病・虫歯を100%近く防げるホワイトファミリー(以下 WF)式の 3D-X-Action 隣接面ケアとは？

「"FLOSS OR DIE?" とアメリカで言われています」

バイ菌という 乳酸菌や麹菌など繁殖する、特に人体に害のない菌をイメージしがちですが、口腔内には1000種と言われる菌群がいて、**リケッチア・スピロヘーター・真菌**などのカビ菌、さらには**ピロリ菌・インフルエンザ菌**など体にダメージを与えるものが見つかる場合があります。

特に、マラリア、フィラリア原虫のように動き回る **スピロヘーター菌と嫌気性菌群・真菌** は、全身に感染が広がり **メタボリックシンドローム** に大きく関わると考えられています。

スピロヘーター菌のスピロとはスピン回転、ヘーターは細長い大工さんのキリみたいなもの。スピロヘーター菌は、ワインのせん抜きのように回転しながら、時速換算で数百キロのスピードで、血液や唾液中を泳ぎ、粘膜や組織細胞に突き刺さって体内に入りこむ活動性の動物のような菌です。



(歯周ポケット内の細菌の電子顕微鏡写真)

除去すべきオーラルケアの敵はこいつらだ!!!

時速 800Km で

プラークバイオフィルム内を泳ぐ口腔内細菌群

<http://www.white-family.or.jp/htm/youtube.htm#1>

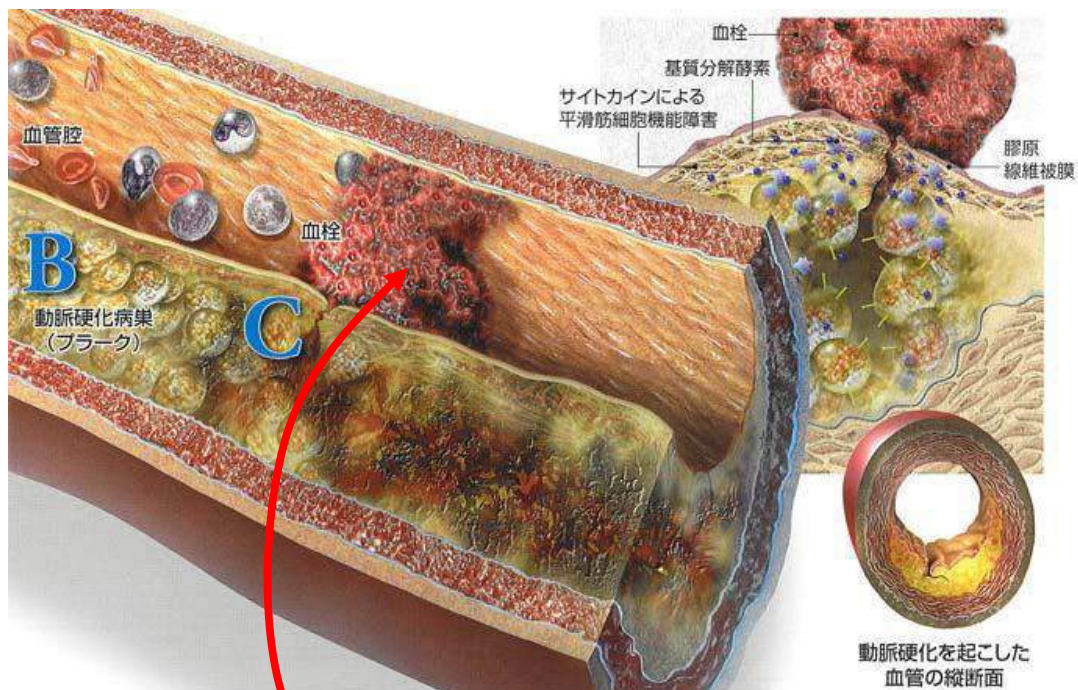
もちろん、これらの口腔内細菌は健康な体内に入っても免疫系細胞の反撃で繁殖できないと思われていたのです。

しかし、10年程前から、**脳梗塞**や**心筋梗塞**の血栓の中、**心内膜炎**、**心臓弁膜症**の心臓病、また流産・死産・**未熟児を生んだお母さんの子宮**からむし菌菌体やスピロヘーター菌、嫌気性菌の内毒素が検出されており、**体内で繁殖**することがわかってきました。

また、血管内を泳いでいく間に、歯周病菌は血小板に入りこみ、全身を流れます。多くの血管壁内皮細胞が傷付き、修復するために、血液の凝集で血栓が出来、血液がドロドロ状態になるのです。

傷付いた血管壁は下図のように、動脈硬化や、血管内壁がアテローム状のプラークが沈着し、菌の内外毒素などで活性酸素が増加、**動脈硬化が進行**し、菌の死骸が血栓の核ともなり、血栓症を発病し、毒素によって血糖・脂肪の細胞吸収が悪くなり、**糖尿病**など**高脂血症**も悪化させるのです。

歯周病菌こそがメタボを進める大きな危険因子として米国の内科医に認知されています。



(動脈硬化の進行した血管の状態)

歯周病菌

① 歯周病がガンを増加

歯磨きで3割もガンの発生率低下する！！

歯磨きでがんリスク3割減 発がん性物質洗い流す

1日2回以上歯を磨く人が口の中や食道のがんになる危険性は、1回の人より3割低いとの研究結果を、愛知県がんセンター研究所(名古屋市)がまとめた。全く磨かない人の危険性は、1回の人より1.8倍だった。

② 多彩な症状の陰に感染性心内膜炎 回診時の聴診で心雑音に気付き、 事なきを得る

最近の研究で、歯周病が心臓病の重大なリスク・ファクターとしてきわめて重要な役割を果たしていることが示され、当然のことながら、大きな反響があった。心臓血管系の疾患は世界中のいたるところで死亡率の上位を占めている。これらの治療には莫大な経済的、人的資源が投入されることに加えて、罹患した患者の“生活の質”をも奪う。

③ 怖い怖い、気づかない小さい脳梗塞

40代で3人に1人、50代で2人に1人が見つかる「隠れ脳梗塞」

脳ドックのMRI検査(核磁気共鳴画像検査)で「『隠れ脳梗塞』が見つかりました」と告げられ、驚かれる方が少なくありません。「隠れ脳梗塞」とはきわめて微小な脳梗塞のことです。

意外なのは「隠れ脳梗塞」が少なくないこと。MRI検査を受けた患者のうち、40代では3人に1人、50代では2人に1人、60代では8割以上に「隠れ脳梗塞」が発見されます。生活習慣の改善などで脳梗塞の予防に努めないと、「5年以内におよそ3割の人が大きな発作に襲われる」と警告されているので軽く見ることはできません。

④ 虫歯菌で脳出血リスク4倍 大阪大、日本人の8%

口の中で虫歯の原因となる「ミュータンス菌」の一種が脳出血のリスクを約4倍に高めることが発表された。

ミュータンス菌は日本人の60~70%が保菌。チームは、ミュータンス菌のうち「コラーゲン結合タンパク質」を持っている特定の菌に着目。このタイプの菌は日本人の約8%が持ち、脳出血の患者では約30%が保菌していた。発症リスクは約4倍になる計算。菌は口移しなどで母子感染する恐れもある。

⑤ 歯周病治療で肝機能改善

歯周病治療で肝機能改善 非飲酒者も発症の脂肪肝炎

飲酒しない人も発症する非アルコール性脂肪肝炎(NASH)患者が歯周病菌を保有する割合は健康な人の約4倍と高く、歯周病の治療で肝機能が大幅に改善することがわかった。

⑥ 気管支炎・かぜの原因と関連する

呼吸器感染ウイルスとサポーター となる歯周病原性細菌

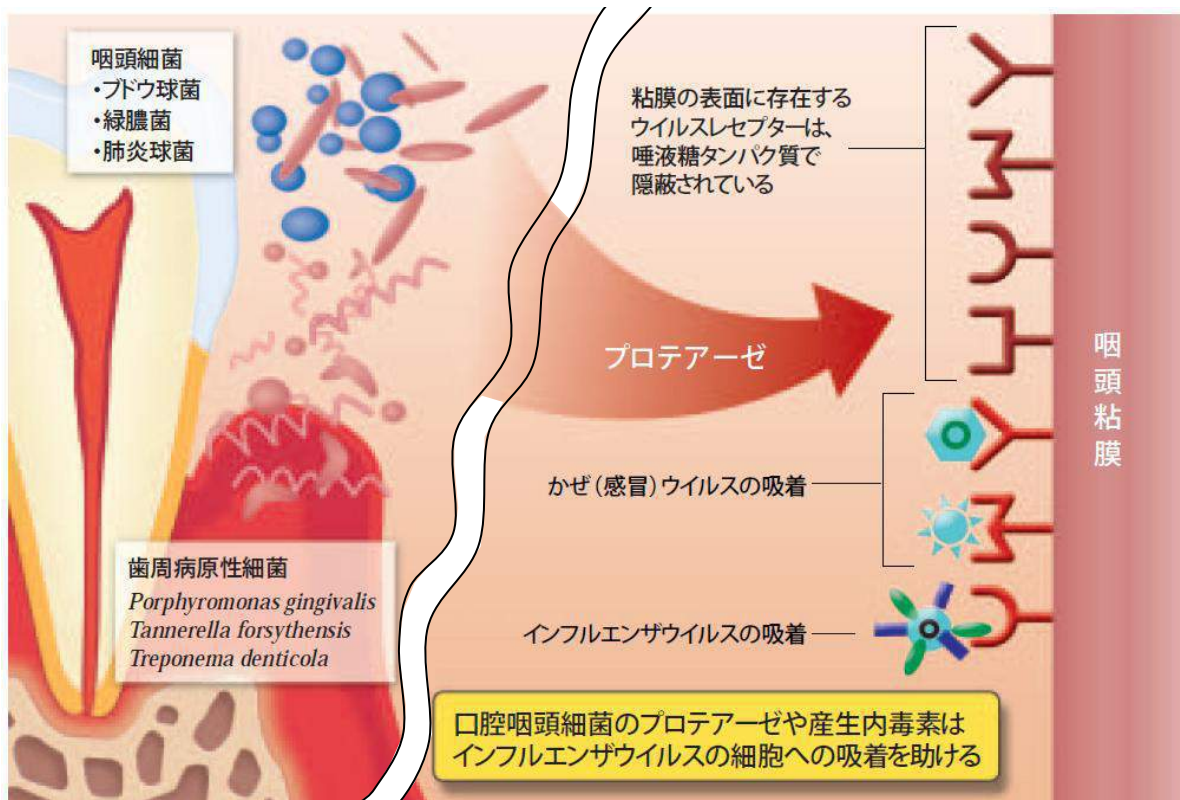


図3. 咽頭細菌や歯周病原性細菌は、さまざまなプロテアーゼを産生する。それらは、口腔粘膜のウイルスレセプターを隠蔽している糖タンパク質の粘液層を破壊してかぜ(感冒)ウイルスやインフルエンザウイルスのレセプターを露出させてしまう。

⑦肥満・糖尿病と関連する

肥満・糖尿病と歯周病の奇妙な三角関係

肥満者や糖尿病患者は歯周病に罹りやすい。このことを示す有名な事実が、著名な肥満を呈し世界で最も高頻度に2型糖尿病を発症する米国アリゾナ州在住の Pima Indian では糖尿病患者で若くして重度の歯周病が多発する、ということであろう。Pima Indian では15歳から34歳までの糖尿病患者のうち実に半数近くが歯周病に罹っているといわれる。

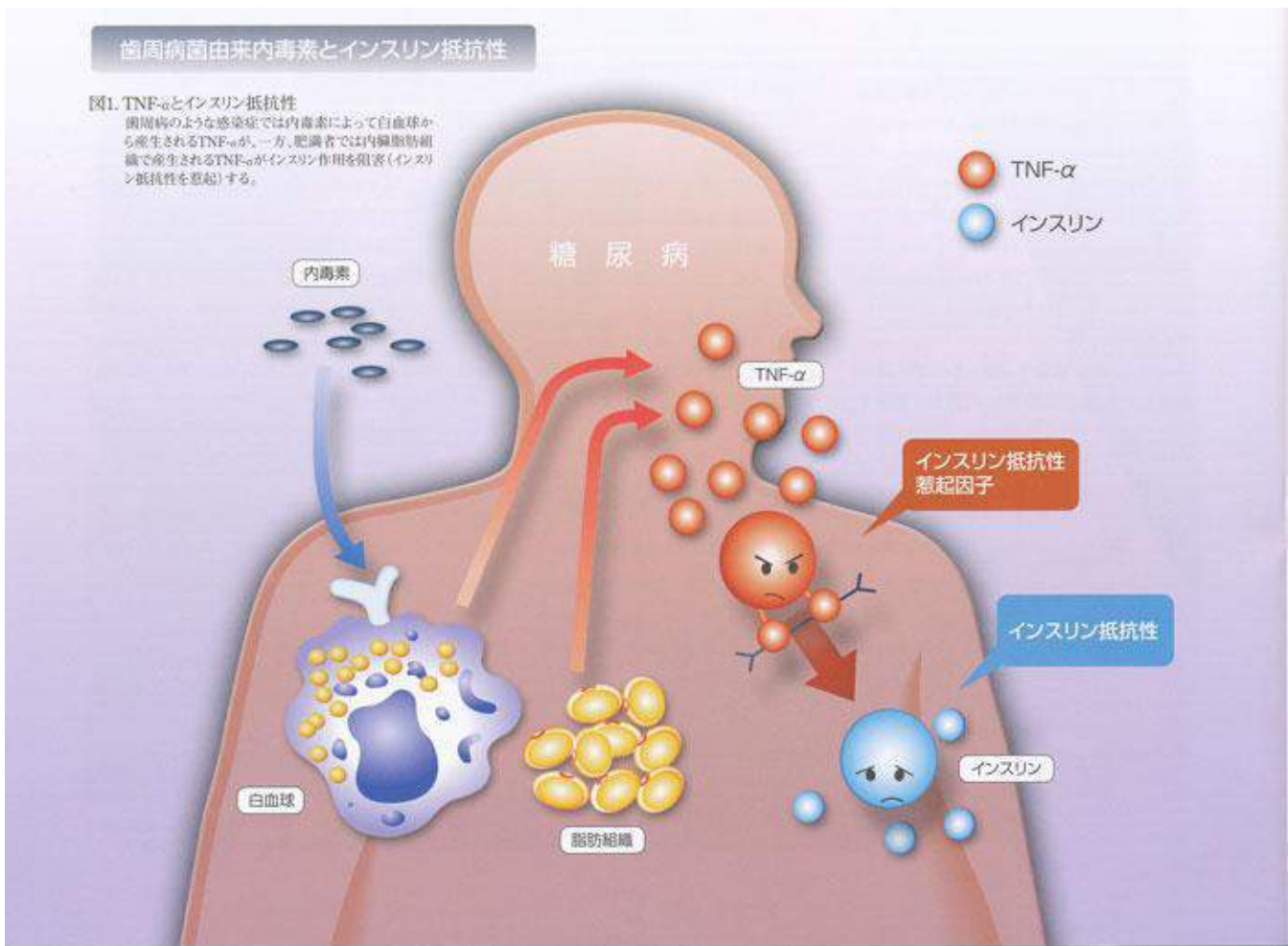


図1. TNF-α とインスリン抵抗性

歯周病のような感染症では内毒素によって白血球から産生される TNF-α が、一方、肥満者では内臓脂肪組織で産生される TNF-α がインスリン作用を阻害(インスリン抵抗性を惹起)する。



