

生活習慣・予防

毎日の習慣から、お口の健康を守るために

歯みがき・歯間清掃 / 食事・間食 / 喫煙

睡眠・ストレス / 全身の健康 / 定期検診

「完璧」よりも、無理なく続けられる予防を

毎日のセルフケアと歯科医院でのケアを組み合わせ、
ご自身のお口に合った方法が続けることが大切です。

堀歯科医院

目次

1. 生活習慣・予防の基本	3
2. 毎日のセルフケア - 歯みがきと歯間清掃	5
3. 食事と間食のとり方	7
4. 喫煙と歯周病	9
5. 全身の健康と歯周病	11
6. 睡眠・ストレス・食いしばり	13
7. セルフケアとプロケア、定期検診	15
8. 年齢に合わせた予防・よくある質問	17

この冊子では、患者さんが最初に知っておきたい内容を中心にまとめています。

お口の状態や必要なケアには個人差がありますので、気になることは歯科医院でご相談ください。

1 生活習慣・予防の基本

お口の健康は、歯科医院で治療を受けるだけで守られるものではありません。毎日の歯みがき、食事や間食のとり方、喫煙、睡眠、ストレス、全身の健康状態など、日頃の生活習慣も歯や歯ぐきに関係します。

予防は「病気を防ぐこと」だけではありません

小さな変化を早めに見つけて悪化を防ぐこと、治療後の良い状態を維持し、再発の可能性を減らすことも大切な予防です。

まず覚えておきたい4つの柱

- ・毎日のセルフケア：歯ブラシに加え、必要に応じてデンタルフロスや歯間ブラシを使います。
- ・食事と間食：甘い物の量だけでなく、飲食する回数や時間にも注意します。
- ・生活全体：喫煙、睡眠、ストレス、持病や服薬なども、お口の状態に影響することがあります。
- ・歯科医院での確認：自分では見えにくい変化や歯石を確認し、必要なケアにつなげます。

無理なく続けることが大切です

すべてを一度に変える必要はありません。就寝前の歯みがきを丁寧にする、歯と歯の間を1日1回清掃する、間食の時間を決めるなど、続けやすいことから始めましょう。

生活習慣を整えても、むし歯や歯周病を完全に防げるとは限りません。セルフケアと定期的な歯科受診を組み合わせ、ご自身のお口に合った方法が続けることが基本です。

生活習慣・予防とは？



毎日の積み重ねが、お口の健康を守ります

お口の病気は、生活習慣と深く関係しています。

セルフケアと定期的な歯科受診を続けることが、将来の健康につながります。



1 毎日の歯みがきと清掃習慣

- 歯ブラシでていねいに
- 歯間ブラシやフロスも活用
- 強すぎる力はNG



2 食事と間食のとり方

- 糖分は回数と時間がポイント
- 間食の時間を決める
- 飲食後は歯をみがく
- 寝る前の習慣に注意



3 喫煙がお口に与える影響

- 歯周病のリスクを高める
- 炎症が進んでも気づきにくい
- 治療の効果にも影響することがあります



4 睡眠・ストレス・歯ぎしり

- 睡眠不足やストレスはお口に影響
- 歯ぎしり・食いしばりは、歯のすり減りやあごの疲れの原因に



5 全身の健康とお口の関係

- 病気や薬の影響でお口の状態が変化
- 口の乾きやお口のトラブルに注意
- 運動・食事・睡眠で全身の健康をサポート



6 定期的な歯科受診

- 自分では気づきにくい変化を早めにチェック
- 歯石除去やクリーニングでお口を清潔に
- ご自身に合った予防方法をご提案します



毎日のセルフケアと、歯科医院でのケアを組み合わせましょう

毎日のセルフケア

定期的な歯科受診



お口の健康を
長く維持



大切なのは、
「続けること」

できることから
少しずつ、
無理なく続けて
いきましょう。



まとめ

生活習慣を整え、セルフケアと定期的な歯科受診を続けることで、虫歯や歯周病の予防、再発の防止につながります。気になることがあれば、お気軽にご相談ください。



堀歯科医院

2 毎日のセルフケア - 歯みがきと歯間清掃

「毎日みがいている」ことと、「汚れが残りやすい場所をきちんと清掃できている」ことは同じではありません。大切なのは、必要な場所に毛先を正しく当て、軽い力で小さく動かすことです。

