



# 健康だより

No. 267 2022年6月発行



## 健康な歯をいつまでも

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。

### 歯周病とメタボリックシンドロームの深い関係



歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病気と深い関わりがあり、なかでも注目されているのが歯周病と「メタボリックシンドローム」の関係です。

近年のさまざまな研究から、

- (1) 歯周病によって噛む機能が低下すると肥満になりやすい
- (2) 歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる
- (3) 逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすい

などメタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させることがわかってきました。

### 歯周病を予防して歯と体の健康を保とう！

肥満や生活習慣病の予防のためには、いろんな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そして、なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。

日本では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」だけではなく、「60歳で自分の歯を24本以上保つこと」「40歳で自分の歯をすべて保つこと」も提唱されています。

歳をとって歯が抜けるのは老化現象の1つだと思われがちですが、歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことが可能です。まずは、ブラッシングや生活習慣を確認してみましょう。

# 健康な歯を保つための口腔ケア

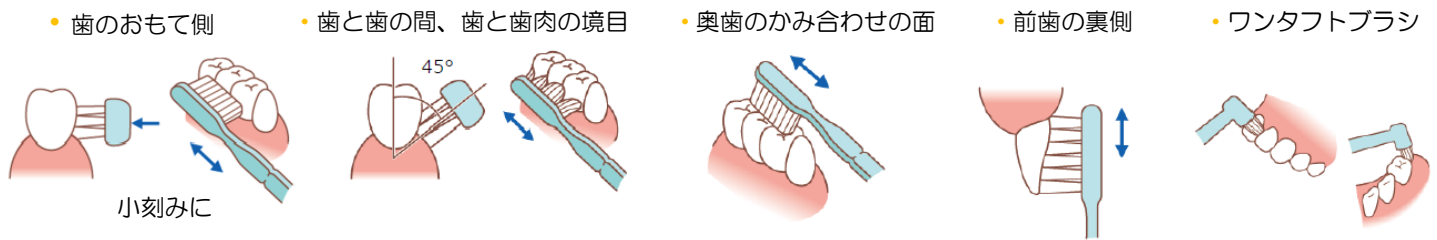
歯周病の直接の原因は「歯垢（プラーク）」です。プラークとは、歯の表面や歯と歯の隙間に付着した細菌の塊です。

歯周病予防には、日ごろからプラークを付きにくくするとともに、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってこすり落とす必要があります。

## 1. 歯磨き

「食べたら磨く」習慣を身につけましょう。毎食後、丁寧に歯磨きをすることで、お口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。

歯と歯の境目に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに動かしましょう。みがきにくいところ、歯並びの良くないところは、ワンタフトブラシを使い、鏡で確認しながら1回ごとに毛先を合わせます。



## 2. 歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去

歯と歯の間や、歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの用具を使って、しっかり落としましょう。歯肉を傷つけないようにていねいに行いましょう。



## 3. 歯科医や歯科衛生士によるケア

自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するために、またお口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のためにもかかりつけの歯科医をもち、定期的に歯垢や歯石のケアを受けましょう。

「よく噛むことはあいなのだ」というスローガンがあります。

### よく噛むためのヒント

- 1口30回噛むことを心掛ける
- 1口毎に箸をおく
- 根菜類や海藻類、きのこなど丸のみできないものを積極的に摂る
- お茶や水で流しこまない
- 野菜などあえて大きく切って調理する



- あ** あごへの影響  
しっかりとあごを育てる
- い** 胃腸での消化・吸収を高める
- な** なんでも食べて生活習慣病予防
- の** 脳への活発な刺激
- だ** 唾液がたくさん出る  
ダイエット効果

よく噛んで、いつまでも健康な歯と体を保ちましょう！