



2019

# 1月の健康コラム

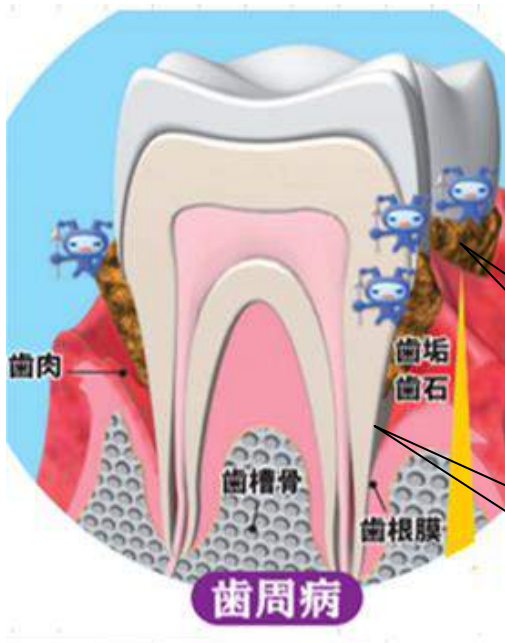
Vol. 118

## お口から若返ろう～歯を健康にしよう～

### ▼よい歯でよく噛みよいからだ

おいしく食べて、健康で長生きするために、欠くことのできない「歯」からの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌が促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収がよくなります。歯を大切に、健康な生活を送りましょう。

### ▼歯周病とは



歯周病とは、歯と歯を支える組織（歯周組織）における様々な病態の総称です。

歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐき（歯肉）の間にたまった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌です。

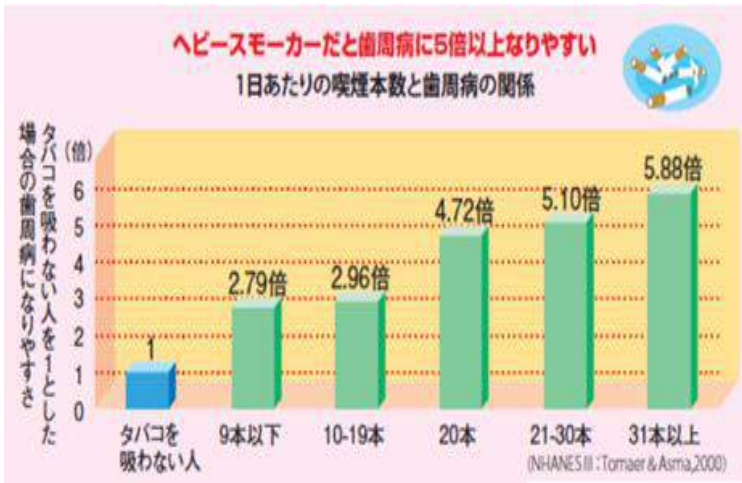
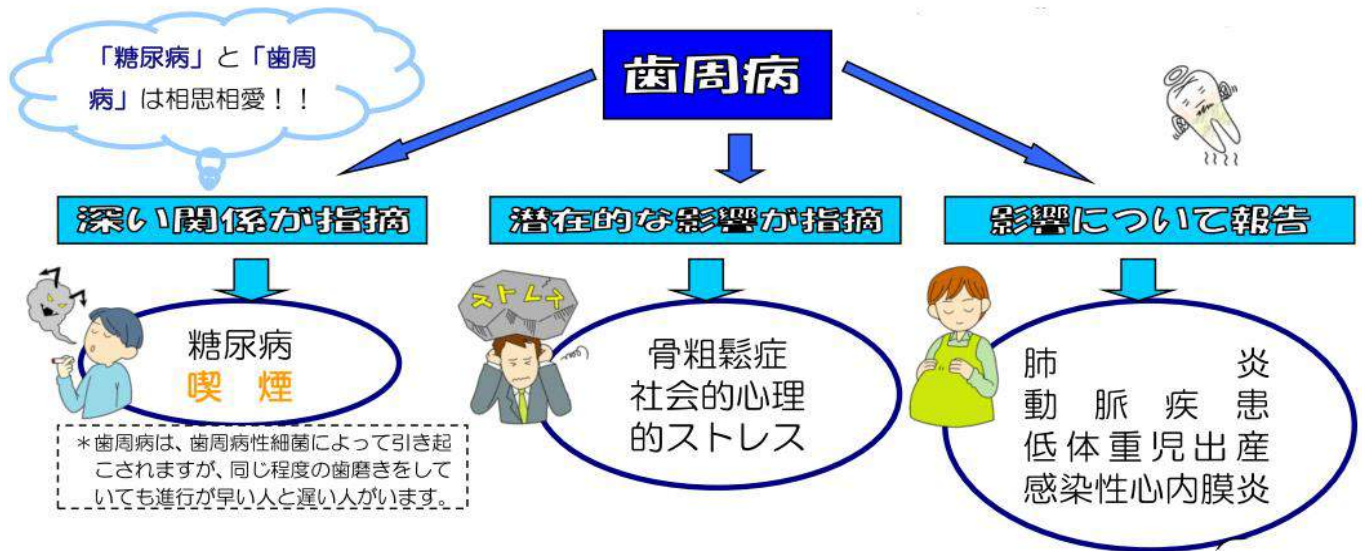
歯周病菌が歯ぐきにたまることで歯周ポケットという溝ができ、歯垢や歯石がたまると炎症が起きて歯周病になります。痛みなど自覚症状がほとんどないため、気付かないうちにひどくなるケースが多く、注意が必要です。

