

私がナビゲートします!



健康情報 **今と昔**

歯の健康の常識の巻

情報は日々新しくなっていくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

東京医科歯科大学大学院
健康推進歯学分野教授
川口陽子

ええ、やっぱり見た目とか口臭とか気になりますしね

歯のおそうじバッチリですね!

花山かな(28)
特定保健指導のため
沢口さんの会社に来ていた
保健師

沢口みゆき(36)
仕事も健康管理もがんばる
キャリアウーマン

それに歯にトラブルがあると全身に影響しますからね

えっ? 歯は歯だけの問題じゃないんですか?

お口の健康から歯周病はからだの病気とも関係が深いんです

特に歯周病はからだの病気とも関係が深いんです

糖尿病
重動脈硬化
心筋梗塞
早産・低体重児出生
etc...

お口の健康から歯周病はからだの病気とも関係が深いんです

お口の健康から歯周病はからだの病気とも関係が深いんです

お口の健康から歯周病はからだの病気とも関係が深いんです

でも、歯周病ってもって歳をとってから気にするものですか?

30代の約8割は歯ぐきにトラブルを抱えているというデータもあるんですよ

定期的に歯医者さんにおすすめです

定期的な歯医者さんにおすすめです

定期的な歯医者さんにおすすめです

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・低体重児出生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。

歯の健康の **今と昔**

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だけ...

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段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、ガラガラと間食をしない(特に糖分のとりすぎに注意)。よく噛んで食べ、歯周病菌やむし菌が増えるのを抑える効果があるだ液をしっかりと出すことも大切。

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、歯科治療しても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。

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さずじまいます。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。