歯ブラシで意識したい場所

歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯の後ろ側、歯並びが重なっている部分、被せ物の周囲などは、プラークが残りやすい場所です。

歯みがきのポイント

- ・強くこすらず、毛先が大きく広がらない程度の力でみがきます。
- ・一度に1〜2本の歯をみがくイメージで、小さく動かします。
- ・前歯の裏側や奥歯など、場所に合わせて歯ブラシの向きを変えます。

歯と歯の間は、歯ブラシだけでは十分に届きにくい場所です。すき間が狭い部分にはデンタルフロス、すき間がある部分には歯間ブラシが適していることがあります。歯間ブラシは、無理なく入るサイズを選び、強く押し込まないでください。

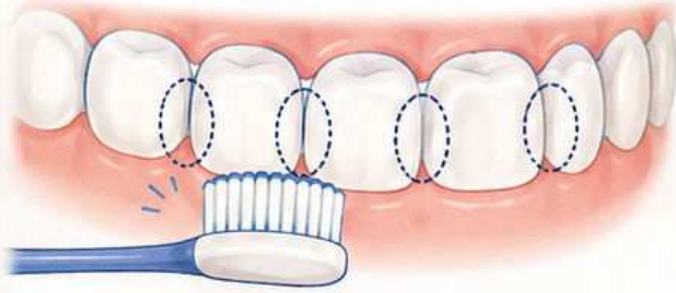
1日1回を目安に、続けやすい時間に

歯間ブラシやデンタルフロスは、基本的には1日1回、ゆっくり清掃できるときに行います。就寝前は取り入れやすい時間です。

歯石は歯ブラシでは取り除けません。出血や痛みが続く、歯が揺れる、フロスがいつも同じ場所で引っかかる場合などは、歯科医院で確認してください。

歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方

1 歯ブラシだけでは不十分



歯と歯の間には
汚れが残しやすい

むし歯・歯肉炎・歯周病・
口臭の原因に



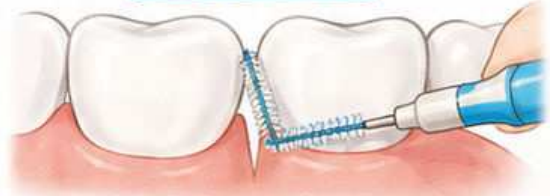
2 使い分けが大切

デンタルフロス



狭いすき間に

歯間ブラシ



すき間がある部分に

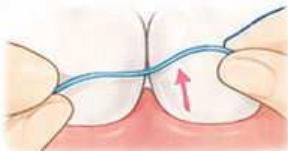
場所によ
って
使い分け
ます

3 正しい使い方

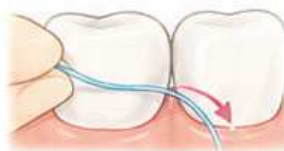
デンタル
フロス



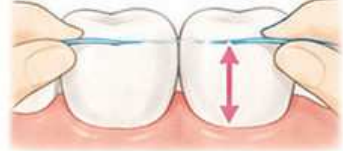
① ゆっくり通す



② 歯の面に沿わせる



③ 上下に動かす



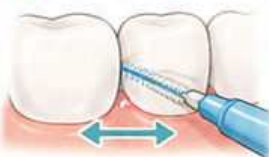
歯間
ブラシ



① 無理に押し込まない



② やさしく前後に



③ サイズを合わせる



きつすぎず
ゆるすぎない
サイズを
選びましょう

4 毎日続けましょう



1日1回が目安
毎日の習慣に
しましょう



出血・痛みが
続くときは相談
無理せず、早めに
ご相談ください



就寝前がおすすめ
寝ている間の
お口を清潔に



合うサイズは
歯科医院で確認
あなたに合った
道具を選びます

わからないことは
お気軽に
ご相談ください



3 食事と間食のとり方

むし歯や歯周病の予防では、「何を食べるか」だけでなく、「どのくらいの回数・時間で食べるか」も大切です。特定の食品だけでお口の病気を防いだり、治したりできるわけではありません。