図2. 歯周病治療による血糖改善効果
 歯周病治療によって歯周炎症に由来するTNF-α産生量が低下するため、インスリン抵抗性が改善し血糖コントロールが好転する。最も重症の歯周病だと、その効果は HbA1c にしてほぼ1%の改善に匹敵することがわかっている。

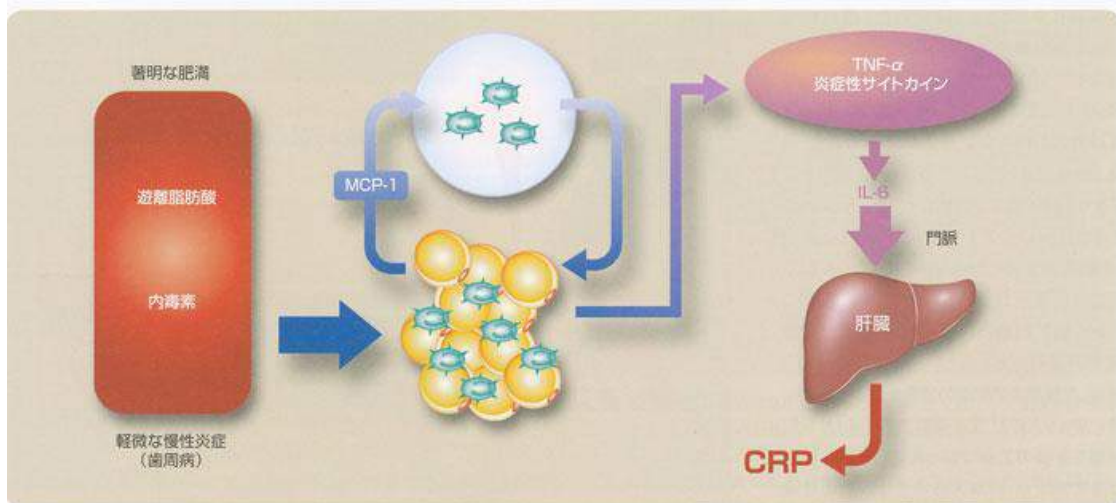


図3. 脂肪細胞・マクロファージ相互作用による炎症反応の増幅作用
 脂肪組織には多量のマクロファージが浸潤している。肥満者では遊離脂肪酸が、歯周病のような感染症では内毒素がこれらの細胞に作用し、多量の MCP-1 や IL-6 といった炎症性サイトカインを産生させる。

肥満・糖尿病と歯周病の奇妙な三角関係

このように肥満・糖尿病患者で高頻度に重症化する歯周病が逆に軽微な慢性炎症としてインスリン抵抗性を引き起こすことから、これら3つの疾患は互いに密接に関連しているものと理解しておく必要がある。

⑧ 老化が加速する!?! 歯周病、ドライマウス

男が「オレも年を取ったなあ…」と実感する部位として、昔から「歯・目・男性機能」が挙げられる。老眼で近くの見えなくなり、性欲や勃起力が衰える。そして、歯の数も減っていくというわけだ。年齢の“齡”には“齒”という字が入る。口は体の中でも老化を体感しやすい部分。年を取ると歯周病で歯がなくなったり、口臭が強くなったり、口が乾いたり、味覚が鈍くなったりする。

⑨病巣感染、嫌気性菌群の疾患： 「忘れられない悪臭」ガス壊疽

ガス壊疽

聞いたことがあるかもしれませんが、起炎菌としてはクロストリジウムが有名です。ただ、クロストリジウムでなくても起こります。高気圧酸素療法が非常に有効です。特に嫌気性の場合、高気圧酸素療法は酸素分圧を上げて、 α トキシン産生を抑制します。

⑩お口をきれいにケアすると、 ぜんそくの症状が改善？ 悪化仕組み解明 腸内細菌のバランスが原因

腸内細菌のバランスが崩れてぜんそくが悪化する仕組みを、筑波大学(つくば市)などが動物実験で突き止めた。善玉菌が減り悪玉菌が増えることが症状悪化の原因とわかり、人のぜんそく治療への応用が期待される。

人の腸内には500種類以上の細菌がいて、病原体の感染予防や栄養吸収などを行っている。こうした腸内細菌のバランスが崩れるとぜんそくやアトピー性皮膚炎を引き起こすが、その仕組みは謎だった。

⑪怖い歯周病菌 のむと内臓等にダメージ・・・立証か

歯周病の原因となる細菌をのみ込むと腸内細菌が変化して様々な臓器や組織に炎症を起こすことが、わかった。

歯周病が動脈硬化や糖尿病などのリスクを高めることは知られており、口腔こうくう内の衛生管理が全身の健康を保つことを裏付ける研究結果として注目されそうだ。

⑫歯周病原菌、食道がんと関連

歯周病の原因菌の一つ「フソバクテリウム」と食道がんに関連があることが分かった。

フソバクテリウムは人間の口腔 [こうくう] 内に常在する細菌の一種。最近の研究で、大腸がんから高頻度で検出されることが分かったため、大腸より口腔に近い食道がんとの関連を調べた。

熊大で手術した325人の食道がん患者から切除したがん組織を調べたところ、23%にあたる74人からフソバクテリウムを検出。がん周囲の正常な組織では、ほとんど検出されなかった。

⑬ 歯周病菌の AD 様病態誘発原因酵素発見

九大、脳への炎症シグナル伝達にリソソーム酵素「カテプシン B」が関与

九州大学は 6 月 22 日、歯周病原因菌のジンジバリス菌（Pg 菌）の菌体成分リポ多糖（LPS）を全身に慢性投与することにより誘発されるアルツハイマー様病態の原因酵素がリソソーム酵素「カテプシン B」であることを明らかにしたと発表した。この研究は、同大学院歯学研究院の武洲准教授と中西博教授らの研究グループによるもの。研究成果は「Brain, Behavior, Immunity」に掲載されている。

近年、重度歯周病の罹患と認知機能低下との相関性が報告され、アルツハイマー病患者の脳内で Pg 菌 LPS が検出されていた。このため、Pg 菌が脳炎症を引き起こし、認知症の悪化を招くと考えられているが、詳細なメカニズムはわかっていない。

⑭ 認知症：歯周病もアルツハイマー病の原因に！ 真犯人「酪酸」が「脳」を侵食する？

厚生労働省の『平成 26 年度 国民医療費の概況／患者調査の概況』によると、「歯肉炎」や「歯周病」の患者数は 331 万 5000 人（男性 137 万 3000 人、女性 194 万 2000 人）。歯周病の有病率は 20 代が約 7 割、30～50 代が約 8 割、60 代は約 9 割にのぼる。

国民医療費 40 兆 8071 億円のうち、歯科診療の医療費は 2 兆 900 億円（7.1%）を占める。歯が 20 本以上ある人は 72.8%だが、低所得の人ほど健診を受けないため、歯周病の有病率が高まる傾向がある（『厚生労働省 平成 26 年国民健康・栄養調査』より）。

このようなデータは周知の事実だが、歯周病は、「狭心症」「心筋梗塞」「脳梗塞」「糖尿病」「誤嚥性肺炎」「骨粗鬆症」などの誘因になり、健康を阻害する重大なリスクファクターになる事実が判明している（日本臨床歯周病学会より）。

さらに近日、歯周病を放置すれば、約 300 種類もの歯周病の原因菌が産出する「酪酸」が、「アルツハイマー病」の発症リスクを高めるとする研究が、初めて発表された。



歯周病もアルツハイマー病の原因に（depositphotos.com）

⑮ コラーゲン結合能を持つミュータンス菌と 認知機能の低下の関係性を解明—京都府医大

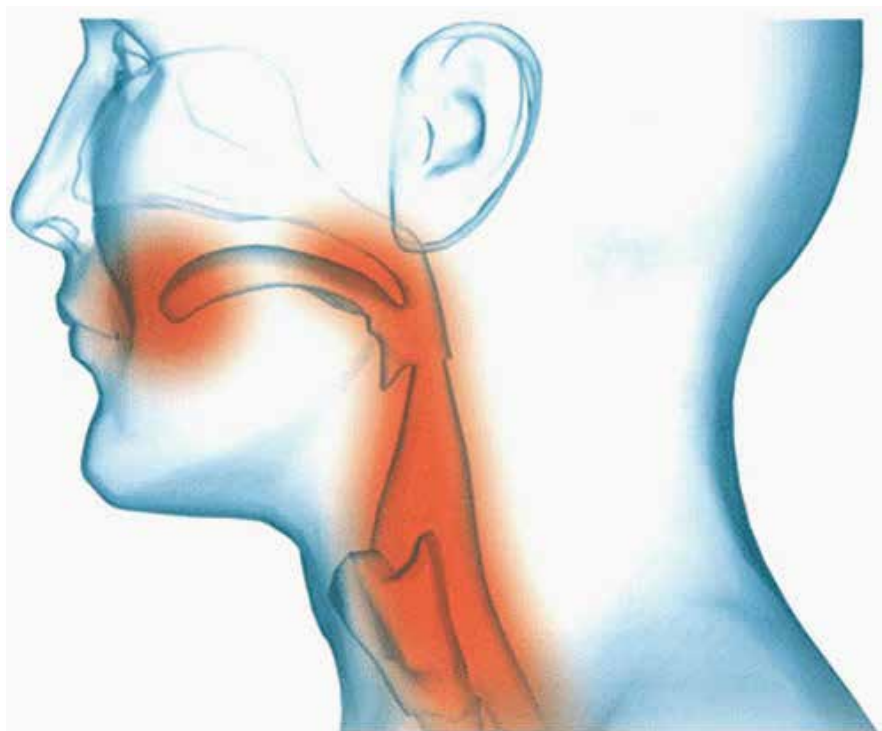
京都府立医科大学は 2 月 9 日、コラーゲン結合能を持つミュータンス菌と認知機能の低下の関係性を明らかにしたと発表した。

地域の一般住民を対象とした横断研究として実施。2015 年に報告した論文では、139 人の研究対象者においてコラーゲン結合能を持つミュータンス菌保菌者は非保菌者に対して 14.4 倍の脳内微小出血発症リスクだったが（Miyatani F, et al. 2015）、今回の研究対象者 279 人においても 14.3 倍のリスクであり、いずれも高いリスクを示す結果となり、コラーゲン結合能を持つミュータンス菌と脳内微小出血の関連は非常に強いことが示唆された。

食後オーラルヘルスケアを行うことでの効果

- 飲食後に鼻腔・咽頭粘膜上にいるインフルエンザ球菌、肺炎球菌ウィールスなどの増殖・活性化を防止する。
- 咽頭部気管周囲に飲食栄養分が残らなくなり、菌がいなくなって肺炎・気管支炎なども少なくなる。
- 咽頭部・口腔内の炎症がなくなり、鼻腔での脳幹冷却効果が増加する。
- 胃腸内の悪玉菌も減少し、血液がきれいになる。
- ガン・心臓・脳疾患・高血圧・糖尿病の発症率が低くなる。
- 糖代謝・脂肪代謝が正常化して、糖尿病や肥満が改善する。

お口がキレイになると 上気道、腸内フローラ、血液がキレイ。



トイレで用をたしたら、すぐに水で流すのと同じ。
お手入れは飲食直後のタイミングです！

上気道（鼻腔、鼻咽腔、咽頭、喉頭）の粘液コントロール

<p>① 頭部挙上訓練 仰向けに寝て頭だけ持ち上げて足の親指を見ましょう。1、2、3と数えて、出来れば30秒がんばってください。がんばったら30秒休憩してもう一度！3回がんばります。</p> <p>↓ 食道の入口を広げ、嚥下のための筋肉を強化します。</p> <p>← 30秒×3回</p> 	<p>② 舌突出嚥下訓練 アッカンベーと少し舌を出したまま、唾を飲み込みます。5回がんばりましょう。</p> <p>↓ のどの奥の筋肉を強化します。</p> <p>ゴックン×5回</p> 	<p>③ 息こらえ嚥下訓練 鼻から大きく息を吸います。しっかりと息をとめて！そのまま唾をゴックンと飲み込みます。すぐに口から勢いよく息を吐きます。5回がんばりましょう。</p> <p>↓ 声門の閉鎖を強化します。</p> <p>息こらえ×5回</p> 
--	--	--

嚥下機能の訓練例 (医) 溪仁会西円山病院歯科診療部長 歯学博士 藤本篤士先生 提唱

上気道も食後1回以上はオーラルケアうがいで洗って下さい

= 日本のお口の中は後進国！ =

日本人のおよそ90%の人が程度の差こそあれ、歯周病です。世界の先進国の中でも最低の口腔衛生状態はなかなか改善されません。

それには、こんな記事が原因を少し表現しています。

日本歯科医師会雑誌 Vol.62 2010-1

北米と違うのは定期受診率

■歯や口腔に異常を感じている人は62.7%なのに、 現在治療中の人は11%にとどまる。

(中原)最近、歯科医師会で歯科医院に関する一般生活者意識調査を出されて、これを私は参考にしています。

簡単にご紹介申し上げますと、歯や口腔に異常を感じている人は62.7%なのに、現在歯科で治療中の人は全体の11%にとどまる。歯科受診のきっかけは腫れ、痛み、出血があったかたが約63%。異常を感じても、具体的な痛みや目に見える現象を実感しない限り、歯科を受診しない人が多数を占める。もう一つ、歯科受診の目的はむし歯治療が6割以上であり、検診や歯石除去、歯周病治療を目的で受診する人は少ない。

我々にとっては、以下のような深刻なデータが出ております。

■北米の定期受診率は54~67%、日本は16%

(中原)ちなみに北米(アメリカとカナダ)は人口1000人単位で歯科医師が0.6人、日本が0.7人。あまり変わらないんです。日本は過剰だと言われていますが、北米では過少だと言われて、もっと増やさなければいけないと言われてる。

