

# 歯及び口腔の健康づくり

歯と口腔の健康は、食事や会話など生活の質を確保する基礎となります。また、糖尿病をはじめとした全身疾患の発症や重症化とも関連しています。

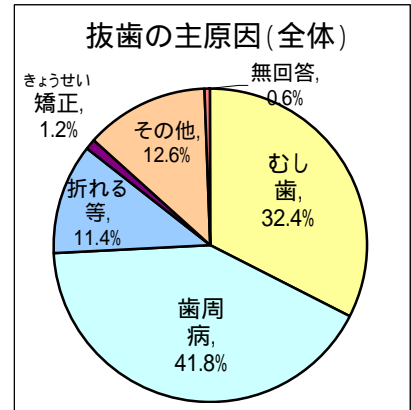
80歳になっても自分の歯を20本以上保つ、「8020運動」を推進しましょう。

## 受けようよ 年に一度は 歯の健康チェックと大掃除

### 歯を失わないために・・・

- ・むし歯や歯周病は、初期の段階では自覚症状が乏しいため、定期的に歯と口腔の健康チェックを受けましょう。
- ・歯石除去などの専門的な清掃と歯みがき方法のアドバイスを受けましょう。

歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。



<出典:8020推進財団・全国抜歯原因調査2005>

### 専門家による歯の健康チェックと大掃除とは？

#### 歯や歯ぐきのチェック

むし歯の有無、歯周ポケットの深さを調べるプロービング検査、歯を支える骨を調べるレントゲン検査、歯垢(プラーク)の付着状況、かみ合わせなどを調べます。

#### 歯石除去

歯垢をそのままにしていると歯石になり、歯みがきではとることができません。歯科医師に専用の器具でとってもらいましょう。

#### 専門家による歯面清掃

特別な用具を使い、普段自分ではきれいにできない部分の汚れや歯についた茶渋や色素などを除去できます。必要に応じてフッ化物の塗布を受けましょう。

### かかりつけ歯科医を持ち、自分に合った効果的な歯みがき方法の指導を受けましょう。

- ・乳歯が生える時期、永久歯に生え変わる時期、不正咬合、喫煙や全身の病気の影響、加齢による歯と歯のすき間の広がり、歯と歯ぐきの境目の変化、義歯の使用等、一人ひとりの歯と口腔の状態は常に変化しています。
- ・具合の悪いところがなくとも、歯の専門家(歯科医師・歯科衛生士)のチェックと指導を受け、自分の口や歯並びにあった効果的な歯みがき方法を学びましょう。



## 口から始まる健康づくり 噛めば噛むほど元気なからだ

【よく噛むことが大切な理由】

### 肥満の防止

脳の満腹中枢を刺激し、ゆるやかに血糖値が上がり、満腹感を覚えます。

### 消化の助け

食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざり、消化・吸収を助けます。

### 口の中の清掃

だ液の分泌量が多くなり、口の中の汚れや、歯や歯ぐきの表面をきれいにします。

### 強いあごをつくる

あごの骨に力が加わり、強くなると同時に顔の筋肉も発達します。

### 脳を刺激

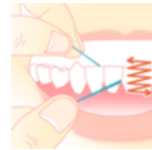
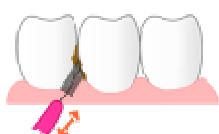
頭や顔の筋肉がよく動き、血液の循環がよくなります。  
脳の神経も刺激され、脳の働きが活発になります。



## 食後や寝る前の歯みがきに 歯間清掃も習慣に

歯ブラシと、デンタルフロスや歯間ブラシで効果的な歯みがきを！

- ・歯ブラシは、毛先を歯に直角に当て、弱い力で小刻みに動かします。
- ・歯の間の狭いすき間や歯並びの悪いところは、歯ブラシを使ったあとにデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。
- ・寝る前に、口の中の歯垢(プラーク)を完全に落としておかないと、睡眠中はだ液の分泌が減るため歯周病やむし歯のリスクが増えます。



むし歯予防には、おやつにも注意をしましょう！

- ・糖分(砂糖)を多く含んでいるお菓子や、歯にくっつきやすいもの、口の中に長く入れているものは気をつけましょう。
- ・だらだら食べていると、口の中が酸性になり、むし歯になりやすいので、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。



口腔のケアは、高齢者の誤嚥性肺炎の予防になります！

- ・歯や口、舌の清掃を行い、口の中を清潔に保ちましょう。
- ・だ液の分泌を促すために、舌体操やだ液腺のマッサージなどをしましょう。だ液の分泌量が減少し、口の中が乾燥すると、だ液の抗菌作用や洗浄作用が低下し、感染しやすくなります。

