

歯と口の健康



歯と口と体の健康

私たちの毎日の暮らしの中で、食べたり飲んだりすることは、生きていく上で欠かせません。食べることは生きること、自分の歯でおいしく食べることは幸福感にもつながり、心と体の健康を保ち、人生を豊かにしてくれます。口は「第一の消化器官」と呼ばれていますが、口は栄養を摂るだけでなく、言葉を話すうえでも重要な「コミュニケーション器官」です。

この大切な口と歯のケア目標として、

「80歳を超えても20本以上の歯が残っていることー8020運動」
が薦められています。



平成23年歯科疾患実態調査（厚生労働省）では、

8020達成者は、38.3%と前回6年前の調査より大幅に増加しました。

しかしながら一方で、若年層（20～24歳）と高齢者層（65～69・75歳以上）で歯周病の割合が上昇しています。

歯を失う原因の第一が、歯周病です。一生付き合っていく歯と口の健康を保つために、毎日のセルフケアが大切です。



歯周病とは？

歯についた歯垢（プラーク）の中に、歯周病菌が住みつき、菌が出す毒素により歯茎に炎症がおこる病気をいいます。放っておくと歯茎が腫れて「歯周ポケット」と呼ばれる溝ができます。この中に歯周病菌が入り込み繁殖し、歯肉炎から歯周病へと進行し、更に悪化すると歯を支えている組織（歯槽骨）が破壊され、最悪の場合は歯が抜けてしまう病気です。

* 歯周ポケット4mm～7mm程度＝中程度の歯周病

歯周病になりやすい人は？

気になる口臭も歯周病が原因のひとつです。



口の中の環境が悪い人

- ・ 歯磨きがいいかげん
- ・ 口の中のことに無関心
- ・ 食生活～柔らかい物や糖分の多いものはプラークが増える原因に
- ・ 口で呼吸する～唾液が少なくなり、プラークが付きやすくなる。
- ・ 歯並び、かみ合わせが悪い

抵抗力が弱まっている人

（生活習慣に問題がある）

- ・ 肥満～肥満の人に歯周病が多いという報告があります。
- ・ 糖尿病
- ・ 喫煙～歯茎の血流を悪化させ、炎症の回復を妨げる。唾液分泌も抑える。
- ・ 生活が不規則
- ・ ストレスが多い

歯周病

歯周病は、歯周病菌による「感染症」ですが、生活習慣とも深い関係があり「生活習慣病」とも言われています。

歯周病は口の中だけにとどまらず、歯周病菌が全身を巡り、脳梗塞や心筋梗塞など、命に係る病気の引き金になることもわかってきました。



ポイント1・・・食習慣の改善

かむことを意識して唾液を出す

唾液の効果

歯・口

- ✓歯の汚れを洗い流す。
- ✓歯のエナメル質保護や再石灰化促進。
- ✓細菌の発育を抑える。

全身

- ✓酵素で食べ物を消化する。
- ✓食道や胃の粘膜を保護する。
- ✓免疫力を強化する。
- ✓食物の発がん性を減らす。
- ✓活性酸素の除去。
- ✓成長を促すホルモンを分泌する。



もっとある
噛む効果

肥満の予防～満腹中枢を刺激し、食べすぎを防止。
脳を活性化～脳の血流がよくなり記憶力や集中力もアップ、老化防止や認知症予防も！
発音がよくなる～口の周りの筋肉が鍛えられる。
表情が豊かになる。

間食
を控える

飲食の回数が多いと口の中が汚れた時間が多くなる。

飲み物
の砂糖にご用心

ジュース・缶コーヒー・スポーツドリンクなどには糖分が多く含まれている。

就寝前
は飲食しない

睡眠中は唾液の分泌は減り、細菌の活動が活発になる。

栄養のバランスよく食べて、歯を強くする

カルシウム、ビタミンA・C・D、タンパク質。

一度の食事で噛む回数の変遷

弥生時代・・・4000回
戦前・・・1400回
現在・・・600回



一口30回のルーツ

⇒初めは32回だった？

1800年代のイギリスの元首相が85歳で元気な理由を聞かれ「天は私たちに32本の歯を与えたから、いつも32回噛むようにしている。」と答えたそうです。

その後、アメリカの健康法実践家が「噛む健康法」として世界中に広めたとされています。

ポイント2・・・生活習慣の改善

リズムのある生活習慣を身につける

夜更かしや不規則な生活では歯磨きも忘れがち。

みがく タイミングは毎食後＋寝る前

ブラークをためない、寝る前は特に丁寧に。

くせにも注意



片側ばかりで噛む・歯ぎしり・食いしばり等は歯周病や顎関節症の引き金になることも。

免疫力を活性化する

- ・ストレスをためない。
- ・ぐっすり眠る。
- ・体を動かす
- ・禁煙する～タバコは免疫力を低下させる大きな要因。歯周病の発症、進行と深くかかわっています。禁煙は歯周病予防・治療のもっとも有効な対策のひとつです。

6月4日～10日は歯の健康週間です！