どこが違うかというと、定期受診率が違うんです。北米の場合は定期受診率が54%から67%、日本の場合は16%。ですから、3.3倍から4倍くらい北米のほうが、定期受診をする数が多いということです。これはリコールシステムによる定期検診とブラッシング指導、この2つが柱になって推し進められています。

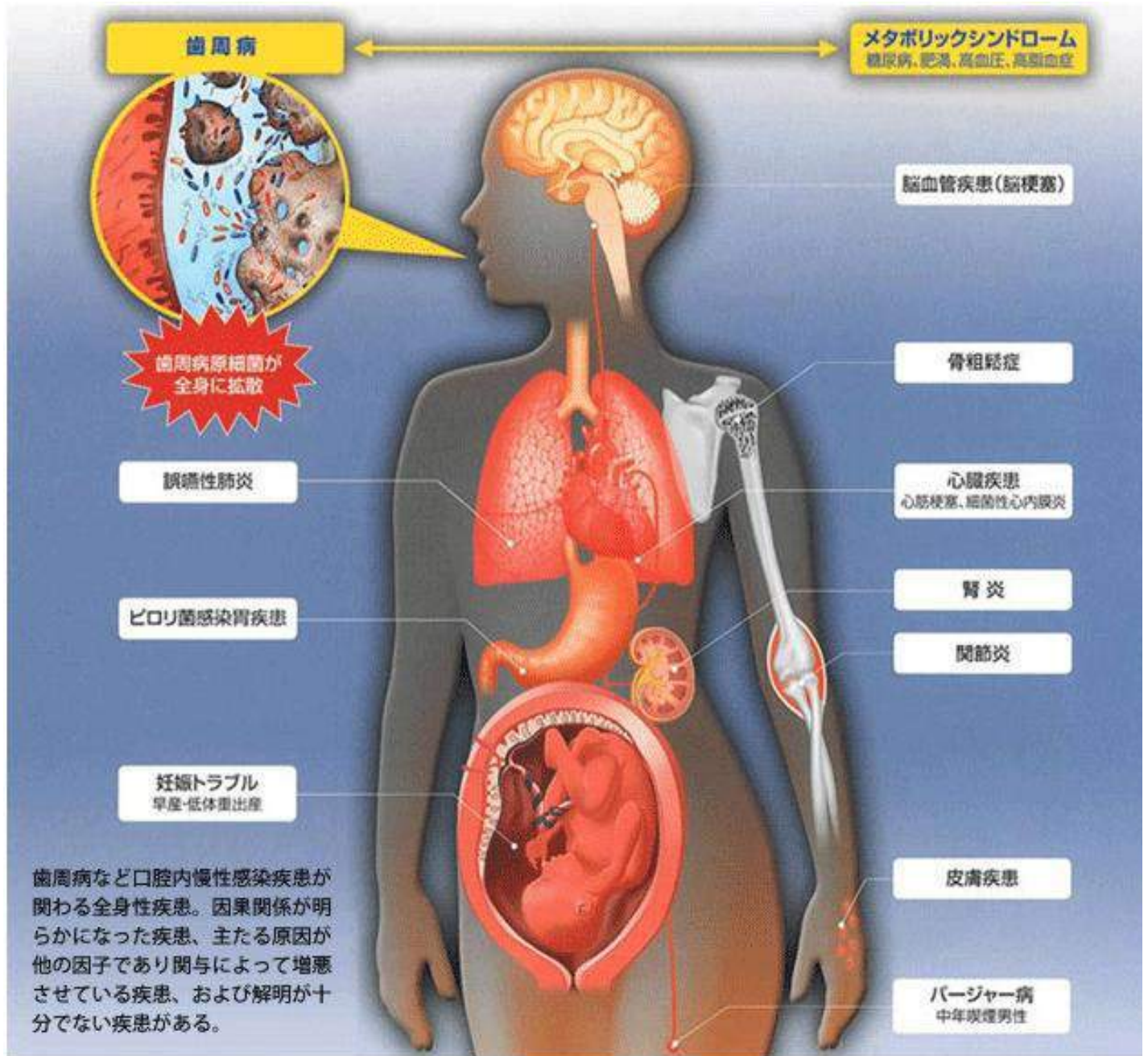
■デンタルフロスを北米では60%の人が使用、日本では15%

(中原)もう一つだけ言わせていただきますと、デンタルフロスを北米では60%の人が毎日使用している。日本では15%。北米においては児童のころから、デンタルフロスを使用する指導を学校でも家庭でも行っている。その結果、こういう状況になっている。これはだれの責任かと言われれば、もちろん歯科医師の責任であり、そういうことを患者国民に理解いただく努力をしなかったとは言えないですが、足りなかったことは間違いないです。

一面では、これは患者国民の責任でもあるでしょう。自ら体を大事にする役目が、患者国民にあるのではないかと。国民の歯科医療への意識を、そろそろこの辺で切り替えていただかないと、歯科医療がスーッと改善していくとは思えない感じがしております。本来“国民”は黄門様と同じ葵の印籠ですから、逆らってはいけないんですが、あえてそういう発言をさせていただきました。

「プラーク(バイオフィルム)が口の中にあると、口の中だけじゃなくて全身に悪影響が？」

一定量以上に増えると、クオラムセンシングという菌同士の情報交換で善玉菌が悪玉菌に変化したり、病原性が増すことがわかってきました。→菌が増えてからのケアでは遅いのです。



(歯周病菌の全身への影響)

歯と歯肉をダメにする？

⑦

ウソばかりの宣伝文句
危険なハミガキクリームと
危険なドリンク・メニューとは

食事中から歯は溶けている！
とくに歯のヒビと根面は怖い！！

20代からの微細ヒビ（マイクロクラック）は
無意識な咬みしめや、酸蝕から発生し
年齢とともに増え、歯が割れる。

磨いてもアブナイハミガキ!!

危険なハミガキクリーム

リン酸、フルーツ酸、研磨、清浄、吸着成分や界面活性剤の発泡剤を含む最近一本千円もするような歯磨き粉が売っていますが、私たち歯医者からみても、とても高すぎると思います。これを使うことで歯が白くなったり、歯が強くなったりすることをうたっていますが、一番怖いのは研磨成分が入っていることです。

10年後が…

歯のエナメル質より弱い研磨成分が入っていても、10年たてば歯の表面がすり減って根が露出したりして、しみてきます。いわゆる知覚過敏根面露出、歯肉退縮です。

あなたの使っている歯を削るキケンな歯磨きクリームで
10円玉を磨いてみると、
あっという間に金属酸化膜が削れてピカピカになります。

シリカ・ケイ酸塩・沸石（ゼオライト・シリカ）カルシウム塩・

ハイドロキシアパタイト・ビーズなどの研磨、吸着、清浄成分が入っていたら危険です
歯をきれいにするのに研磨材歯磨き粉ではなく、口の中の細菌の繁殖を防ぐ抗菌剤の入った液体の歯磨剤でいいと思います。

毎日のホームケアでは同じ所ばかりこすります。一年に2回着色はクリニックでプロにケアしてもらいましょう。

＝ 歯磨きに含まれるリスク成分 ＝

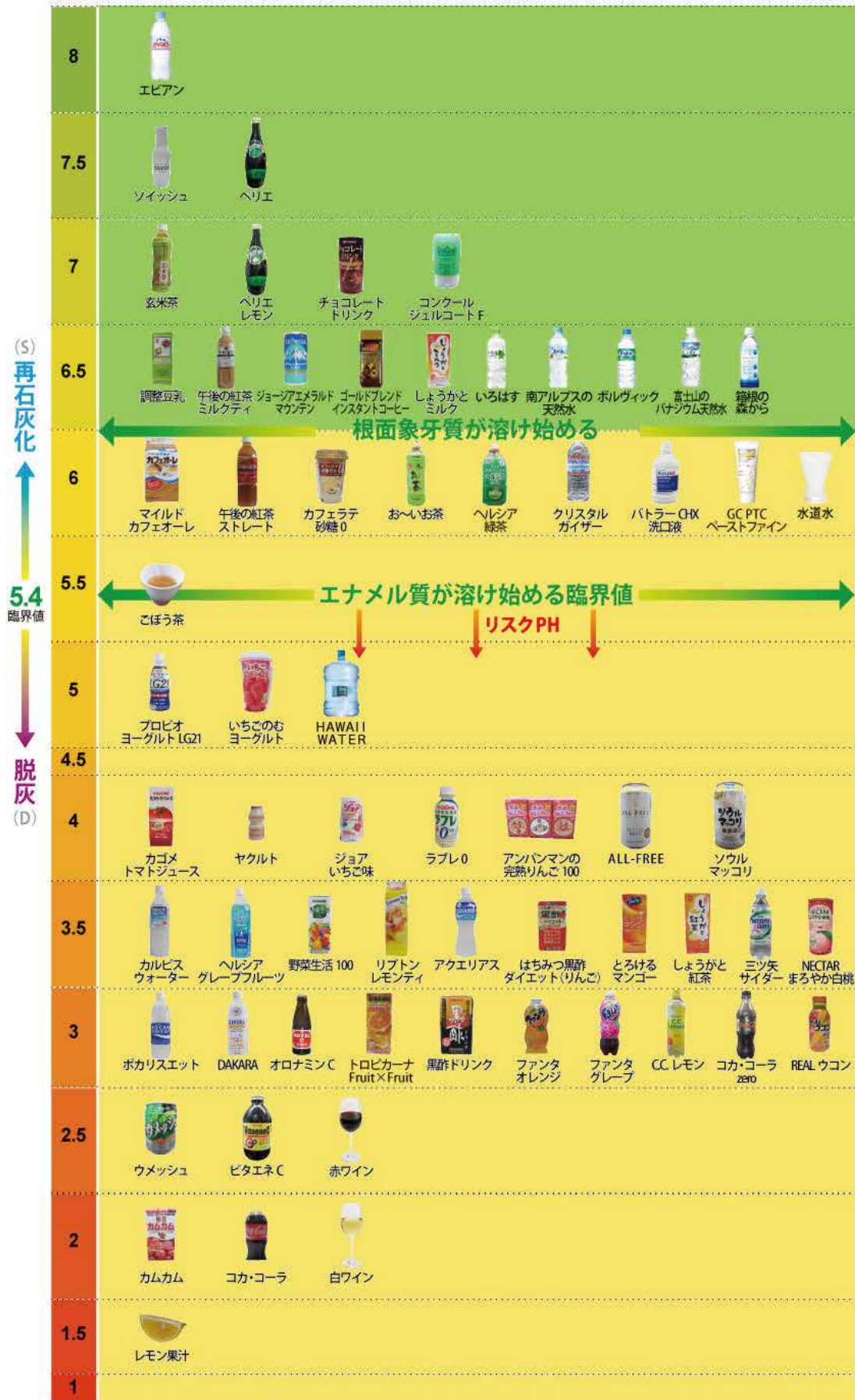
研磨成分	特徴	製品例
リン酸カルシウム (ハイドロキシアパタイト)	エナメル質が傷つきます。 ましてや、根面は減ります。 使わない方が良いです。今のナ ノサイズの研磨粒子の 100 倍 以上大きい粒子です。	ハーブ・スモカ (スモカ歯磨) デンタパール W(三宝製薬)
粒状炭酸カルシウム	歯の表面を削る。	こどもクリアクリーン イチゴ (花王) ガードハロー (花王)
つぶ塩	溶けるから研磨作用があります。	薬用クリアクリーン プラス (花王) つぶ塩 薬用ハミガキ (花王)
顆粒 (スミ)	少しでも、顆粒成分が入ると、 歯の結晶が、墨石をすり減らす ように減ってしまうのです。	薬用クリアクリーン プラス (花王)
水酸化アルミニウム	研磨作用があります。	ひきしめ生葉 (しょうよう) (小林製薬) ラカルト・ニュー5 (エスエス製薬)
ケイ酸類 (シリカ)	研磨成分のひとつです。	デンターシステム EX (ライオン) ラカルト・ニュー5 (エスエス製薬) シャボン玉せっけんハミガキ (シャボン玉石けん) G・U・M(サンスター)
重質炭酸カルシウム、清掃剤	研磨成分のひとつです。	ホワイティ&ホワイティ (ライオン) メディカルシャイン(ウェルネスジャパン)
ピロリン酸ナトリウム、ポリリン酸	歯磨剤に含まれる化学研磨剤	ブリリアントモア (ライオン)
高清掃シリカ / ビーズ	超微粒子の研磨剤	オーラツウ ステインクリア ペースト
ハイドロキシアパタイト	歯のエナメル質の成分 粒が大きいと危険	アパガード M プラス (サンギ) アパガードリナメル (サンギ) 薬用 AP ホワイティペースト (サンスター)
POEアルキル(12~14) スルホコハク酸2Na液	ステインコントロール成分	オーラツウ ステインクリア ペースト
ピロリン酸	タバコのヤニを浮かせる	リジェンティス 薬用ポリリンジェル WX
フルーツ酸	歯の汚れを浮かせる	サイプラス オーラルケアクリーム

研磨成分	特徴	製品例
酸化チタン	歯垢を取りやすくする。	ソラデーメイト Pure (株式会社シケン)
ツインシリカ	歯に沈着したステインを除去。	薬用シュミテクト ホワイトニング (アース株式会社)
リンゴ酸	黄ばみ (着色汚れ) を浮き上がら せる。	クリアクリーン プラス ホワイトニング (花王)
ポリエチレングリコール	ヤニを落とす。	ザクトクール (ライオン)
リン酸三カルシウム (β -TCP)	歯の汚れや歯垢を落とす。	シティースホワイト EX (第一三共ヘルスケア株式会社)
含水ケイ酸	清掃剤	クリーンデンタル EX (第一三共ヘルスケア株式会社)
無水リン酸水素 Ca	清掃剤	ラーク (サンスター)
PEG-8 (ポリエチレン グリコール)	ヤニ取り剤	ラーク (サンスター)
卵殻	研磨成分	アルマード薬用歯磨きジェル TGBF (株式会社アル マード)

