



グレースデンタルクリニック 訪問歯科新聞

<令和8年1月号>

医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック 川崎分院

〒213-0001
神奈川県川崎市高津区溝口2-16-6
シマザキビル 3F
TEL: 044-844-2815
FAX: 044-844-2817



新年おめでとうございます！今年もよろしくお願いいたします。
さて、歯磨きについての問題です。次の問いの答え、あなたはわかりますか。

問1、何のために歯を磨いているの？

答え：虫歯や歯周病を防ぐためです

口腔内には、300～700種類もの多くの細菌が生息しています。
その中には悪い働きをする細菌がいて、虫歯や歯周病の原因となっています。
歯を磨く行為は、悪玉菌（悪い菌）とその栄養となる汚れを減らすので虫歯や歯周病、そして誤嚥性肺炎を防ぐ効果があります。



問2、薬で細菌を全滅できないの？

答え：全滅はできません

消毒や抗生剤などの薬で一時的に細菌を減らすことはできますが、全滅はできません。また強い薬を塗ると口腔組織を損傷する恐れがありますから薬は主治医に任せましょう。それから口腔内には善玉菌もいます。

歯磨きが大事！



問3、食べないと磨かなくてよいの？

答え：いいえ、磨きましょう

きれいに歯磨きをして、その後食べてなくても時間とともに細菌は増えます。また、歯肉の状態が悪く炎症があると歯周病菌は爆発的に増えてしまいます。食べてなくても歯磨きは必要です。

問4、歯がないと磨かなくてよいの？

答え：いいえ、清潔にしましょう

歯がなくても口腔内を清潔に保つことは非常に重要です。舌や粘膜、そして入れ歯を清潔にするという行為は歯磨きというより口腔ケアと表現されます。

あなたは4つの問いにいくつ正解できましたか。

虫歯菌も歯周病菌も歯を喪失させる原因です。また、歯周病菌はとても小さく血管の中に侵入し体内を移動します。心臓や脳で悪さをすることもあり全身疾患の発症や進行を引き起こすとも言われています。さらに誤嚥性肺炎の原因の一つでもあります。歯磨き（口腔ケア）をすることで悪玉菌を減少させ健康的な口腔環境を維持できます。

口腔内細菌の増殖を防ぐ3つの方法

歯磨き
（口腔ケア）

口腔内の
保湿

定期的
クリーニング



その結果期待できること

虫歯
予防

歯周病
予防

誤嚥性肺炎
予防



クリニックから
ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