「だらだら食べ・だらだら飲み」に注意

糖分を含む飲食物を少量ずつ長時間とり続けると、お口の中が酸性になる時間が長くなり、歯が回復する時間を十分に確保しにくくなります。

続けやすい食生活のポイント

- ・間食の時間と回数がある程度決め、普段の水分補給は水や無糖のお茶を基本にします。
- ・主食・主菜・副菜を基本に、偏りの少ない食事を心がけます。
- ・よくかむことは唾液の分泌を助けますが、硬い食品を食べれば歯垢が落ちるわけではありません。
- ・健康食品やサプリメントは、歯周病の治療の代わりにはなりません。

食事とセルフケアをセットで考えましょう

食事の時間を整え、歯みがきと歯間清掃を続けることが基本です。歯石や深い歯周ポケットの汚れは、自宅の清掃だけでは対応できないことがあります。

糖尿病のある方や食事療法を受けている方は、極端な食事制限や急な変更を自己判断で行わず、主治医や管理栄養士の指示に沿ってください。

食生活とお口の健康の関係

1 だらだら食べに注意

- 間食が多い
- 甘い飲み物が続く
- お口の中が酸性になる時間が長くなる



2 バランスのよい食事

- たんぱく質
- ビタミン・ミネラル
- 偏りを少なく



3 糖尿病・肥満も関係

- 血糖管理が大切
- 全身の炎症にも配慮
- 生活習慣を見直す



4 食後のケアもセット

- 歯みがき
- 歯間清掃
- 定期的なチェック



食生活 + セルフケア + 歯科受診で
歯ぐきの健康を守りましょう

堀歯科医院

4 喫煙と歯周病

喫煙は、歯周病の発症や進行に関係する重要な生活習慣の一つです。歯ぐきの血流や体の防御反応、傷の治り方に影響し、歯周病治療後の改善にも影響することがあります。

「血が出ないから健康」とは限りません

喫煙している方では、歯ぐきに炎症があっても、赤みや出血が目立ちにくいことがあります。見た目や自覚症状だけでは、歯周病の状態を判断できません。

喫煙習慣がある方に大切なこと

- ・歯周ポケット、歯ぐきからの出血、歯の揺れ、骨の状態などを定期的に確認します。
- ・毎日の歯みがきと歯間清掃、歯科医院での専門的な清掃を継続します。
- ・禁煙を検討し、一人で難しい場合は禁煙外来やかかりつけ医などの支援を利用します。

加熱式たばこ等も「歯ぐきに安全」とは判断できません

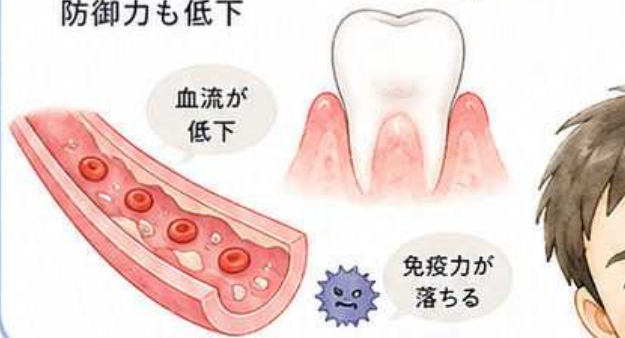
紙巻きたばこと比べて一部の物質が少ない製品でも、ニコチンなどを含む場合があります。紙巻きたばこから変更しただけで、禁煙と同じ効果が得られるとは限りません。