歯を溶かす危険なドリンク

飲料PHテスト ホワイトファミリーの衛生士によるテスト結果です

2012年7月3日



↓ 歯からCaが溶け脱灰を進行させる酸性ドリンク

食後というより食中から歯は溶けやすい

歯を溶かす危険なメニュー

クエン酸・フルーツ酸酢（酪酸）の入ったもので
とろみのついたものは歯の間に残る

（例）

フルーツグミ

酸味のアメ

酢コンブ

ほし梅（梅干）

酢イカ

フルーツゼリー

レモンガムなどフルーツガム

エビチリソース

黒酢ソース

酢豚

ピクルス

なます

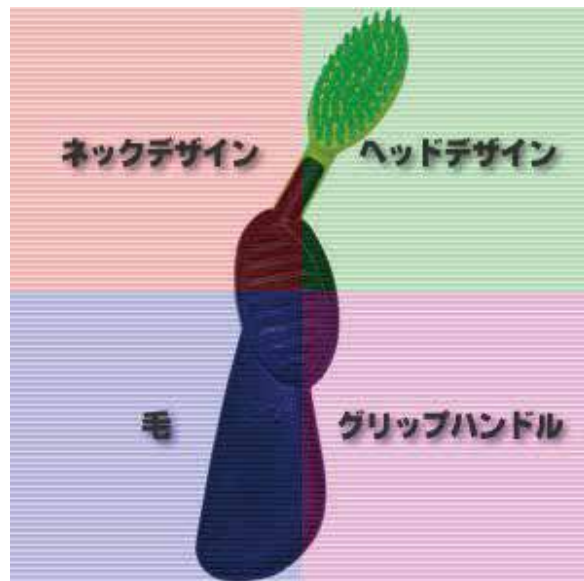
マリネ

⋮

などなど

唾液の少ない方が現代は多く危険なのです。

10年使ってホントに 安全なハブブラシとは



ヘッドデザイン

●94年エッグシェイプ → **ビッグヘッドブラシ(ラウンド)**

トゥ(つま先)では小さいヘッドでポイント磨き可
ヒール(かかと)は大きく、歯の根元のカーブで歯肉の境目、ポケットコントロールもグッド
ワンポジションで広くカバー大まかに使っても効率よく二重磨きができる

ネックデザイン

→ **フレキシブルスリムネック**

●94年ロングフレキシブルネック

(よりソフトに歯ブラシ圧コントロール)

強すぎる圧力を逃がしてくれる 歯の裏側や歯列の内面に届きやすい

グリップハンドル

→ **ラバー・ポイントサムポジション**

●95年ラバーグリップ

(濡れた手でも軽いグリップで滑りどめ! 軽く持ってソフトに軽い圧で磨く時も滑らない)

毛

→ **極細2段密植毛(ウルトラソフト)**

●90~94年ソフトブラシル

●95年ジグザグカット(山切り)

より確実にソフトになってきた植毛が更に歯間部やポケットまで毛先が届くように山切りカット

●96年スリムソフト・ウルトラソフト 歯周ポケット内に毛先を入れてもキズつかない

ふつう毛で、コンパクトヘッドや
ネックのかたいハブブラシ、
日本のハブブラシ常識!!

↑ は大まちがいです。

歯がすり減らない！！

10年使って安全なハミガキ用品

●フッ素ジェル

	商品名	メーカー名	特徴
○	スタンガード	アメリカ製（製造販売 白水貿易株式会社）	0.4%フッ化第一スズ、研磨剤・発泡剤なし 0.4%フッ化第一スズ(970ppmF)
	チェックアップ ジェル	ライオン	フッ化ナトリウム／塩化セチルピリジニウム、研磨剤なし・ 極低発砲 フッ化ナトリウム（950ppmF） ※バナナのみ：フッ化ナトリウム（500ppmF）
○	ホームジェル	オーラルケア	0.4%フッ化第一スズ、発泡剤なし 0.4%フッ化第一スズ（970ppm）
△	プロクトサンスター S	サンスター	研磨剤（無水ケイ酸）／塩酸クロルヘキシジン配合／低発砲性、低研磨性 フッ化ナトリウム（フッ素 925ppm）
△	バトラーフッ素ハミガキ	サンスターバトラー	研磨剤（無水ケイ酸）／低研磨性 フッ素（950ppm）
×	ポリシグマペースト	ビープラント	研磨剤（ケイソウ土）／研磨粒度選択できる 低発泡性
△	デントチェックアップ	ライオン	研磨剤（無水ケイ酸）／キシトール甘味料配合／低発泡性 フッ化ナトリウム（950ppm）
△	キャナリーナ 900Pw	ビープラント	研磨剤（ピロリン酸カルシウム） 塩化セチルピリジニウム配合／低発泡性／低研磨性 フッ化ナトリウム（900ppm）
	レノビーゴ	ゾンネボード製薬 株式会社	フッ化ナトリウム、研磨剤 なし、発泡剤 なし フッ素（100ppm）
	MI ペースト	ジーシー	CPP-ACP（リカルデント）
	アバンビーズ	わかもと製薬	フッ化ナトリウム／フッ化ナトリウム（904ppm）
	チェックアップ こども	ライオン	フッ化ナトリウム、低研磨、低発泡、低香味 フッ化ナトリウム（950ppm）
	チェックアップ フォーム	ライオン	フッ化ナトリウム、研磨剤なし、低発泡、低香味 フッ化ナトリウム（950ppm）

●洗口液（液体でフロス・ハミガキすることが安全なのでおすすめします。）

	商品名	メーカー名	特徴
○	コンクール F	ウエルテック 株式会社	グルコン酸クロルヘキシジン（塩化セチルピリジニウムより殺菌力が持続して広範囲な菌・ウィールス真菌に効果） 水溶性で静菌作用が長い3～12時間 CHX含有原液中 0.05%
○	ジェルコート F	ウエルテック 株式会社	塩酸クロルヘキシジン（非水溶性）0.05% フッ化ナトリウム 950ppm CHX0.05%
○	BUTLER バトラー CHX 洗口液		薬用成分：グルコン酸クロルヘキシジン・グリチルリチン 酸モノアンモニウム。 CHX含有原液中 0.05%

10年間使って、○安全、△やや歯を削る、×歯が削れる

もっと続きを知りたいかたは、ご連絡ください。

オーラルヘルスケアの内容を日本全国の方々に知っていただき、
二度と虫歯や歯周病にならない、
オーラルヘルスケアの生活習慣セオリーをもっともっと広めたいと考えております。

二度と虫歯や歯周病にならない治療とヘルスケアのために、動脈硬化、心臓の梗塞、心臓病、
脳梗塞、パージャ病予防の面もその答をホワイトファミリーは
オリジナルな方法でご指導します。

同じ楽器と譜面で演奏しても、そのパフォーマンスの差で、
最後のオペーションが違いうように、ホワイトファミリーは
あなたの理想的な最高の健康
“オプチマルヘルス”に貢献します。

ストレス社会ではだ液が少ない人が多く

1年に1回はクリニックでフッ素イオンコーティングを
うけることは根面虫歯予防に適しています。



この度、歯周病と深い関係にある**動脈硬化テスト**も歯科医院では日本で初めて導入
しました。歯周病と心筋梗塞など循環器疾患の関連を調べ、正しいオーラルケアの効果で、身体
中の血管年齢が10歳以上も若返る、**アンチエイジング効果**を実証してみたいと思っています。

自立した生活を営める高齢者の方を増やしましょう。

不幸なガン、糖尿病、高血圧や脳梗塞、心筋梗塞、認知症、車イス生活や、寝たきりを
減らしましょう。

WF おすすめハブラシ

RADIUS TOUR™ Travel Toothbrush



【分類】 歯ブラシ

【製品名】 TOUR™ Travel Toothbrush

【製造】 RADIUS

【製造国】 アメリカ

【販売国】 アメリカ

【内容量】 1本

【USA 参考価格】 \$ 5.49(約 616 円)

【特徴】

究極のトラベル歯ブラシ

いつでもどこでもあなたのオーラルケアを革新的に解決します。

RADIUS® なら旅行用歯ブラシでもあなたの期待通りに歯を清潔にします。

またユニークな隠れ機能としてブラシヘッドを折りたたんで保存することが出来ます。

それは本当に持っている価値があり感動的なデザインです。



サニタリー「ジャックナイフ」のデザイン

歯ブラシを使用した後に、交換可能なヘッドを中空のハンドルの中に安全に清潔に収納して置ける。余分なトラベルケースは必要ありません。



エコフレンドリーハンドル&毛

ツアーハンドルは 100%の木材ベースのバイオプラスチックから作られる

RADIUS- オリジナル歯ブラシ - で使用したのと同じものと、毛は、植物由来であり、それらはエコフレンドリーです。



リムーバブル&交換ブラシヘッド

ヘッドテクノのおかげで簡単に別のヘッドに交換することができます。

廃棄物を削減し、エコ購入ができる、全く新しい歯ブラシ。

=ラディウス ツアーハブラシの 使い方の簡単さ=

外出先でも家でも食後3分の予防タイミングケアに
ハンドバッグやポケットに!!
大きめヘッドの効果は、一回のポジションで歯肉粘膜から、
歯周ポケット、歯の横面、歯の咬合面と、
一度に毛先が当たり、カバーすることです。
お口の中をピンポイントで、細かく、時間かけて磨くのではなく、
手や腕の力が弱い方、しびれや動かし方がコントロールしにくい方、
つまり、テクニックに寄らないで、お口に入れて、
少し適当に動かすだけで、多くの部位が磨けます。
普通の歯ブラシだと、3分くらいかかる歯ブラシケアが、
たった、1分でケアがOK!

=動かし方=

縦方向の動かし方を多くしましょう。
歯列の外面は、上アゴ、下顎の区別なく、軽く噛みあわせて、
上下に、縦の動かし方を多くしましょう。
今まで、WFでは、スパイラル(渦巻き絞り込み)の動きを
指導していましたが、それを縦を大きくしましょう。
普通の歯ブラシが、Aポイントを磨いたら、
Aだけ磨けていましたが、この歯ブラシは隣のBやCまで、
一度にカバーしますから、1分磨きでも、
二度、磨いている、重複磨きができます。
普通の歯ブラシで50%程度の清掃範囲が、普通に磨いたら、
65%を超える清掃力があります。
その秘密が、毛先のかき出し角度です。
超やわらかい毛先でも、角度がつくことで、毛先が寝ないで、
バイオフィームに突き刺さり、剥がします。

Dr.ビーバーより

ビッグヘッドで有名な、ラディウス歯ブラシもどんどん進化して35年、
このトラベルタイプでは、ヘッドは薄く、毛先はより効果的に植毛の角度をつけている。
これは、オーラルBのクロスアクションと同じ手法で、
柔らかい毛先を斜めにする事で、バイオフィームに突き刺さる角度をつけ、
スクレイピング、剥がしとるような効果を生むのです。
折りたたむと、すっぽりとヘッドはカバーされ、衛生的。
しかもヘッドだけの交換で、エコなんです。材質もエコ。
グリップが表面の滑りがなければ、満点の歯ブラシでもほとんど、98点です!!!

**僕が使いたい、持ち運び便利で、優しく安全で、ケアタイムの短縮する、
しかも、効率的な歯ブラシの一本です。**

=WF ツアープレミアムキット=

WFお薦めラディウス TOUR™ハブラシ、Yホルダフロス、CHX液携帯ケース、ポーチがセットになっています！
使い方などの説明書もついていますので、すぐにケアできます。



=CHX液コンパクトケースの使い方=

食後のすぐの、予防的タイミングで、トイレの水洗と同じ、
こすらなくても流すだけで、綺麗!!!を続けるために、
3AMで、効果的にYホルダフロスをするときに、便利なこのケース。
このケースの片方に、CHX液を入れて、片方に、フッ素ジェルを入れて、
常に、Yホルダフロスと一緒に携帯してください。
完全密閉で、液漏れなしです。CHX液は、毎週交換でOK!



=コンパクトケースに適したおすすめのジェル液=

=CHX 洗口液=

【院内販売専用品】

「本製剤の原液濃度は0.05%となります。

原液のものをお水で薄めて使用するの、非常に低濃度での使用となります。

発売当初(約15年前)は原液0.2%で販売しておりましたが、他メーカーさんの商品(弊社ではないのですが)で原液をそのまま使用しアナフィラキシーが起きたことから、現在0.05%に変更となっております。

グローバルスタンダード(国際標準)の濃度である0.12%には程遠い薄い濃度しか日本では認可されておられません。」

バトラーCHX液濃度の報告:

薄めて使わなくても、問題ないのは、元の濃度も薄いからです。

- 歯周病菌を殺菌、効果的に歯周病(歯肉炎・歯周炎)を予防
- 虫歯の発生、進行の予防
- 口臭の防止にも

【成分】薬用成分:グルコン酸クロルヘキシジン・グリチルリチン酸モノアンモニウム

=ジェルコートF=

- 歯ミガキ剤としても、フッ素コート剤としても使用できます。
- フッ素配合で歯を強くし、再石灰化を促進します。
- 殺菌剤配合により虫歯、歯周病を予防します。
- 歯石の原因を除去し歯面の汚れを落とします。
- ジェル状歯ミガキなので細かい部分までジェルがいきわたります。
- 発泡剤(泡立ち成分)研磨剤、着色料無配合。

【成分】薬用成分:フッ化ナトリウム 950ppm・塩酸クロルヘキシジン 0.05%・ポリリン酸ナトリウム(キレート剤)

=コンクールF=

- むし歯の発生および進行の予防、歯肉炎の予防、歯槽膿漏の予防、口臭の防止をするグルコン酸クロルヘキシジンとグリチルリチン酸モノアンモニウムが配合されています。
- さらに、矯味剤として緑茶抽出液とトメントールを配合しています。

- ムシ歯・歯周病(歯肉炎・歯槽膿漏) 予防に
- 歯列矯正中の方には特におすすめ
- 食後のプラークコントロールに
- 就寝中の細菌繁殖を気にしている方に
- 口臭防止に

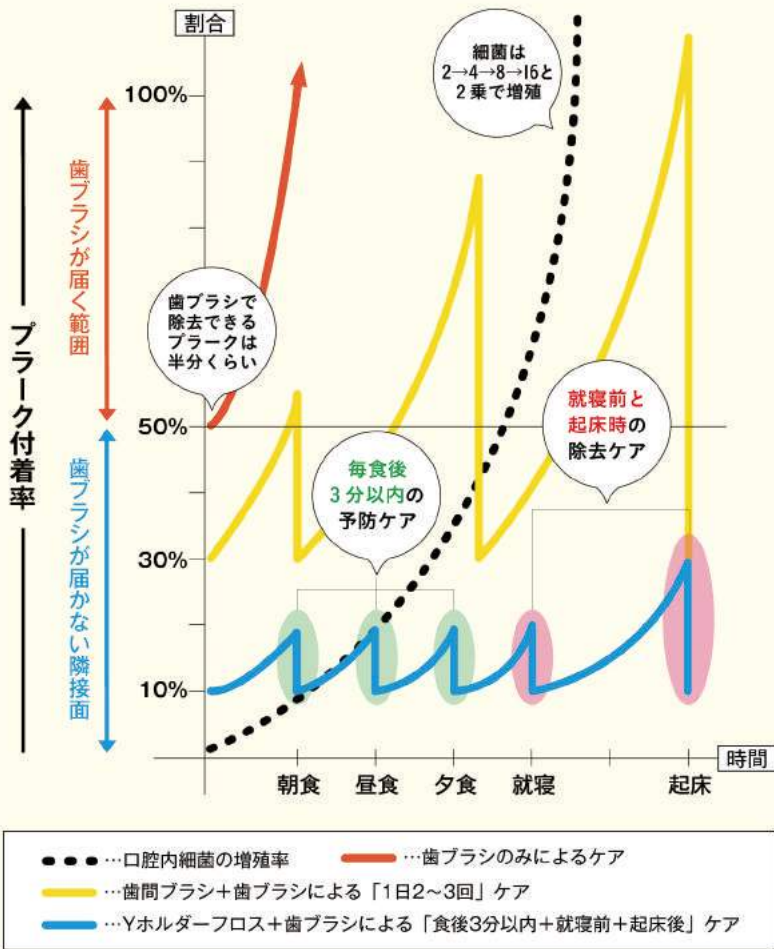
こんな方におすすめ

【成分】グルコン酸クロルヘキシジン(薬用成分)・グリチルリチン酸モノアンモニウム(薬用成分)・緑茶抽出液(矯味剤)・トメントール(矯味剤)・エタノール(溶解補助剤)



予防ケアと除去ケアの24h 相関図

食後3分以内の
隣接面ケアが
マスト!!