### ▼歯の病気が全身影響を及ぼします。

歯周病は単なる口の病気ではありません。最近様々な研究により、歯周病と全身の健康との関係が分かってきました。

例えば、糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、逆に歯周病の状態が悪くなると糖尿病の状態を悪くすると言われています。

また、歯周病は「心臓」「腎臓」「肺炎」「目の病気」「認知症」などの様々な病気との関連が指摘されています。



煙草を吸うとニコチンなどの有害物質が歯や歯茎に悪影響を与え、体の抵抗力を弱めたり、末梢の血管を収縮させ、歯ぐきの血液循環を悪くしたりします。



### ▼歯みがきはセルフケアの基本です！

#### スラッシングの重要ポイント

歯ブラシの当て方

みがきしが多いところ

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③ 前歯の裏側



#### ■ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

## ▼歯ブラシにプラス！セルフケアを助けてくれるツール

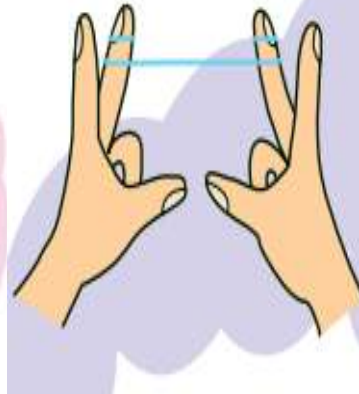
### 歯間ブラシ

歯のすき間が広い場合に使います。すき間の広さに合わせて、少し抵抗があるくらいのもを選びましょう。ゆっくり歯と歯の間に入れ、前後に2～3回動かします。歯ぐきを傷つけないように鏡を見ながら使うとよいでしょう。



### デンタルフロス

切って使うタイプと柄のついたタイプがあり、歯と歯の間の歯垢を取るために使います。歯ぐきを傷つけないように、前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2～3回動かします。



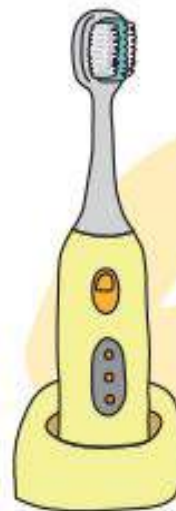
### 部分みがき用歯ブラシ(ワンタフトブラシ)

ブラシの毛の束が小さく、みがきにくい部分をピンポイントで歯垢を取るために便利な歯ブラシです。毛の束の形によって、歯と歯の間用、奥歯の後ろ用など、いろいろな種類があります。



### 電動歯ブラシ

歯ブラシ自体が振動して、短時間で効率的に歯垢を除去できるのが電動歯ブラシ。最近では、音波歯ブラシや超音波歯ブラシ、イオン式音波歯ブラシなど、ブラシの振動数や回転数が1秒間に160万回という電動歯ブラシも登場しており、使用法や効果にそれぞれ特徴があります。



### 歯みがき剤

歯みがき剤には、フッ素や殺菌作用のあるもの、歯垢を取り除く効果やつきにくくする効果など、むし歯や歯周病予防のためのさまざまな成分が配合されているものがあります。ペースト状が一般的ですが、クリームタイプやジェルタイプ、液体タイプなどの製品も市販されています。

### 洗口剤(マウスウォッシュ)

適量を口に含んですすぐことで、お口の中をきれいにするのが洗口剤です。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。含まれる成分によって効果が異なるので、お口の状態やライフスタイルに合わせて選びましょう。