喫煙しているからといって、必ず歯を失うわけではありません。禁煙・セルフケア・歯科医院での継続管理を組み合わせることが大切です。

喫煙と歯周病

1 喫煙で起こること

- ニコチンで血流が低下
- 歯ぐきに酸素や栄養が届きにくい
- 細菌に対する防御力も低下



2 症状が隠れやすい

- 出血や赤みが目立ちにくい
- 見た目だけでは分かりにくい
- 気づかいうちに進行することも

一見は健康そうに見える

実は中で炎症が進行



3 歯周病が進みやすい

- 歯を支える骨が減りやすい
- 歯周ポケットが深くなりやすい
- 歯がグラつく原因にも

健康に近い状態

進行した状態

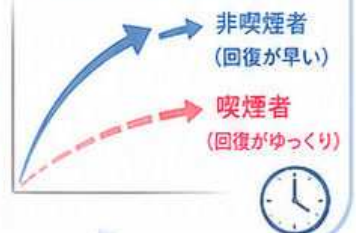


4 治療への影響

- 治療後の回復が遅れやすい
- 炎症が残りやすいことがある
- 再発しやすくなることも



回復のイメージ



5 大切なのは3つ

1 禁煙を考える



体の回復や治療効果の向上につながります

2 毎日の歯みがき + 歯間清掃



プラーク(歯垢)をしっかりと除去し
お口を清潔に保ちましょう

3 歯科医院で 定期チェック



早期発見・早期対応で
歯を守りましょう



一人で難しいときは、私たちにご相談ください。一緒にサポートします。



堀歯科医院

5 全身の健康と歯周病

歯周病はお口の中だけで完結する病気ではなく、糖尿病をはじめとする全身の健康状態と互いに影響し合う可能性があります。特に糖尿病と歯周病には、双方向の関係があると考えられています。

糖尿病と歯周病

血糖値が高い状態が続くと、歯ぐきの炎症が強くなったり、治療後の回復に時間がかかったりすることがあります。一方、歯周病の慢性的な炎症が血糖管理に影響する可能性もあります。

大切な注意点

- ・歯周病があるから必ず全身疾患になる、歯周病を治療すれば全身疾患が必ず改善する、という意味ではありません。
- ・歯周病治療だけで糖尿病を治療することはできません。医科での食事・運動・服薬などの治療を続けることが基本です。
- ・心臓・血管の病気、肥満、関節リウマチ、呼吸器疾患などとの関連も研究されていますが、歯周病だけが直接の原因とは限りません。

歯科受診時には、持病とお薬をお伝えください

病名、治療状況、服用中の薬、最近の検査結果などは、歯科治療や受診間隔を考える参考になります。薬を自己判断で中止しないでください。

口の乾燥には、加齢や薬、全身疾患などが関係することがあります。乾燥や飲み込みにくさなどが続く場合も、歯科医院や医療機関で相談してください。

糖尿病など全身疾患と歯周病の関係

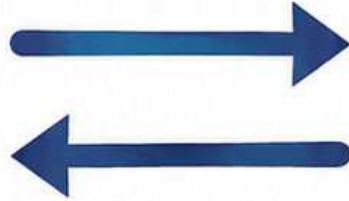
糖尿病があると



- 歯ぐきの炎症が強くなりやすい
- 治りにくくなることもある
- 歯周病が進みやすい



お互いに
影響し合う関係

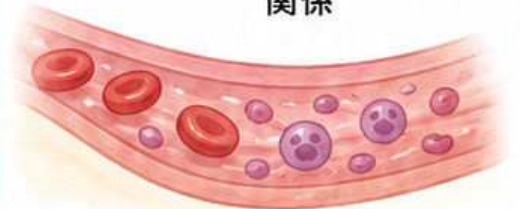


お口と全身は
つながっています

歯周病があると



- 炎症が続く
- 血糖コントロールに影響することがある
- 全身の健康にも関係



医科と歯科で
連携して
サポートします



関係が研究されている病気



心臓・血管の病気



肥満・メタボ



関節リウマチ



誤嚥性肺炎

ほかにもさまざまな病気と関係することが研究されています。



医科と歯科の
連携が大切です

大切なこと



- 毎日の歯みがきと
歯間清掃



- 定期的な歯科受診



- 糖尿病などの
治療を続ける



- 病気や薬を
歯科に伝える



症状や治療の経過には個人差があります

堀 歯科 医院

6 睡眠・ストレス・食いしばり

睡眠不足や強いストレスは、歯周病の直接的な原因ではありません。しかし、体の防御反応や生活習慣に影響し、セルフケアが不十分になる、間食や喫煙が増えるなどを通して、お口の状態に影響する可能性があります。