「フロスオアダイ」のこと。すなわちそれが「Loss of Die」なのだ。

そして、隣接面のケアと同じくらいに重要なことが、ケアの「タイミング」。近年、欧米では、「唾液による再石灰化を促すため、歯磨きは食後30分以上たつてから」という考え方が広まっている。しかし、これは

日本人には当てはまらない。「日本は火山性の土壌でカルシウムが非常に少ない軟水のため、カルシウム不足になりがち。唾液での再石灰化はあまり見込めません。食後にそのまま放置していると、脱Ca(=歯の成分が溶けること)が進行してしまいます」。

口の中には約600種類もの細菌が存在し、4秒毎に分裂して増える。その繁殖の初期に清掃をすることが重要なのだ。「オー

ラルケアは、時間の長さやテクニックでなく、タイミングが命。ヘタクソでもタイミングが良ければ、優れたテクニックよりも、はるかに効果的です」。それが堤院長の提唱する正しい予防ケアだ。

予防歯科の観点から見ると、食後5分、理想は3分以内に予防ケアをすることが有効。食後のきちんとした手入れによって口内の細菌の数が減れば、次のケアは、Yホルダーフロスと歯ブラシで1~2分クリーニングするだけで充分だという。

例えて言うなら、年末に大変な思いで大掃除をするのでなく、普段からこまめに掃除をするように、24時間きれいを継続するケアを日々継続的に行うことが大切なのだ。

「予防ケアを怠っていると、中高齢になって糖尿病・認知症・がんといった全身の病気の危険性を高めてしまうことに。基礎研究が遅れていた日本でも、ようやくエビデンスがそろってきたところです。これからは、医科とも連携し、ホモン」の予防歯科を広めた「です」。

まずはお気軽に
カウンセリングから



医療法人社団 ホワイトファミリー会 ホワイトファミリー歯科

◆ 神奈川県川崎市麻生区上麻生 1-17-1 WTC 新百合ヶ丘ビル 3F
▲ 小田急小田原線・多摩線新百合ヶ丘駅から徒歩3分
☎ 044-966-0800
さらに詳しい情報は p.24 をご覧ください



Floss or Die !!!

❖ 予防の要は「隣接面の清掃」+「タイミング」❖

りんせつめん



お話を伺った方

ホワイトファミリー歯科
堤 富紀子 院長

つつみ ときこ ● 鹿児島大学 歯学部卒業。現理事長である夫・堤一樹先生とホワイトファミリー歯科を35年前に開業。アメリカ歯科医師会のメンバーとして1年の半をアメリカで生活し、最新技術や情報の習得に努めている。



日本人の口には
Y字型ホルダー(持ち手)付き
フロスがオススメ

虫歯や歯周病は「隣接面」に好発

アメリカでは、歯科医院と患者は「パートナー」。来院したときだけ面倒を見るのではなく、ホームケアのサポートまでを含めて、「クリニックケア(プロフェッショナルケア)」と位置付けられている。ホワイトファミリー歯科では、そのような考え方をベースに、ホームケアの指導に力を入れている。中でも歯周病や虫歯予防で重視しているのが、「Yホルダーフロス」の活用だ。

自宅でのホームケアといえば、一般的には「歯ブラシ」を思い浮かべる方が多いだろう。提院長自身も、歯科医師になった当初は、そのような認識を持っていた。しかし、臨床で多くの患者を診るうちに、虫歯や歯周病が発生する部位のほとんどは、歯の間の接触点や隣接面だということに気づく。加えて、毎日歯ブラシで念入りに手入れしてきたにも関わらず、自分自身も歯の間に虫歯や歯肉炎ができてしまったという。

つまり、虫歯や歯周病を引き起こす細菌は、歯ブラシが当たる場所(咬み合わせ部分や歯の裏表)よりも、当たらないところに潜んでいるのだ。そのため、歯ブラシでどんなに丁寧に歯磨きをしても、効果的な予防とは言えない。歯ブラシでは約50%程度10分磨いても約70%しか汚れは落とせないという。提院長は「逆に言えば、隣接面の予防ケアさえきちんとできていれば、虫歯や歯周病は100%防げます」と言い切る。

フロス中心のオーラルケアへ

そこで有効になるのが、Yホルダーフロスによる隣接面のケア。ちなみに当院では、一般的な用語である「歯間」ではなく「隣接面」という言葉を使っている。歯の「間」の汚れではなく歯の「表面」に付着したバイオフィルムを取り除く、というイメージを伝えるためだ。

「実は、歯の状態は、食後が一番キレイなんです。野菜や果物など、食物繊維の多いものを食べていれば、歯の表面が自然と磨かれます。歯ブラシで磨くのと同じ効果があるんですね。その状態で、フロスで隣接面のお手入れをすれば良いのです。アメリカでは、フロスは「食後に毎日使うもの」。提院長も、アメリカ留学時に知識として分かっていたが、自分の体験からフロス中心のオーラルケアを実践、提案するようになった。

現在の日本では、市販のオーラルケア用品や歯科医院でのケアも、痛みや腫れなどの症状を抑えるものがほとんど。「対症療法的なケアではいつまでも原因となる細菌は残ったまま。口内は虫歯や歯周病などの疾患リスクにさらされ続け、やがて慢性的な炎症状態に。そして細菌が体内に侵入することによって、糖尿病や動脈硬化、がん、脳梗塞といった全身疾患を引き起こします」。

つまり、フロスによって隣接面の清掃をし、口内の細菌をゼロに近づけておくことが口内、ひいては全身の健康のために大切だとい

掲載記事一覧

- Vivo vol.1
2013.5
- Dent.file vol.17
2011.5
- デンタルマガジン vol.141
2012.Summer
- 田園都市ドットコム
2008.2
- 月刊デンタルパワー 審美歯科最前線
2005.6.21
- 週間宝石
2000.6.29
- 戦略経営者 今だから集客力
1999.5.1
- カーサ・ノーヴァ
1998.7
- ホスピタン ヒーリング・ホスピタル
1998.6.6
- 女性自身 ノーファンのなんでそこまで
1998.1.1
- 週間読売 こんなにある優歯科医
1997.9.28
- 神奈川新聞 楽しいね歯磨き
1997.6.5
- 時事通信配信・13社 怖くない!? 歯医者さん
1997.5.29
- terra
1996.6.20
- 大丈夫
1996.3.1
- 神奈川保険医新聞 ユニークデンティスト
1995.8.1
- 東京新聞 虫歯対策
1995.6.5
- SAPIO
1994.9.22
- Dental Diamond
1989.11月号
- 歯科医院の経営 summer no.95
2011
- 口の中に毒があるーその安全な除去法と健康回復ー
2012.12
- ライオン DENT.EX ニュースウルトラフロス活用事例
2011.4
- ダカーポ
2006.7.5
- MISS
2004.4.1
- 独立辞典 2000 アントレ別冊
2000.2.11
- アントレ 今月の赤髭先生
1999.3.1
- 週間読売 歯磨き法の真実
1998.6.14
- 大丈夫 子供の悪習ストップ手引
1998.5.1
- 週間読売 ムシ歯は唾液で感染する
1997.10.26
- SClaS
1997.6.20
- 東京新聞 自作絵本で「はみがき教室」
1997.5.31
- 朝日新聞 歯科用品にも商品テストを
1996.7.2
- 読売新聞 ブームです歯にエステ
1996.6.4
- Be-Ran
1995.8.20
- 読売新聞 虫歯は予防するものです
1995.6.15
- FLASH
1995.2.28
- ぴあ
1993.3.9

その他テレビ・ラジオ出演

- 福井放送
- ラジオ日本 “声のひろば”
- TBSラジオ “YO!HO!”
- TBS-TV “ビックモーニング”
- テレビ朝日 “もぎたて朝一番”
- TBS-TV “ザ・フレッシュ”
- テレビ東京 “屋どきッ 見聞録”
- テレビ朝日 “トゥナイトII”
- テレビ東京 “開運! なんでも探偵団”
- 日本テレビ “ジパング あさ630”
- 日本テレビ “アングル痛くない歯医者”
- フジテレビ “ザ・ヒューマン”
- TBS-TV “おはようクジラ”
- TBS-TV “ワンダフル”
- テレビ朝日 “スーパーJチャンネル”
- テレビ朝日 “深夜水族館”
- 日本テレビ “峰 竜太ホンの屋メシ前”
- 日本テレビ “ニュースプラス1”
- フジテレビ “ヒューマンニュース”
- テレビ東京 “情報! ソースが決めて”
- TBS-TV “エクスプレス”
- テレビ朝日 “スーパーJチャンネル”「歯周病」

音楽、映画、小説の舞台をたどる「憧れの東京観光」

W E E K L Y

3/9

定価260円 毎週火曜刊

ぴあ

Ticket Cinema
Music Square Play
Art City
TV & CD
Video Book

映画館案内3週分
チケット前売り
全情報

この冊子の編集者の過去紹介記事

伊豆・箱根 1万円台の宿

のんびり気分ででかける
安くて情緒たっぷりの宿

永井真理子

新作「OPEN ZOO」は、
"バンドにこだわった"音

ジャッキー・チェン

後藤久美子との共演も話題の
「シティーハンター」を語る



Online Ticketing Network

チケット
ぴあ

03-5237-9999



①細かいブラシが個々に回転する。境さんお勧め品だ(アメリカ) ②赤ちゃん用の歯ブラシ(アメリカ) ③チューイングブラシ。噛むだけで歯の汚れを取る(日本) ④置ききり歯ブラシ(ドイツ)

12

壁

に掛けられた膨大な数の歯ブラシと歯みがき粉。日本はもとよりアメリカ、ドイツに中国。そしてなんと一本の小枝までが、インドの歯ブラシという事でディスプレイされている。ここは川崎市麻生区のつつみ歯科受付前。今回のコレクターは歯科医の堤一樹さんである。取材班は彼の診療終了を待っていた。すると突然、「どうもお待たせしました」の声。振り返ると白衣姿で長髪を後ろで束ねた男性が立っていた。

「旅行に行つてね、スーパーマーケットやドラッグストアに寄るのが好きなんです。そういう所で探したりとか、患者さんが海外旅行に行つた時に、ごんなのあったから。ってお土産に買って来てくれたりね。そのうちにだんだん溜まってきて、3年くらい前から、しまつとくだけじゃもつたないからって、いうんで、大々的に展示したんですよ」

なるほど、それが受付前のコレクション。「ただね、患者さんから見ると、みんな同じように見えちゃいますよね。だから自分で実際に使つてみて、良いか悪いかの評価のコメントを付けてあるんですよ」

確かにコレクションには個々に小さな紙で評価がつけられてあった。だが、待てよ。インドの小枝なんて努力賞がついていたぞ。「小枝は本当に現地で売つてるんですよ。日本でも昔は時代劇の木枯らし紋次郎のような長い楊枝をくわえていました。自分で歯で噛んで繊維を揉みほぐして柔らかくして、歯を磨くようにして使つてたんですよ。インドのやつも同じですね。歯で噛むと樹液に含まれる薬効成分がばい菌の繁殖を押しさえるんです。だから歯周病や虫歯を押しさえるんですよ」

ゲゲツ、とすると小枝は優れた歯ブラシなのだ。とても信じられん……。堤さんは歯ブラシ選びの大切さ、歯を傷めない歯磨きにはトレーニングが必要だということを、真剣に話してくれた。日頃、歯磨きなどないがしろにしている取材班には耳が痛い。しかし、歯

磨きの重要性を改めて感じたのだ。歯ブラシにもお国柄があつて、アメリカは斬新なアイデアをどんどん取り入れて行く。そして簡単に商品にしてしまふんですよ。ドイツはひとつひとつの作りをきつちりと良くしていく。イタリアやフランスはデザイン重視で、カラフルなものが多いですよ。ただ、歯ブラシが固すぎたり使い勝手が悪かったりして機能的ではない。ではイギリスはどうかというところ、保守的で新しいものが出てこない。新陳代謝がなくて、イギリスはもう死んでますよね。そして日本は物真似です。だから逆に良いものを作ってますよ」

ふん。日用品だけにお国柄が出てくるのだろうか? そして、なぜか取材班長T氏の、韓国には高麗人参入りの歯みがき粉はないのか? という実に安易な疑問から、インタビュはあらぬ方向に進んだ。ありもしないような商品がもし実際にあつたら、という雑談コーナー。と突然、堤さんが立ち上がり、何やらファイルを持ち出してきた。「僕もね、特許の申請をいろいろ出してるんですよ」「えっ、特許を持つてるんですか?」とT氏。「持つてますよ」と堤さんはいとも簡単に言い放つ。「特許を持っている人に初めて会つた」と驚愕の取材班。そして、インタビュは特許の話へと加速度を増して怒濤のごとく進んでいくのであった。

夕暮れのつつみ歯科をあとにする取材班。その手に正しい歯磨きのしおりが握られていたのはいうまでもない。

①木枯らし紋次郎 72年1月~73年3月フジ系列で放送していた人気時代劇のヒーロー。上州は新田郡三日月村出身の流れる。何か事件が起こると「あっしには変わりあいのねえーことさ……」と、変わりあいのもたないようしようとするのだが、実は毎回大活躍してしまうという良い人だった。いつも口にくわえていた長い楊枝がトレードマーク。歯ブラシ選び 男性は特に着いた後の爽快感を重視して、回し歯ブラシを選んでいくという。現在、業界ではスーパーソフトという歯ブラシが注目されている。特許 堤さんが取った特許はエンジン付きスケートボード。歯の治療中に患者がうそ発見器のように振動するだけで、医師に自分の気持ちを伝えることができる機械。そして眼鏡の前に付ける唾液よけカバーの3つ。中でもスケートボードは好評で、約1000個を作って売ったということだ。

