

健康だより

<歯の健康>

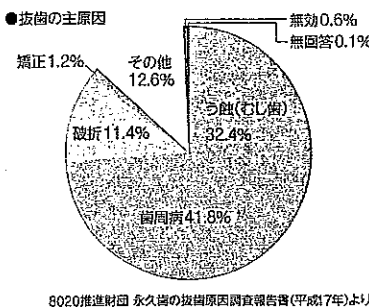
<歯と口は全身の健康の入り口>

成人の約 8 割は歯周病にかかっているといわれ、歯を失う原因の第 1 位です。

50 歳以上では約 9 割の人が歯周病によって歯を失っています。

歯周病は、糖尿病などの全身疾患とも関連があり口の中だけの問題ではないのです。食事をおいしく味わい、栄養をきちんと体に吸収するためにも、また会話を楽しむことも口と歯が健康でなければできません。

歯と口のトラブルの代表的なものに、虫歯や歯周病、かみ合わせの問題などがありますがこれらは、ほおって置くと全身の健康に影響します。歯と口の健康を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。



<噛むことの 8 つのメリット>

- ① 肥満を防ぐ**
満腹中枢を刺激して食べすぎを防止する
- ② 味覚の発達を促す**
よくかむと食べ物本来の味がわかる
- ③ 発音をはっきりさせる**
歯並びがよくなり、きれいな発音になる
- ④ 脳の働きを活発にする**
よくかむと、脳の血流量が多くなる
- ⑤ 歯の病気、口臭を予防する**
かむと唾液量が増え、殺菌作用が働く
- ⑥ がんを防ぐ**
かむと唾液量が増え、発がん物質の毒素を消す
- ⑦ 胃腸の働きを促進する**
かむと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助ける
- ⑧ 全身の体力向上**
よくかむと栄養が十分に吸収され、力がみなぎる

<歯を守る生活習慣>

食習慣

- しっかりかんで唾液を出す・・・唾液は口・歯の病気を防いでくれる大切なものです。唾液を増やすにはしっかりかんで食べることが重要です。一口 30 回かむことを目標に、噛み応えのある食材など工夫をしましょう。
- 飲み物に注意をする・・・甘いジュースや缶コーヒーを控える、コーヒーや紅茶の砂糖にも注意。市販の野菜ジュースやスポーツドリンクにも砂糖が多く含まれています。
- 寝る前の飲食を控える・・・睡眠中は唾液の分泌が減るため、細菌の活動が活発になり歯垢も増殖しやすくなります。

生活習慣

- 生活リズムを整える・・・早寝・早起きなどの規則正しい生活を心がけましょう。
- 歯磨きは毎食後プラス寝る前・・・口の中をきれいにするとだらだら食べの防止にもなります。
- タバコやストレスに注意・・・タバコは血管を収縮させ筋肉を弱らせます。疲れやストレスがたまると免疫力が落ち細菌が増殖します。睡眠はしっかりと、体を動かして免疫力を高めましょう。

定期健診

- 半年から 1 年に 1 回は歯科医院で口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

歯は一度失うと二度と生えてきません。人にとって無駄な歯は 1 本もありません。歯の痛みが耐え難いのは、それが生命に直結する痛みだからといわれます。まさに「歯は命」です

6 月 4 日～10 日は歯の衛生習慣です



糖尿病

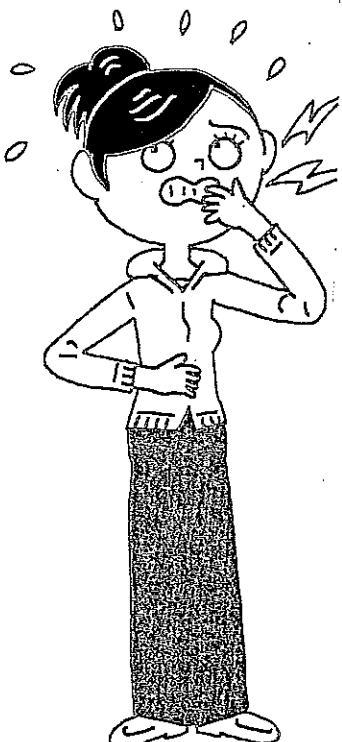
歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病の悪化が歯周病を悪化させるという悪循環

狭心症・心筋梗塞

歯周病菌が血管へ侵入し冠動脈に到達して血栓ができやすくなり冠動脈が狭くなったり詰まったりする

誤嚥性肺炎

食べ物や唾液と一緒に口の中の菌が気道に流れ込み、肺に到達して炎症を引き起こす



早産・低体重出産

歯周病菌が分泌する物質には子宮を収縮させる性質があり、胎児が十分に成長する前に陣痛が起きてしまう

胃潰瘍

胃潰瘍や胃がんの一因となるピロリ菌が、歯周病の悪化で口の中にも住み着きやすくなり胃潰瘍も悪化する

骨粗しょう症

骨粗しょう症で歯を支える骨(歯槽骨)も同様になると、歯周病が悪化する

噛み合わせが悪い

↓
あごの位置がずれる

↓
バランスをとるため頭が傾く

↓
頭を支えるため体が傾いたり曲がったりする

↓
筋肉が緊張する→肩こりなど

かみ合わせ

かみ合わせや歯並びは見た目の問題だけでなく、虫歯ができやすくなる、歯がすり減ったり、折れやすくなる、あごの関節に異常が生じるなど様々な不具合を引き起こします。また全身の健康状態にも影響してきます。

肩こり、片頭痛、耳鳴り、不眠、生理痛、腰痛、鼻が詰まる、咀嚼障害など