ストレスや睡眠不足だけで歯周病になるわけではありません

歯周病の基本的な原因はプラークです。生活リズムを整えることは大切ですが、プラークコントロールや必要な歯科治療の代わりにはなりません。

食いしばり・歯ぎしりについて

- ・食いしばりや歯ぎしりだけで歯周病が起こるわけではありません。
- ・歯周病で歯を支える組織が弱っているところに強い力が繰り返しかかると、歯の揺れやかむときの違和感が強くなることがあります。
- ・朝のあごの疲れ、歯のすり減り、歯が浮く感じ、詰め物の破損などがある場合は歯科医院で確認します。
- ・マウスピースは負担を軽減する目的で使うことがありますが、歯ぎしりや歯周病そのものを必ず治す装置ではありません。

忙しい時期ほど「続けられるケア」を

夜の歯みがきをできるだけ省略しない、歯間清掃を無理のない範囲で続ける、起床時刻を大きく変えないなど、できることから整えましょう。

大きないびき、睡眠中の無呼吸、強い日中の眠気などがある場合は、医科での相談も大切です。

ストレス・睡眠と歯周病

ストレス



仕事の負担



時間に追われる



悩み

ため息・緊張

睡眠不足・眠りの質の低下



眠りが浅い



寝つきが悪い



疲れが取れない

ストレスや睡眠の乱れは
生活習慣やセルフケアを通じて
お口の状態に影響することがあります

歯ぎしり・食いしばり



歯や歯ぐきに
強い力がかかる

口の乾き



唾液が減り
汚れがたまりやすい

健康な歯ぐき



引き締まって
ピンク色で
出血しにくい

炎症のある歯ぐき



赤く腫れる
出血しやすい
歯周病に進行

プラーク等の要因が
加わると

みがき残しが増える



疲れて面倒に
なりやすい

生活リズムの乱れ



体のリズムが
崩れやすい

1 どうして 影響するの？



- ・ストレスで体の調子が乱れやすい
- ・睡眠不足で回復しにくい
- ・炎症が長引くことがある

2 起こりやすい変化



・歯ぐきの腫れ・出血



・歯ぎしり・食いしばり



・口の乾き



・歯みがきが不十分に

3 大切なセルフケア



- ・夜の歯みがきを怠らない
- ・歯間ブラシやフロスも使う
- ・生活リズムを整える
- ・無理のないストレス対策

4 歯科医院で相談を



- ・出血や口臭が続く
- ・歯がしみる、ぐらつく
- ・噛むと違和感がある
- ・定期的な検査が安心

ストレス・睡眠の乱れは、お口の環境にも影響します。
気になる変化は早めに相談しましょう。

7 セルフケアとプロケア、定期検診

お口の健康を守るためには、患者さんご自身が毎日行う「セルフケア」と、歯科医院で受ける「プロケア」の両方が必要です。どちらか一方が、もう一方の代わりになるわけではありません。

セルフケア

歯みがき、デンタルフロスや歯間ブラシによる清掃、食生活や生活習慣の見直しなど、毎日続けるお口の管理です。

プロケア

歯周ポケット、歯ぐきからの出血、歯石、むし歯、歯の揺れ、かみ合わせなどを専門的に確認し、必要に応じて清掃や歯みがき方法の調整を行います。

定期検診が大切な理由

- ・初期のむし歯や歯周病は、痛みがほとんどないことがあります。
- ・治療した歯、詰め物・被せ物、入れ歯、かみ合わせなども継続して確認します。
- ・以前と同じ清掃方法が、今のお口にも合っているとは限りません。定期的に見直すことでセルフケアを調整できます。
- ・受診間隔は、むし歯や歯周病のなりやすさ、治療歴、清掃状態、全身状態などによって異なります。