各種コレクターを大募集いたします。自薦他薦は問いません。はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、コレクション内容を明記のうえ、〒102-91 麹町郵便局私書箱75号 びあ編集部 平成のコレクター 係までご応募下さい。採用分には謝状を差します。

取材・文：杉本政宏 撮影：品川彰



歯ブラシ & 歯みがき粉

5000個

の巻

りんごを噛んでも歯ぐきから血が出ないからといって、
安心してはだめ。10年後に泣きますよ。
そう教えてくれた現役サファアの歯医者さん。
今日からはキチンと磨くぞ、と誓ったのだった。

コレクター | 堤一樹・歯科医師

- ① 子供用の歯みがき粉 (アメリカ)
- ② 歯磨き入り歯みがき粉 (日本)
- ③ 歯磨き入り歯みがき粉 (日本)
- ④ 歯磨き入り歯みがき粉 (日本)
- ⑤ シュガーレスでカルシウム入り (日本)
- ⑥ ナスの果実と配合、歯磨き用 (日本)



1



緻密な治療の実現につながる最新機器



各Drごとに設置された最新ライカ製マイクロスコ
ーブは衛生士も使用する



精密な分析に有効なドイツシロナ社CTレントゲン



ドイツシロナCAD/CAM-3Dシステム



0.1 μm粒子を除去するクリーンな環境ルーム

デンタルフロスの正しい使い方を指導

一般的な歯科治療の50〜100ミクロンレベルの精度ではないのである。

なぜフロスフックというフロスにこだわるのか？治療と共に、歯を維持するために必要なのが患者自身による日々のケアだ。同院では、患者に対して日々オーラルケアの指導を行うだけ

でなく、使い方を教えるための教室の開催など、地域住民に向けた啓発活動も行っている。

オーラルケアにおいて特に重要なのがデンタルフロスによる歯間のケアだという。「そもそも歯の汚れは歯ブラシによるブラッシングだけですべてを取り除くことはできません。歯ブラシの届かない歯の間こそが病原菌の温床であり、虫歯も

歯周病もそこから菌が口全体に広がっていくのです」と重要性を訴える堤院長。歯垢で生じた細菌は3秒ごとに二乗の速さで急速に増えていく。菌にとって1時間は人間の10年に相当し、一日だと240年経つ。人間が40年あれば大都会を作れるように、細菌の固まり（バイオフィルム）は4時間放置されればデンタルフロスでさえ取り除くことが難しくなる。そうならないよう、毎食後に3分以内を目安としてきちんとしたケアを行い、食べカスのうちに取り除くことが望ましい。それが食品による酸蝕の発生も予防するという。

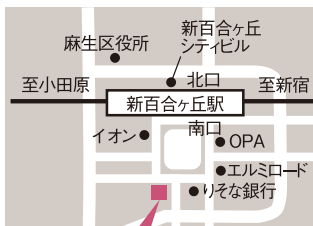
隣接面ケアを重視し 口腔内の細菌を減らす

同院では歯の間の隙間に對し、一般的に呼ばれる「歯間」ではなく、2つの歯が接する「隣接面」という言葉を考案している。(株)ライオンのY字ホルダフロスのパンフにもその新しい発想は紹介されていて、幼児期からのフロスケアが隣接面の歯肉ポケット内で生じる、嫌気性菌増殖による歯周病の予防に効果がある。それも正しいケアの啓発の

一環だと言えるだろう。「歯間」というと、歯の隙間という空間の汚れを取り除くイメージになりかねない。一方、むし菌や歯周病菌の温床となるバイオフィルムは歯の表面に付着する。隙間の空間ではなく、表面をフロスできちんと擦る。細菌増殖予防には、それを意識することが大切なのだ。

同院でのオーラルケアトリートメントを中心とした正しいケアを毎日続けることで、口腔内の細菌の量も次第に少なくなっていく。「二度、細菌の隠れ部位の隣接面がきれいになってくると、その後再度お口全体の細菌が増えるまでに時間がかかるようになります。『きれいさ』の状態が続くようになり、24時間ケアが確立します。そうなれば、例えば多忙やストレスで免疫力が下がった時でも心配する必要がなくなります」と、次第にケアの負担も少なくなっていくという。一度の治療をスタートとして、治療した歯だけでなく、口腔全体の健康を負擔なく守れるようになる。そうした歯科医療を通じて、生涯食べ物を健康的にかめる口を目指していきたい。

取材／鈴木健太



〒215-0021
神奈川県川崎市麻生区上麻生1-17-1
WTC新百合ヶ丘ビル3F
小田急線新百合ヶ丘駅南口徒歩1分、
駐車場あり
TEL.044-966-0800
<http://www.white-family.or.jp/>

ホワイトファミリー 麻生

診療時間：9:00～13:00 / 14:30～19:00
完全予約・担当医制、最終受付は18:30まで
1/1～3を除いて年中無休。
祝・祭日も曜日通り診療いたします。

歯科医師

堤 富紀子 (鹿児島大学卒業)
堤 一樹 (東京歯科大学・南カリフォルニア大学卒業)
網野 伸子 (日本歯科大学卒業)
田邊 文 (鶴見大学卒業)

歯科衛生士

志田 澄香 高橋 李香 竹中 幸代 迫田 麻奈美

歯科助手・受付 事務

菊地 雅子 長谷川 彩音 清水 正子 松田 美津子
松尾 友未 市戸 貴子

自由診療：歯科ドッグコース 6万5000円、オーラルケアトリートメントコース 2万5000円、マウスピース作製 5万円、被せ物治療 (オールジルコニアCAD/CAMフルクラウン 32万円、セラミックシステムCAD/CAMフルクラウン 28万円、ダイレクトフルクラウン 4万円、チェアサイドフルクラウン 3万5000円)



100年耐久のスーパーティースを ミクロンチューニングで実現する 「生涯に一度だけの治療」を目標に 最新素材と細心のメソッドの融合

ホワイトファミリー歯科

厚生労働省指定歯科医師臨床研修施設

院長 堤 富紀子

自然歯の形態を再現し 近い素材で修復する

現在の日本の一般的な歯科治療は自費も保険も数年から10数年で再発し、治療を繰り返して歯の神経まで痛み、最終的に抜歯に至ってしまうことがある。その一方で今、ヨーロッパを中心に「生涯一度の治療」を目指す歯科治療のパラダイムシフトが起きている。「100年耐久の素材とマイクロスコープによるミクロン治療」がそれを可能にして、新しいミクロンチューニング法が確立しているのだ。

修復はつぎはぎ状態で、コンポジットレジンや詰め物の修復は、数十年にわたって使い続けることを想定していません」と指摘する堤富紀子院長。「熱膨張率が異なる接着では修復物の形が耐久性に大きく影響し、押し広げる力や引っ張る力が接着面に掛かり、最終的には隙間が生じてむし歯を再発させ、接着や詰め物が丈夫でも歯にヒビが入ります。中高年になると歯質は特に材質疲労が重なりマイクロナックという顕微鏡レベルのヒビが多く発生してきます。一般的な歯を削る、形成時にもマイクロナックは発生し、酸によるミネラル分の溶出という酸蝕を誘発します。ミクロン単位の治療を行うと口腔内の露出した部分に形成縁を置く、歯肉縁上マージンはあり得ません。すべて健康な歯肉ポケット内の健康理想的なエナメルデンチン結合の高さを再現することが重要です」

同院では主に自由診療で治療を行っているが、それは素材の違いによるものではない。重要なのは、歯科医師の深い洞察力によって耐久性を得る、安全性を追求した治療である。単に緻密な治療や審美再現でもないという。「本来、被せ物と歯の境目にはミクロン単位の調整が必要です。虫歯菌は3ミクロン、歯周病菌は10ミクロンの大きさです。被せ物と歯にそれ以上の段差があれば、細菌がその段差に隠れ、繁殖します」として、同院では病変を拡大して治療を進められるマイクロスコープを活用し、被せ物と歯の接合部分を調節する。

1つの指標となるのが、直径およそ2〜3ミクロンという細さのデンタルフロスの糸の繊維1本が引っかかるらないこと。それを目標として、緻密に担当Dr自身形成模型をマイクロナック調整し、それを理事長がチェックして合格となる。印象は必ず2個以上の印象模型で正常再現性を比較検討しながら、0ミクロンでのマージン誤差を目指す。セット時もDrと衛生士のフロスフック検査と、更にセット前にもマイクロナック調整を行い、ゼロ誤差で被せ物を接着する。十分な治療時間をかけ、細心の注意を払いながら治療することが歯科医師には求められるが、それが患者の歯の健康や、清掃の容易さのためには欠かせない処置だという。「神が作ったとさえ言える人間本来の歯に限りなく近づける。そこまで行って初めて、長期的に同じ歯でかめるようにするためのスタートに立てると考えています」



中央の中庭のつくばいの水音が響く落ち着いた待合室

歯科医は選ばない！ 「役に立たない歯ブラシ」の特徴？



↑
実はこまった日本の常識

歯科医師は、普段どんな歯ブラシを使っているのか、聞いてみました。

“選んではいけない”歯ブラシの特徴も分かってきたので、ポイントをご紹介します。

■1: 毛先が山切りになった歯ブラシはダメ？

歯ブラシ選びで重要なポイントは“毛先の寝にくさ”にあるといいます。←これが曲者です！！

歯の表面や歯と歯の間に付着したプラーク(歯垢)は粘着性のあるフィルムで覆われており、1mgの歯垢の中に約1億個の虫歯菌や歯周病菌が住んでいます。「歯にブラシを直角にあてたとき、毛先が寝てしまうとバリアの役目を果たすフィルムを摩擦しにくい」ので、毛先が寝ないタイプが重要なのですね。山切りになっている歯ブラシは一般的に毛先が寝やすく、歯磨きの効率がすぐに下がってしまうといえます。フロスや歯間ブラシの使用率が低い日本人を思って、歯と歯の間を磨きやすくするために開発された立派な商品のはずですが、「歯間の清掃は山切りの歯ブラシではなく、フロスや歯間ブラシを使つてすべき」だそうです。

選ぶときには注意が必要ですね。←そもそも歯ブラシの毛先は歯間隣接面には届かない！！！！

■2: 毛先が細い歯ブラシはダメ？

「歯周ポケットを磨く」という宣伝文句で、毛先が細くなった歯ブラシが売られています。歯周ポケットから侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かしてしまう歯周病は、日本人が歯を失

う主な理由の1つなので、その予防と改善にメーカーも全力で商品開発を行っているのですね。

ただ、「毛先の細くなっている歯ブラシは山切りと同じく毛先が寝やすいので、肝心の歯の表面に付着した歯垢を落としにくい」というデメリットがあるといえます。

また、歯肉炎や歯周炎が進行して歯周ポケットが深くなったら、ポケット内部のプラークや歯石は歯ブラシでは落とせない。

「歯周ポケット内の掃除は歯科衛生士の仕事」ですので、毛先が極端に細くなっている歯ブラシは選ぶときに注意したいですね。

■3: 柔らかい歯ブラシはダメ？

歯ブラシには硬め・普通・柔らかめなど、いろいろな硬さが用意されていますが、「柔らかい歯ブラシは毛先が寝やすいので磨きにくい」。

プラークの粘着質(バイオフィルム)を破壊するには硬い歯ブラシが最適なようですが、磨く力の強過ぎる人は、歯茎を傷付けてしまう恐れがあるといえます。そのため、硬さは普通を選ぶのがおすすめたそうです。

以上、歯科医師が使わない歯ブラシの特徴を3つご紹介しましたが、いかがでしたか？ 逆に歯科医師が選ぶ歯ブラシは、ナイロン製の3列ブラシで断面は平ら、硬さは普通、小回りの利く“子ども用歯ブラシ”だったりするようです。

記事】

早速歯ブラシ選びに活かしてみてくださいね。



こまった記事です。以下理由を説明します。

上記、以上の3つつが日本の常識みたいですが？

それで正しいでしょうか？

ナイロン製の3列ブラシで断面は平ら、毛硬さは普通、小回りの利くコンパクト歯ブラシで。。。。。

10年間磨いてみてください。

日本の常識と思われて上記のように多くの歯医者、衛生士は指導してきています。

しかしです。

■0: 毛先の寝にくい、開きにくい硬毛のハブラシを使っていると、力や圧が強くかかっているにもかかわらず、判りにくいのです。

腰硬さのある毛先は、やさしく歯の曲面に当たらず、歯の湾曲面にフィットしないので、つい押し付け気味で凹面にフィットさせようとして力が入り、ハブラシを強くにぎり、動きのストロークも大きくなりがちになります。

■1: 毛先が山切りになった歯ブラシはダメ?にあるように、毛先で磨くということがバイオフィルムをはがすときには重要です。でも、バイオフィルムが分厚い状態になってから、寝る前、朝起きの時にお手入れすることが日本の常識ですから固着したバイオフィルムになった歯垢を落とす毛先のしっかりした歯ブラシを選ぶのが最適なんではないでしょうか?

■2: 毛先が細い歯ブラシ?も

■3: 柔らかい歯ブラシ?も毛先がしっかり太いもの、毛先がふつうの硬さのものを選ぶことを薦めています。

ふつうの硬さで毛先もふつうのハブラシで10年間磨いた方たちの

多くのお口の状態はどうなって居ますか?

フロスや歯間ブラシも使うと言っていますが、多くの方は、歯ブラシ主体で、寝る前、朝起きの固着した歯垢を除去するケアですから、たしかに、この歯ブラシなら早く落とせるでしょう。

しかも毛先が開いたら歯ブラシは交換しましょうとも言っています。どの位の期間で開きま

すか？4週間だとしたら？ハブラシを押し込む力が強く、横ストロークが大きく、
歯磨きの圧や動かし圧も強く、必ず、歯が削れてすり減り、
歯肉も下がって、歯隣接面ケア不足と重なり歯周病の骨吸収も必ず進行します。

10年後には、根面露出で、知覚過敏です。

毛先の寝にくい歯ブラシは歯磨きの圧や動きが強くて、

丈夫なため、無意識に力が入っています。

しかも数週間で毛先がひらく場合などはかなりの強圧なのです。

本題です。

オーラルケアで大事なのは
歯と歯肉にやさしいツール。

歯磨きタイミングと、歯磨き場所が命です。

どういうことかと言うと、

=歯磨きタイミング=

おトイレを考えてみてください。お口の中も喉(鼻咽頭・喉頭)もトイレの便器と一緒に。

使ったらすぐに流すが基本

後で時間経ってから、流していたら、トイレの便器はどうなっていますか？

時間が経って固着した汚れ、増殖した菌の除菌に

ゴシゴシと毛先のしっかりしたブラシでクレンザー磨きで擦っているのと同じ？……………

これが**除去的ケア**では遅いのです。

これが寝る前や朝起きの**タイミング**のお手入れです。

お手入れは、簡単にすぐに流せるタイミングで行うのが基本で、

基本、すぐのタイミングならバイオフィルムも簡単に流れます。

固着し増殖していないバイオフィルムなら弱い圧で OK!

