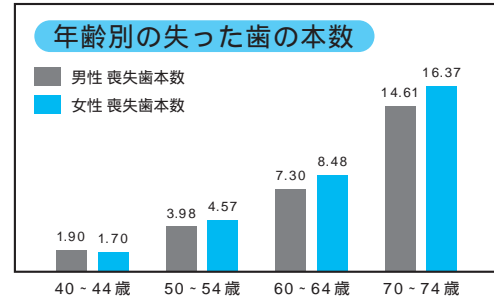


# 歯の健康

No.2

## 50歳代前半から歯が抜ける人が増える

歯を失う原因の90%は虫歯と歯周病といわれています。歯を失っていく年齢をみると40代前半で男女とも約2本、50代前半になると男性で約4本、女性は約5本に達します。あなたの歯は、何本抜け落ちていますか？



## 8020運動にトライ 80歳で20本の歯を残しましょう

8020運動とは80歳で20本以上の自分の歯を保つ運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、美味しく食べることができます。まずは「6024」(60歳で24本の自分の歯を保つ)を目標に、歯を失う原因である虫歯や歯周病から、あなたの歯を守りましょう。ちなみに成人の歯は親知らずを除いて28本あります。この歯をいつまでも大事にしましょう。

毎食後と就寝前に歯を磨きましょう。  
1日1回はしっかり時間をかけて丁寧に磨きましょう。磨きにくいところは「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」も使いましょう。  
甘いものなどの間食は控えめに。  
噛みごたえのある食物を食べましょう。

### 歯は病気別のトップ

毎日、食後にきちんと歯を磨いている人が大部分だと思います。実際、毎日、2回以上磨く人が48.1%、3回の人19.2%います。それなのに虫歯や歯周病は減っていません。横河健保の昨年度の疾病状況をみると本人では歯がトップで24.0%、家族では2位で17.8%(p3参照)が歯医者さんのお世話になっています。

### ちゃんと磨いているのに、なぜ虫歯や歯周病になる？

磨いているのに磨いていないのが現状です。また、正しい方法で歯を磨いても虫歯や歯周病の原因となる歯垢を完全に取ることは難しく、定期的に歯医者さんで歯垢や歯垢の塊である歯石を取る必要があります。

### 虫歯はこうしてできる

- 1 口の中にある細菌が、食べ物を分解して歯垢(プラーク。歯の表面につく汚れで細菌のかたまり)をつくる。
- 2 ミュータンス菌などの細菌が歯垢の中で砂糖を分解して、ネバ、ネバした歯垢をつくり、増殖する。
- 3 ミュータンス菌などの細菌と食べ物中の糖質が結びついて酸をつくりだす、酸が歯を溶かす。

- 自己チェック
- 歯の表面が白濁、着色している
  - 冷たいものがしみる
  - 歯の表面に小さなあながある
  - 温かいものがしみる

### 歯周病(歯茎の病気)はこうして進行する

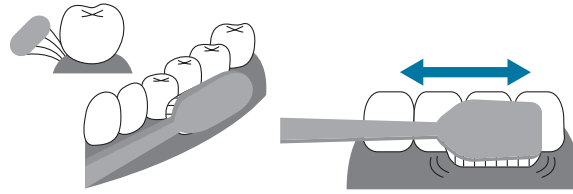
- 1 歯と歯肉の間についた歯垢の中の細菌が歯肉に炎症を引き起こす。(歯肉炎)
- 2 歯垢や歯石が歯肉の炎症を悪化させる。
- 3 はれた歯肉と歯の間に歯周ポケットができる。
- 4 歯周ポケットに歯垢がたまり、歯周病がさらに悪化する。

- 自己チェック
- 歯肉が赤色や紫色をしている
  - 歯肉から膿がでる
  - 歯の間に食べ物がはさまる
  - 朝起きたとき口の中がネバネバする
  - 歯肉がむずむずする
  - 口臭がある
  - 歯がぐらぐらする

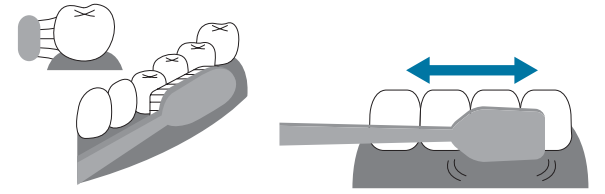
## 予防のポイント

1 いろいろあるブラッシング法(自分の歯並びなどに合った磨き方の指導を歯科医から受けましょう)

バス法(歯周病予防に効果的)  
柔らかい毛先の歯ブラシで歯ブラシを歯に45度の角度で当て、毛先を歯と歯茎の境目、ポケットの中に入れて細かく振動を与えるように磨く。

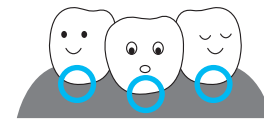


スクラッピング法(歯周病予防に効果的)  
歯ブラシの毛先を歯の面に垂直に当て、6~9ミリ幅で小刻みに動かす。



2 歯磨は、ここに注意

歯と歯ぐきの境目

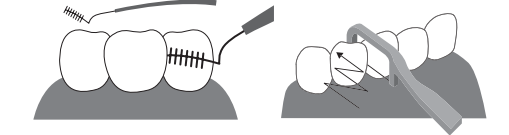


歯ならびが悪く、歯が重なっているところ



3 デンタルフロスや歯間ブラシを活用

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間。



4 定期的に歯科検診を受けましょう

歯周病は自覚なく進行するので検診で早期発見を。また、歯石は自分では取れないので年に1回は歯医者さんで除去してもらいましょう。

### 学齢期は「フッ化物で虫歯予防」

フッ素を歯医者さんで歯に直接塗布たり、フッ化物配合の歯磨剤を使うと虫歯予防になります。



### 横河電機健康保険組合 組合議員変更のお知らせ

	退任議員	新任議員
役職名	選定議員	選定議員
氏名	越智律和	松原一敏
事業所	横河ヒューマン・クリエイト株式会社	横河ヒューマン・クリエイト株式会社

### お知らせ

締切 平成16年12月10日(金)  
発表 けんぼだよりNO.72掲載  
賞品 採用の方には、粗品贈呈  
応募規定 スナップ写真で結構です。  
会社名(職場)氏名、電話番号を明記の上、送付をお願いします。  
(写真の裏にも記入してください)

### けんぼだより冬号 表紙写真募集!

送り先 横河電機健康保険組合  
住所 〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32  
ロケ-ション M76-2  
担当 武田 0422-52-5521  
横河電機株式会社  
内線 731 - 26475

家族旅行  
家族団らん  
冬らしい風景  
などの写真