峡東保健所健康づくり情報配信第９回（令和８年１１月１７日）
テーマ：歯・口腔の健康について～お口の管理で健口生活！～

毎月 17 日を中心にお届けする健康情報、第 9 回のテーマは「歯・口腔の健康 ～お口の管理で健口(けんこう)生活！～」です。

■ なぜお口の健康が大切？

山梨県では平成 26 年 3 月 28 日に、**山梨県口腔の健康づくりの推進に関する条例が制定**されており、11 月 4 日から 11 月 14 日までは「口腔の健康づくり推進週間」でした。

県では 6 年に 1 度、県民の口腔内状況を把握するための調査を実施しています。令和 4 年度の歯科疾患実態調査では、**歯周病がある人や未治療のむし歯がある人の割合が全国平均より高く、過去 1 年間に歯科健（検）診を受診した人の割合は全国平均より低い**という結果でした。
歯周病は**「Silent disease（沈黙の病気）」と呼ばれ**、初期には痛みや腫れなどの自覚症状が出にくいことが特徴です。進行すると歯を失うだけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、肺炎など全身の病気のリスクを高めることがわかっています。また、歯周病は早産や低出生体重児出産のリスクとも関連し、**近年注目されているプレコンセプションケア（＊）**にも深く関わっています。

■ お口の健康の心得

・症状がなくても定期的に歯科健（検）診を受ける
・歯ぐきの腫れや出血などのサインを見逃さない
・毎日の歯みがきを丁寧に行う
・お口の中は歯だけでなく、舌の健康にも気を配る

■ 今日からできる一歩

歯みがきの際に鏡で舌の状態を確認し、チラシを参考にやさしく舌のお掃除をしてみましょう。舌を清潔に保つことは、**口臭予防**にもつながります。

お口の健康は、食べること、話すこと、飲み込むことなど、毎日の生活を支える大切な健康の基礎です。この機会に歯科健（検）診の受診やセルフケアを見直してみてはいかがでしょうか。
なお、**日頃の食事は減塩も意識**してみてくださいね。

＊プレコンセプションケア（プレコンとは）

将来の妊娠や出産に備え、**若いうちから女性だけでなく男性も健康づくりに取り組むこと**です。お口の健康もその一つであり、歯周病予防や定期歯科健診は、お母さんと赤ちゃんの健康を守ることにつながります。



口臭の原因の多くは「舌の汚れ（舌苔）」です

舌をきれいにして口臭予防！



口臭の原因のほとんどは口の中にあります

口臭の原因の約**87%**は
口の中にあります※



口臭の主な原因物質

1 舌苔（ぜったい）

舌の表面につく白い苔状のもの。

・細菌
・食べかす
・はがれた細胞　など



2 細菌がタンパク質を分解

舌苔の中の嫌気性菌が、食べかすやはがれた細胞に含まれるタンパク質やアミノ酸を分解します。



3 VSC（揮発性硫黄化合物）発生

分解の過程で「硫化水素」や「メチルメルカプタン」などのVSCが発生します。

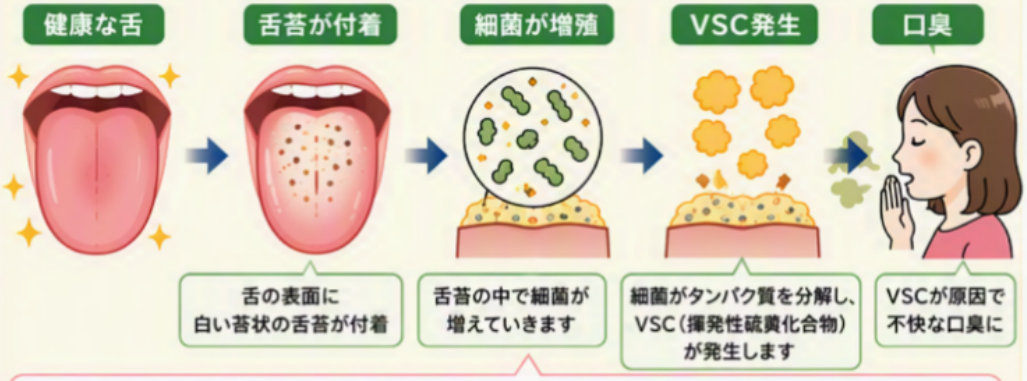
硫化水素（H_2S）　メチルメルカプタン（CH_3SH）

4 口臭の原因に

VSCが増えると、あの不快な「口臭」になります。

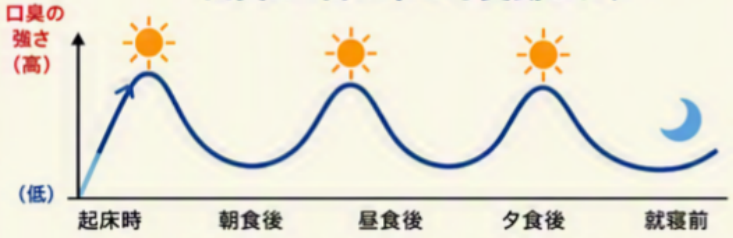


舌苔ができて口臭が発生するしくみ



VSCは舌の上で最も多く作られます。
舌に白い苔状のもの（舌苔）が付着するためです。舌清掃による舌苔の除去が、
生理的口臭の予防に最も効果的です。

口臭は1日の中でも変動します



朝起きたときに口臭が強いのは、睡眠中に舌苔が増え、VSCが増えるためです。

舌苔の量や口臭の強さは、体調や食事内容、
咀嚼・嚥下活動や唾液の分泌量などによって変わります。

今日からできる口臭予防

- ✔ 歯みがきを丁寧に
- ✔ 舌清掃を1日1回（起床時がおすすめ）
- ✔ よくかんで食べる
- ✔ 規則正しい食事をとる
- ✔ 水分をしっかりとる



舌苔を除去し、舌を清潔に保つことが最も効果的な口臭予防です。

こんなときは歯科受診を！

- ❗ 自分では気づかない
- ❗ 家族から口臭を指摘される
- ❗ 歯ぐきから出血する
- ❗ 歯周病が心配



歯周病は口臭の原因になることがあります。
専門的な検査や治療で改善できます。

舌清掃の方法（1日1回、起床時に行いましょう）

1 舌を前に出して確認する

鏡を見ながら舌を思いきり前に突き出し、舌の後方に舌苔がついていないか確認します。



2 舌ブラシを奥にあて、手前に引く

舌ブラシを鏡で見える最も奥に軽くあて、手前に引きます。
力を入れ過ぎないように。
※息を数秒止めると嘔吐反射が出にくくなります。



3 舌ブラシを洗い、繰り返す

舌ブラシの先を水でよく洗い、舌ブラシに汚れ（舌苔）がついてこなくなるまで、1〜2を繰り返します。



4 1日1回で十分です

起床時の1回で結構です。それ以上行うと舌の粘膜を傷つけるおそれがあります。また、舌に傷や潰瘍があるときは、舌清掃を中止してください。



おすすめの舌ブラシ

ヘッドが小さく、毛先やラバー上やさしいものを選びましょう。



11月17日峡東保健所 健康づくり情報配信