まだ柔らかいのです、

軽く擦るだけで落とせる早いタイミングというのがベストです。

ならばです、上記の歯医者がダメという、毛先が開きやすい歯ブラシを使うことでもきれいに落とせる。

逆に、ソフト毛ハブラシ(超極細・二段植毛)は、

ハブラシ毛先の開きで、磨き方の圧リスクが診断できちゃう！！

私自身、超極細毛二段植毛ハブラシを6か月以上使って毛先が開かない！

歯垢がお口のなかで少なく、薄く、落としやすいタイミングというは、

実は**食後すぐ**。

食事で噛むことで噛む噛むクリーニングで歯の噛み合わせ面、歯の見える頬面、裏側など

の多くの面、は歯垢は流れ、擦られ、ほとんどきれいですから、

柔らかい毛先、先細の毛先のハブラシで軽くお手入れして充分きれいになってしまう。

しかも柔らかい毛先は歯の表面にダメージや、歯肉に傷をつけない！！！！

このタイミングが**予防的タイミング**なんです。

予防的タイミングでおこなうのは、**食後30分では遅い**。30分後では、すでに数秒毎に増殖スピードが速くなります。二乗の分裂増殖カーブとなり、歯垢も厚くなり酸も増えていて、歯表面は弱くなり（脱灰）、酢漬けのピクルス状態、そのまま寝る前まで放置しますか？
再石灰化で歯表面が強くなると思って放置します？
実は日本人の多くは Ca 不足で再石灰化が弱いのですよ・・・

菌の対数増殖期の前

予防的ケアの食後とは3分から5分以内です！！！！

酢漬けのピクルス状態にしないことや歯垢が増える前のタイミングで行うことが重要なんです。

＝歯磨きする場所＝

ではその予防的タイミングで、歯垢が残って、食べカスの溶けたパン、パスタ、サラダなどの繊維が残っているのはどこです？

歯の咬合面や見える面。ここはうがいで流れます。ココではなく。。

歯の間の隣接面の接触点周囲の幅4mmのところを中心に歯間隣接面根面までの

3角形の空間を囲む歯面

ここ**隣接面ケア**こそ！！！！食後すぐの**予防的タイミング**でおこなうメインの場所なのです。

ここのケアに使うのは？歯ブラシでも、歯間ブラシでもない！！！！

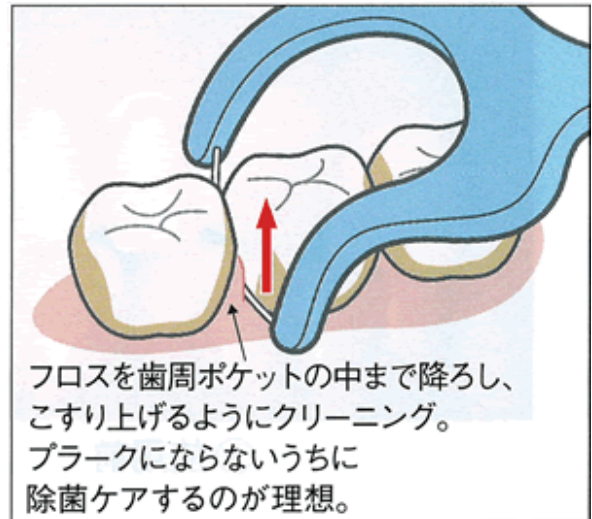
ホルダーの付いた Y 字フロス。

トイレの後すぐ流すように、Y字フロスで食後すぐに手入れしましょう。

歯石歯垢が増えていない、酸も少ないタイミングでほんの1分くらいを
奥歯中心に使うだけでいいのです。

それで除菌が出来て、ほぼ完全に歯周病を予防できます。
骨の吸収もおきないで、根面の露出も10年後におきません。

歯と歯のコンタクトポイントを通過し、歯ブラシの届かない隣接面エリアの周囲ポケットからプラークをきれいに取り除けるのはフロスだけです。お風呂で背中垢を落とすのにアカすりタオルを使うように、歯にはフロスが必要です。食後すぐにフロッシング（当院ではジャストケアと呼んでいます）すれば、隣接面エリアの歯周病菌の食後増殖を確実に予防できます。オーラルケアのファーストチョイスはフロスと言ってもいいくらいだと思っています。



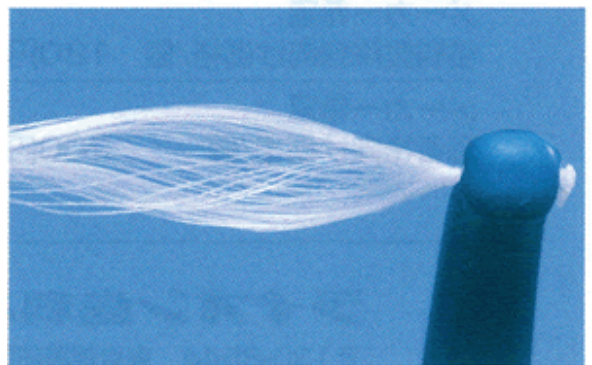
■ウルトラフロスの優れている点は？

以下のように多くの特徴がありますが、簡便に使えるて効果実感が高いので長続きし、フロッシング習慣が定着しやすいのが優れた点だと考えています。

1. 歯周病が起きやすい奥歯白歯に簡単に届く Y字型ホルダー。指や口の周りが唾液で汚れません。
2. 動かしやすい長さの糸は耐久性に優れ、使い捨てにならず、長期間使うことも可能。
3. 歯面に押しつけると多数の糸がテープ状に広がり、プラーク除去能力に優れます。
4. 糸の張りが調節しており、歯面のカーブにフィット。1回のストロークでの除去面積が広い。
5. ホルダー部分の長さ・大きさとも、ツーフィンガーグリップポジションで安定します。
6. 簡単に扱えるので、幼児、乳歯列の時期から使え、お母さんの仕上げケアにも使えます。
7. 発売から20年の歴史、優れた基本設計など、使って安心。豊富なカラーバリエーションで、その日の気分や使う場所で楽しくセレクトできます。



歯面にフィットする適度なたるみ

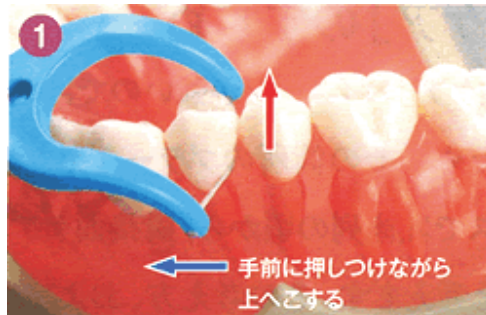
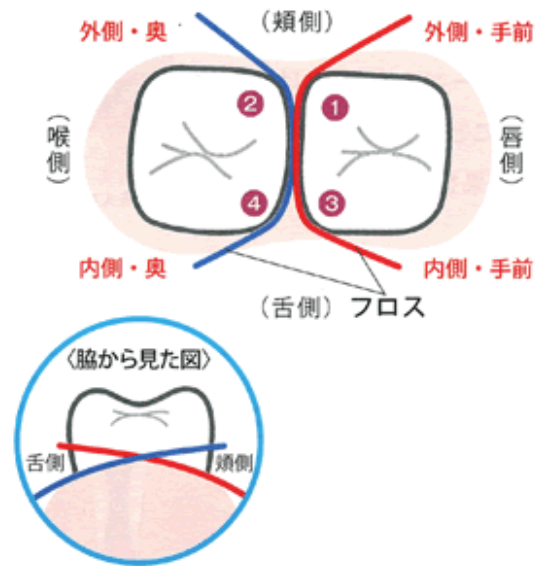


テープ状に広がり、効率的にプラーク除去

■ウルトラフロスの効果的な使い方 ～3D・Xアクションのすすめ～

1つの歯間部に2つの隣接面がありますが、これを4つの面に分けて順番にお手入れします。大切なのは、隣接面エリアを立体的(3D)にとらえること。前歯のカーブに添うように歯に当てる傾斜角度を調整しながら、隣接面歯周ポケットの奥まで糸を降ろして、歯間乳頭部の斜面に合わせて2～3回こすり上げます。こうするとフロスの軌跡は縦から見ても横から見てもクロス(X)を描いた形になります。この方法を当院では「3D・Xアクション」と呼び、患者様に推奨しています。

〈咬合面から見た図〉



1.コンタクト歯間部の所は横にスライドしながら通過させ、外側・手前をこすります(2～3回)。根元の歯周ポケットの中まで糸を引き上げてから、上に引き上げる動作を繰り返し、歯面をこすります。

2.外側・奥をこすります(2～3回)。



3.内側・手前をこすります(2～3回)。

4.内側・奥をこすります(2～3回)。

まとめ：

最初の歯医者さんの言う歯ブラシでは、なく！！！！

歯にやさしい歯ブラシ（毛先が細く、やわらかい、磨き圧がわかりやすい）で

少ない歯垢、落としやすい歯垢の内に、予防的タイミングでのケアを

心がけましょう！

半年ごとに歯石を取って、クリーニングするようなことでは、

歯周病はすこしずつ進行します。やがて根面露出で根面虫歯です。

10年後に後悔しないために、毎日のお手入れは

予防的タイミングで歯にやさしい

リスクのない歯ブラシと

Y字ホルダーフロス

これがお薦めのオーラルケアセットです。

適切な圧と歯ブラシの動きなら、柔らかい、先細歯ブラシでも、3か月以上、毛先は開きません。もしも数週間で開く場合は歯ブラシの圧指導、移動指導をうけてください。

10年使ってホントに安全なハブラシとは



ヘッドデザイン

●94年エッグシェイプ → **ビッグヘッドブラシ(ラウンド)**

トゥ(つま先)では小さいヘッドでポイント磨き可
ヒール(かかと)は大きく、歯の根元のカーブで歯肉の境目、ポケットコントロールもグッド
ワンポジションで広くカバー大まかに使っても効率よく二重磨きができる

ネックデザイン

→ **フレキシブルスリムネック**

●94年ロングフレキシブルネック
(よりソフトに歯ブラシ圧コントロール)
強すぎる圧力を逃がしてくれる 歯の裏側や歯列の内面に届きやすい

グリップハンドル

→ **ラバー・ポイントサムポジション**

●95年ラバーグリップ
(濡れた手でも軽いグリップで滑りどめ!軽く持ってソフトに軽い圧で磨く時も滑らない)

毛

→ **極細2段密植毛(ウルトラソフト)**

●90~94年ソフトブラスル
●95年ジグザグカット(山切り)
より確実にソフトになってきた植毛が更に歯間部やポケットまで毛先が届くように山切りカット
●96年スリムソフト・ウルトラソフト 歯周ポケット内に毛先を入れてもキズつかない

ふつう毛で、コンパクトヘッドや
ネックのかたいハブラシ、
日本のハブラシ常識!!

↑は大まちがいです。

オーラルケアは

タイミング と 隣接面ケア

が命！！！！

毎日

予防的ケアを重視して、行おう！！

あなたの免疫力不足を診断しましょう。

病院に行くほどではないけれど、なんとなく体調が悪い。そんな体験ありませんか？
それは体が発するSOSのサイン。

思い当たる体の症状にチェックを付けてください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 急にニキビが増えた → A,C,D | <input type="checkbox"/> 食欲がない → A,C,E,I |
| <input type="checkbox"/> 洗っても頭がかゆい → C,D,E | <input type="checkbox"/> 食べたくないのに食べてしまう → B,C,E |
| <input type="checkbox"/> いつも使っている化粧品がしみる → D,F | <input type="checkbox"/> 便秘 → A,B,C,F,H |
| <input type="checkbox"/> 髪が抜ける → B,C,D,F | <input type="checkbox"/> お腹が張る → A,E,H |
| <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい → D,G,H | <input type="checkbox"/> トイレが近い → E,J |
| <input type="checkbox"/> 白髪が増えた → C,F,H | <input type="checkbox"/> 陰部がかゆい → C,D,E |
| <input type="checkbox"/> 十分に寝ても眠く、
疲れが取れない → C,E,F,H,I | <input type="checkbox"/> おりものが増えた → J |
| <input type="checkbox"/> 寝付きが悪い → B,C,E | <input type="checkbox"/> 生理時になると不安定になる → B,E |
| <input type="checkbox"/> 氷など、冷たいものが
摂りたくなる → A,G | <input type="checkbox"/> いつもイライラしている → B,C,E,I |
| <input type="checkbox"/> あちこちかゆい → A,C,D,H | <input type="checkbox"/> 朝は調子が悪く、
夜になると元気になる → B,C,E |
| <input type="checkbox"/> 頭痛、頭重感が取れない → C,E | <input type="checkbox"/> 朝起きられない → B,C,G |
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時に口やのどが
ベタベタしてタンが多い → A,F,J | <input type="checkbox"/> 歯ブラシや歯間用品に
血がつくことがある → A,F,J |

こんな症状、免疫力低下のサイン！

続くと老化や病気の発生につながります。
歯周病も治りにくく、根尖に病気もでき
歯肉が腫れたり膿もたまります。
放置すると命に関わる発症の原因になります。
気になる結果は次のページをご覧ください。

* 診断結果 *

自分の体と向き合って 不調と上手に付き合おう！

A. 胃腸が弱っている

まず注意すべきは、体を冷やさないこと。消化酵素が冷えると胃腸の働きがさらに悪くなる。冷たい飲み物や、体を冷やす甘いものはできるだけ控えて。チェックした項目以外にも、胃腸の反射区である口の周りだけにニキビが出るなどの症状があれば、同様に注意。

B. 自律神経が不安定

戦いモードの交感神経とリラックスモードの副交感神経の切り替えがうまくいっていない恐れが。緊張が続くと、交感神経が優位のままになり、内臓の働きも鈍くなる。副交感神経に切り替えるためには、深呼吸を。5秒で息を吸い 10秒かけて吐く、を繰り返して。

C. ストレスがたまっている

ストレスの自覚がないまま、ストレスをためている人が増加している。不調があつて病院で検査したのに、数値的には何も異常がない、という人は、ストレス性である可能性が非常に高い。たまにはゆっくりと休息をとって、自分の心と体をいたわってあげよう。

