

歯の健康の常識

● 口の中のトラブルが全身で病気を引き起こす?!

「歯や口の健康は口の中だけの問題」ととらえている方もいるかもしれませんが、現在は歯や口の中の病気がからだ全体の健康状態に影響することが指摘されています。

特に今注目されているのが、**歯周病と糖尿病の関係**です。糖尿病の人は免疫力が低下するため歯周病が悪化しやすく、また、歯周病があると糖尿病も悪化しやすいといわれています。それ以外にも歯周病菌が**動脈硬化や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産の原因の一つ**となることもわかってきました。さらに、歯周病が進んで歯が抜けてしまうと、**認知症のリスク**が高まります。また、肩こりや頭痛、顎関節症、腰痛などについても、実は歯に原因があったというケースが多く報告されています。

昔 歯の健康は口の中だけの問題

口臭や見た目のことは気にしていたけど…



今 歯の健康はからだ全体に影響する

全身の健康のためにも普通の歯のケアがとても重要なんです!



歯の健康を保つコツ → 毎日のケアと定期的な歯科健診がポイント

歯みがき

毎日正しいブラッシングで歯垢*を除去する。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと便利。口をゆすぐときは歯みがき粉に含まれる**フッ素**(歯の修復を助ける)が流れないように、少量の水で軽くゆすぐ程度に。

*歯垢(プラーク):歯の表面についた細菌や食べかすのかたまり

食生活

バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけ、だらだらと間食をしない(特に糖分のとりすぎに注意)。よく噛んで食べ、歯周病菌やむし歯菌が増えるのを抑える効果があるだ液をしっかり出すことも大切。

禁煙

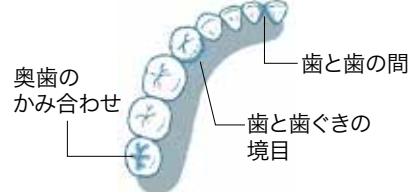
たばこは歯周病や口腔がんのリスクを高める。また、ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良を起こし、歯科治療をしても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。

みがき方のポイント



◀ 歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かす

▼ みがき残しが多いところは念入りに



年1回は歯科健診を

歯のチェックだけではなく、みがき方の指導や自分ではとれない歯石も除去してもらえます。



歯みがきの常識にも変化が…

大切なのは回数よりも ていねいさ



ひと昔前には「毎食後3分以内に、3分間、1日3回歯をみがこう」という“3-3-3運動”が推進されていましたが、現在は時間ではなく、自分の歯・口の状態や生活スタイルにあったみがき方が推奨されるようになっていきます。

1日3回、毎食後に必ず歯をみがいたとしても、適当にみがくだけでは歯についた汚れは落としきれません。それよりは、1日1回でも十分に時間をかけて、ていねいにみがいたほうが効果的とされています。なお、**寝ている間はだ液の分泌量が少なくなり、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前の歯みがきは特に念入りにおこないましょう。**