

『歯と健康』

管理栄養士
森山 美年子 先生

★歯周病で歯を失わないためには、毎食後と寝る前、1日4回でいいいに歯を磨きましょう。

歯周病予防「チェックリスト」

80歳になっても自分の歯を20本残すためには、歯石除去など定期的な処置が大切です。下の「歯周病チェックリスト」を確認して、1つでも該当する項目がある場合は、要注意です。気軽に相談できるかかりつけの歯科医を持ちましょう。

「虫歯・歯周病予防は3・3・3運動から」

1日3食（朝、昼、夜）後、3分以内に、3分かけて歯を磨くことです。予防は毎日の生活のなかで実行できます。

目標は虫歯・歯周病の予防と歯の喪失防止です。

歯は食物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむなど、生活の質の確保の基礎となるものです。虫歯や歯周病が悪化すると、よくかめないために、胃腸障害や栄養障害を起こしやすく全身の病気の原因となります。特に歯周病は40歳以上の約90%がかかっているといわれます。虫歯や歯周病はかぜなどと違って一度かかってしまうと自然には治らない病気です。

ご存知ですか、歯の疾患による影響

★歯を健康にしてメタボリックシンドロームを予防しましょう。

よくかんで食事をすると、糖を代謝するインスリンの分泌を促進して血糖の上昇を緩やかにします。また、ヒスタミンという脳内物質が増加して満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぎます。

そのために欠かせないのが、歯の健康。肥満や糖尿病がある人ほど歯周病が多いことがわかってい

ます。歯の健康を大切にして、メタボリックシンドロームの予防につなげましょう。

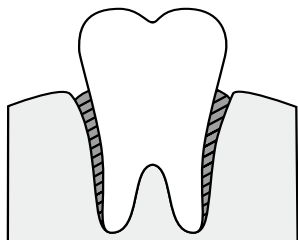
★喫煙と歯周病は密接な関係があります。煙の通過点である口腔内は喫煙の影響を直接受け、歯周病から歯を失う危険が増大します。しかも、副流煙は親が喫煙者の場合、80%の子供の歯肉に黒ずみが見られるようになります。禁煙しましょう。

★血糖値が高いと歯周病にかかりやすく、治りにくいことが知られています。歯周病の原因である口の中の細菌が繁殖しやすくなります。

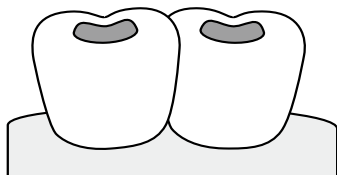
歯周病予防「チェックリスト」

	YES	NO
1. 歯ぐきから出血する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 歯ぐきがはれたり、痛いことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 歯のすきまに食べものがよくつまる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ぐらぐらする歯がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 歯石やヤニがついている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 起床時、口がネバネバする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

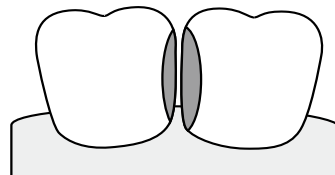
◆注意してみがくところ



《歯と歯肉の境目》



《歯のかみあわせ面》



《歯と歯の間》

歯間ブラシやデンタルフロスも上手に使いましょう（デンタルフロスは強引に入れると歯ぐきを痛めるので注意！）