D. 皮膚のバリア機能が落ちている

気をつけるべきは、乾燥させないことと刺激を与えないこと。肌が乾燥すると皮膚のバリア機能はさらに低下し、外部刺激への抵抗力も落ちて、さまざまな肌トラブルの原因になる。洗うときは水だけでやさしく、低刺激の乳液やクリームでこまめな保湿を心がけて。

E. 神経が過敏になっている

女性は生理の周期によって精神状態が大きく左右される。特にエストロゲンが底値になる生理の3日前は、誰でも気分が落ち込みやすい。まずは自分の体のリズムを把握。神経が過敏なときは、判断基準が正確でなくなっているので、重要な物事の決定は避けよう。

F. 新陳代謝が悪くなっている

不規則な生活をしていない？体は精密機械のように精度が高く衝撃に弱いもの。そのため、生活のリズムが崩れると、体の機能も乱れがちに。思い当たる症状があれば、まず十分な睡眠をとること。細胞の新陳代謝は加齢とともに鈍ることも頭に入れておきたい。

G. 貧血の可能性あり

怖いのは内臓からの出血による貧血。ストレスがあると、過剰に出た胃酸が胃壁を荒らし、出血する場合がある。便が黒くなっていたら要注意。まずは休養をたっぷりとることを心がけよう。また生理中に貧血症状が出る場合は、子宮に異常がある疑いがある。

H. 栄養不足

お腹いっぱい食べていても栄養分は不足する。特にファストフードやコンビニ食では摂りにくい、タンパク質や緑黄色野菜を意識して摂ることが大切。1日の栄養摂取基準とされる量は最低限のもので、理想値はその3倍。食事で摂れなければ、サプリメントで補って。

I. 肝機能が弱っていそう

肝臓は、丈夫な人とそうでない人の差が大きい臓器。検診などで一度でも「肝臓が弱っている」と診断された人は、強くないと思って正解。食べすぎたり、飲みすぎたときは、その30分ほど横になって、内臓を休ませること。時計回りにお腹をなでるのも効果的。

J. 感染症かも…！

結膜炎、膀胱炎、ニキビなどはすべて感染症。疲れやストレスなどで免疫力が弱ると、常在菌が悪さをすることもある。疲れると喉が痛む人も、感染症の疑いあり。マスクで保湿をしたり、喉に刺激のあるチョコレートやオレンジジュースは避けるようにして。

お口の中の状態が全身に影響し、
身体の免疫力もお口に作用しています。
今後の治療に活かす項目です。
しっかりチェックしてください。



レッスン1 (ゼツ・ダイエットレッスン)

1 ティップアンドミッドポイント (舌の先とまんなかにな力をつける)

スティック(大)2本をかさねたものをしっかりとぎって口の前にもっていき、舌の先をまっすぐにとがらせて2秒間強くおし、2秒間休む。同じスティックを舌のまんなかにおき、力を入れて、上に持ち上げる。



2 スポット(a) (正しいのみこみをするとき、舌の先をつける位置)

スティック(小)をスポットにあてて5つかぞえる。つぎに舌の先をスポットにつけて5つかぞえる。数回くりかえしたあと、テープの声にあわせてこんどは、いそいでスティックと舌の先をスポットにつける。



3 ポッピング (舌をボンとならす)

舌のひもがピンとのびるように舌全体をうわあごにすいつけて、ボンと舌うちをする。



4 バイト (かむ筋肉を強くする)

両手でかるく、ほほ、こめかみ、耳の少し上、の順にふれながら舌の先をスポットにつけて、おく歯をギュッとかみしめる。



5 リップマッサージ (くちびるのマッサージ)

上のくちびるをすいながら、下くちびるで上くちびるをおおい、強くこする。



6 ポスチャー(a) (自然な舌とくちびるの位置)

舌の先をスポットにつけて、下くちびるのうらにワタを入れ30分間くちびるをとじている。



レッスン2

1 スポット(b)

口を大きくあけたまま舌の先でくちびるをなめテープの声にあわせて、できるだけはやく下の先をスポットにつけろ



2 バイトアンドポップ

舌の先をスポットにつけたまま、おく歯をギュッとかみしめる。つぎに舌をうわあごにすいつけたまま、口を大きくあけて、3つかぞえてからボンと舌うちをする。



3 リップエクササイズ(a) (くちびるにな力をつける)

12入りの牛乳又はジュースのパックにボタンのついたひもをつけ、コップ1ぱいの水を入れる。ボタンをくちびるのうらに入れ、パックをゆかからひざのところまで10回持ち上げる。舌の先はスポットにつけたまま、水の量は少しづつふやす。



4 リップエクササイズ(b)

ひとさし指で下くちびるをおさえ、口を大きくあけて、上くちびるを力いっぱい上げたまま10かぞえる。



5 スラップスワロー (水をすう力をつける)

舌の先をスポットにつけ、犬歯のうしろにストローをおいて、おく歯をかみあわせる。水を横から入れ、くちびるをあけたまますってからのみこむ。このとき、片手をほほにかかるくあてて、水をすうときとのみこむときの2回、かむ筋肉が動いているかたしかめる。



6 ポスチャー(b)

舌の先をスポットにつけ、ストローをかんで、30分間くちびるをとじている。

口腔機能リハビリテーション

メニュー	
1	空嚔下 (間で数回)
2	深呼吸
3	咳嗽訓練
4	首運動
5	肩上げ
6	顔・首マッサージ
7	舌運動 前後・左右・上下
	タッピング
	速さ
8	口開閉
	・口唇突出 ・横引き
	速さ
	速さ
9	頬運動
10	発声 「パンダの宝物」
11	手押し 「エイエイオー」
12	深呼吸
13	季節の歌
	アイスマッサージ



★ アイスマッサージ



氷水にさっとつけて、水気を切った綿棒を使用する。
あらかじめ水をつけて凍らせた綿棒を使用してもOK!

杉山総子、米山武義制作「口腔機能リハビリテーション」



健口体操（けんこう体操）

お口のための簡単なリハビリ運動です。毎日食前に行ってください。

<p>① 口をすぼめて深呼吸 ゆっくりと3回繰り返しましょう。（できれば鼻から呼吸します）</p> 	<p>② 首の運動 首を前後に倒す。左右にも倒す。その後で、ゆっくりと大きく回しましょう。（3回）</p> 	<p>③ 肩運動 首をすぼめるようにして肩を上げてから、スッと力を抜く感じで下げます。次に力を抜いて上体を左右に倒しましょう。（3回）</p> 	<p>④ 唾液腺のマッサージ （耳下腺） 人差し指から小指までを頬に当てて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。（5回）</p> 
<p>⑤ 唾液腺のマッサージ （顎下腺・舌下腺） 親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の先の方まで、ゆっくりグーと押していきます。（5回）</p> 	<p>⑥ 頬・唇の運動 唇を閉じて、頬をふくらませたりゆるめたりします。次に唇を閉じたまま突き出し、上下左右に動かしたり、引き締めたりします。</p> 	<p>⑦ 噛み噛み運動 カチカチと段々と強く噛んでいきます。口をゆっくりと開閉します。（10回）</p> 	<p>⑧ 舌の運動 口を大きく開け、舌をつきだして上下左右にうごかします。口の中でも、頬や唇の裏や、歯をなめ回して下さい。</p> 
<p>⑨ 嚥下運動 呼吸を整えてから、口を閉じて唾液を3回ゴクンと飲み込みます。</p> 	<p>⑩ 発声練習〈バタカラ体操〉 パババ、タタタ、カカカ、ラララ、バタバタ、カラカラと歯切れ良く大きな声で発声します。（3回）</p> 	<p>⑪ 顔のパッティング 顔を優しくパッティングします。</p> 	<p>⑫ 最後に、口すぼめ深呼吸 ゆっくりと3回繰り返しましょう。（できれば鼻からします）</p> 



社団法人横浜市歯科医師会・口腔ケア特別委員会

早食い防止：一口40回かんで健康に 唾液分泌…肥満、脳の老化、虫歯予防

慌ただしい現代社会。急いで食事をかきこむ癖のついた人は多い。早食いは健康に良くないと聞く。早食いの影響や、ゆっくり、よくかむための、アイデアを調べた。【足立句子】

◇時間をかけて食事 歯ごたえのある食材利用

大阪大の磯（いそ）博康教授（公衆衛生学）らは30-69歳の男女3287人を対象に、早食いと肥満の関連を調査した。早食いで満腹まで食べる人は、そうでない人に比べると、肥満度を示すBMI（体格指数）が25以上の「肥満」になるリスクは約3倍だった。

人は食事をすると、血糖値が上昇し、満腹中枢が刺激され食事をやめる。ところが、早食いの人は、満腹を感じる前に多く食べてしまうため、エネルギー摂取量が多くなる傾向がある。磯教授は「早食いと怒りや疲れなど精神的ストレスも関係している。慢性的にストレスを感じる人は高カロリーの食べ物を好む傾向にある」と指摘する。

* * * * *

今月22日、埼玉県戸田市文化会館で、65歳以上の男女11人がリズムに合わせ、口をとがらせたり、すぼめたりする運動をしていた。頬（ほほ）の筋肉を動かすなど、12種の動きを取り入れた「お口の健康体操」だ。

指導する埼玉県歯科医師会の白根雅之・歯科医師は「よくかむと、あごの骨や筋肉が動いて血液循環が良くなり、脳細胞の動きが活発になり、脳の老化を防ぐ。口に入れた食べ物が小さくなるので、のどに物が詰まりにくくなり窒息予防のもなる」と強調する。参加した女性は「毎朝、食事前に体操している。口の周りが軽くなり、おいしく食べられるようになった」と話す。

体操には、あごの下の唾液（だえき）腺を刺激する運動を取り入れている。白根さんによると、唾液に含まれている酵素「アミラーゼ」はでんぷんを分解し、胃腸の負担を減らす。また、口の中の汚れを洗い流し、歯の表面をきれいにする。口の中を常に中性に保とうとする作用もある。唾液は、かめばかむほど出る。ホルモン作用で肌の老化防止になる。

オーラルテスト前の注意

あなたの唾液の能力は？
(サリバク唾液>チェック)



だ液の状態は、体調や環境などによっても影響を受けます。
正確な検査結果を測定するために、検査当日は以下のことに気をつけてください。

- ◎検査前1時間は飲食、喫煙、ブラッシング、フロスをしないでください。
- ◎検査前12時間以内に、アルコールが含まれた洗口剤（コンクールF・バトラーCHXなど）の使用を避けてください。
- ◎検査前に運動をすると、だ液の分泌が減りますので、なるべく避けてください。
- ◎なるべくリラックスした状態で検査を受けてください。
- ◎体調が悪いときは避けてください。
- ◎お薬を飲んでいる方は、検査前にスタッフにお申し出ください。（風邪薬・抗生物質など）

なぜ唾液は必要なのか？

唾液の成分は、ナトリウム・カリウム・無機リンなどの無機成分やムチン・スタチンなどの蛋白質、アミラーゼ・リゾチームなどの酵素、ラクトフェリン・ラクトペルオキシダーゼなどの抗菌成分です。

唾液の役割

- ※ 緩衝作用
酸を中和する重炭酸イオン（耳下腺から出る）等の働きによって酸性に傾いた口腔内を中和する働き。
- ※ 再石灰化作用
歯を修復する働き 永久歯はPh5.5～5.7で溶け出すが乳歯や歯根面は5.7～6.2で溶け出す。
- ※ 消化作用
唾液中のアミラーゼの働きにより、でんぷんを麦芽糖までに分解し消化する。
- ※ 潤滑作用
唾液中のムチン等の粘液成分によって咀嚼を円滑にし、嚥下を助ける。
- ※ 溶解作用
豊富な水分により、固形の糖や塩分を溶解し、消化や嚥下を助け、味覚物質の味蕾への到達を容易にする。
- ※ 希釈・洗浄作用
薄め洗い流す。唾液分泌量が少ないと口の中が不潔になりやすい。
- ※ 歯の保護作用
唾液のたんぱく質や糖たんぱく質は歯の表面ペリクルとして吸着し歯を被覆、保護する。
- ※ 抗菌作用
リゾチーム・免疫グロブリン（IgA）ラクトフェリン等の働きによって微生り、殺菌したりする。
- ※ 上皮粘膜活性化作用
パロチンなどホルモン様物質が胃腸・粘膜の活性化、皮膚のターンオーバー活性化で若々しい状態を保つ。

唾液能力
(ムシ菌リスク・歯周病リスク)
判定項目:

- ・う蝕経験
- ・関連全身疾患
- ・食事内容
- ・飲食頻度
- ・プラーク量
- ・フッ化物プログラム
- ・唾液分泌速度
- ・唾液緩衝能
- ・ミュータンス菌

ハンバーガーやカレー、牛丼、ラーメンなど軟らかく、食べやすい食事は、忙しい人にはとても便利だ。日本咀嚼（そしゃく）学会元理事長の齋藤滋さんは、時代とともにかむ回数がどう変化してきたかを、当時の食べ物から推測した。現代人が1回の食事でかむ回数は、弥生時代の6分1以下、食事時間も5分の1という。戦前と現代を比べてもかむ回数、食事時間も半分以下に減っている。齋藤さんの助言を受け、出版社「学校食事研究会」（東京都千代田区）は、よくかむことの効能を八つ揚げ、それぞれの頭文字をとって「卑弥呼（ひみこ）の歯（は）がイーゼー」とのキャッチフレーズを作った。弥生時代後期の女王、卑弥呼にちなんだ。

◇毎日の食事ですぐやって早食いを防止すればいいか。

白根さんによると、(1)一口で食べる量を少なくする(2)30回かむ(3)一口飲み込むごとに、はしを置く…ことをあげる。

メニューから工夫することもできる。歯ごたえのあるレンコンやゴボウなど、食物せんいの多い野菜や小魚を加えたり、白米に玄米を混ぜるのがお勧めだ。「会話を楽しみながらゆっくり食事をすると、親近感も深まる。子どものころから身につけることが大切だ」と白根さんは助言する。

◆よくかむと期待できる8大効用

- ◇ひ 肥満予防＝少量で満腹感が得られ、ダイエットに
- ◇み 味覚の発達＝食べ物本来の味が分かる
- ◇こ 言葉の発音ははっきり＝あごが発達し、歯が正しくはえそろうって、かみ合わせが良くなる
- ◇の 脳の発達＝脳細胞の動きを活発化。ぼけ防止にも
- ◇は 歯の病気予防＝唾液がたくさん出て歯周病や虫歯を予防
- ◇が がん予防＝唾液には発がん物質の働きを抑える物質が含まれるという。
- ◇い 胃腸快調＝よくかむほど消化酵素がたくさん出て、胃腸の負担を軽減
- ◇ぜ 全力投球＝奥歯をぐっとかみしめることで、力いっぱい遊びや仕事ができる

※学校食事研究会発行「学校の食事」などから作成