症状があるときは、次の定期検診を待たないでください

痛み、腫れ、出血、歯の揺れ、かみにくさ、詰め物の脱落などがある場合は、予定日を待たずに歯科医院へ相談してください。

セルフケアとプロケアの違い

セルフケア

毎日のケアは自分で



歯ブラシ



デンタルフロス



歯間ブラシ



- 毎日の歯みがき
- フロス・歯間ブラシ
- 生活習慣の見直し



プロケア

歯科医院での専門的なケア



チェック



クリーニング
(歯石の除去)



みがき方の
確認・指導

両方を組み合わせましょう

お口の健康を守るいちばんの近道です

① セルフケアで できること

- 歯垢を毎日減らす
- お口を清潔に保つ
- 続けることが大切



② セルフケアだけでは 難しいこと

- 奥歯や歯と歯の間は
磨き残しが出やすい
- 歯石は自分では
取れません



③ プロケアで 分かること・できること

- 歯ぐきの状態を確認
- 歯周ポケットや
むし歯のチェック
- 必要な清掃やアドバイス



④ 理想は 両方のケア

毎日のセルフケア
＋
定期的なプロケア

↓
お口の健康を
守りやすくなります



毎日のケア



定期的なケア



8 年齢に合わせた予防

予防で注意したい点は、年齢やお口の状態によって少しずつ変わります。同じ年代でも、歯の本数、治療歴、生活習慣、全身状態、服薬などによって必要なケアは異なります。

乳幼児・学童期

歯みがきと食生活の習慣づくりが基本です。生えたばかりの永久歯や生え替わりは、みがき残しが起こりやすいため注意します。必要に応じて、保護者の方が仕上げみがきや確認を続けます。

思春期・青年期

歯肉炎、生活リズムの乱れ、甘い飲み物や夜遅い飲食に注意します。親知らずの周囲は清掃しにくいことがあります。喫煙習慣を始めないことも、お口と全身の健康を守るうえで大切です。

成人・中年期

むし歯に加えて歯周病への注意が重要になります。歯間清掃、歯ぐきの後退や根元のむし歯、治療した歯、食いしばりなども確認します。糖尿病などの持病や服薬についても歯科医院へ伝えましょう。

高齢期

歯や歯ぐきだけでなく、口の乾燥、入れ歯、かむ力・飲み込む力など、口全体の機能にも目を向けます。薬の影響で口が乾くこともあります。むせや食べにくさなどの変化が続く場合はご相談ください。

どの年代でも大切なこと

- ・ 毎日の歯みがきに加え、必要に応じてデンタルフロスや歯間ブラシを使います。
- ・ 食事や間食のとり方を整え、だらだら食べ・だらだら飲みを減らします。
- ・ 症状がなくても、むし歯や歯周病が進んでいることがあります。定期的な確認が大切です。
- ・ 受診間隔や適切なケアは一律ではありません。現在のお口の状態に合わせて調整します。

すべてを完璧に行う必要はありません。今のお口と生活に合った方法を、無理なく続けていくことが大切です。

次ページでは、生活習慣・予防についての「よくある質問（Q&A）」をイラストでご紹介します。

生活習慣・予防Q&A

Q 毎日みがけば十分？

A 歯みがきは予防の基本です。
歯と歯の間や奥歯には
汚れが残ることがあります。
定期的な確認も大切です。



Q 甘い物だけ気をつければよい？

A 量だけでなく回数も大切です。
だらだら飲食が続くと
むし歯のリスクが高まります。



Q 歯間ブラシや フロスは必要？

A 歯ブラシだけでは届きにくい
歯と歯の間の汚れを
落とすやすくなります。



Q 睡眠やストレスも 関係する？

A 睡眠不足やストレスは
セルフケア不足や食いしぼりに
つながることがあります。



予防の基本
生活習慣の見直し
＋
セルフケア
＋
定期検診

Q 症状がなければ受診しなくてよい？

A 初期のむし歯や歯周病は
気づきにくいことがあります。
定期検診で早めに確認しましょう。



禁煙



よく眠る



よくかむ



定期チェック

堀 歯 科 医 院