

自分の歯を守って健康に 自分の歯や口の健康について考えてみませんか



毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

この機会に自分の歯や口の健康について一緒に考えてみませんか？



歯の役割

歯には「食べる（噛む）」以外にも、「味わう（歯ごたえ）」「力を入れる・バランスを保つ（歯を食いしばる）」「話す」「美しく見せる」などの役割があります。

歯の本数は、食べられる（噛める）物や味覚にも影響し、自分の歯の本数が多いほど、食べられる物が増え、歯ごたえや歯ごたえを感じて美味しく感じられます。

自分の歯があるかないとでは大きな違いがありますので、いつまでも自分の歯を大切にしましょう。



永久歯28本＋親知らず4本＝32本、乳歯は20本ありますが、あなたの歯は何本ありますか？

●歯の本数と食べられる物

<p>18～28本</p> <p>フランスパン</p>	<p>酢ダコ</p>	<p>スルメイカ</p>	<p>たくあん</p>
<p>6～17本</p> <p>れんこん</p> <p>かまぼこ</p> <p>おこわ</p>	<p>せんべい</p> <p>きんぴらごぼう</p>	<p>0～5本</p> <p>バナナ</p> <p>うどん</p> <p>ナスの煮つけ</p>	



今月の担当
垣本利子です

歯を失う原因

歯を失う原因のほとんどは「虫歯」と「歯周病」です。

20代までは「虫歯」が原因ですが、30代以上では「歯周病」が原因で歯を失うことが多くなります。30代の約8割の方が歯周病にかかっていると言われており、40歳以上で歯を失う人の約9割は歯周病が原因とされています。

初期の虫歯や歯周病は自覚症状がなく、放置するとどんどん進行します。虫歯は気にして見ているとわかりやすいのですが、歯周病はなかなか気がつきにくいかもしれません。大人こそ気にしてほしい！からこそ、下記の歯周病チェックをしてみましょう！

『乳歯は生え変わるから、虫歯になっても大丈夫！』
思っていますか？』

虫歯で乳歯に穴が開くと、食べ物が詰まったり、冷たい物がしみたり、痛みを感じたりするようになります。そうなる徐々には硬い物を嫌って柔らかい物を好むようになり、食べ物を噛まない習慣がついてしまいます。また、口

のまわりの機能の発達が遅れたり、あごが充分に発育せず歯並びが悪くなるということにもなりかねません。

食べる量が減ったり、嗜好が偏れば、体全体の発育にも影響します。さらに、乳歯の下には永久歯があり、乳歯が虫歯になって歯根にまで達してしまつと、永久歯が影響を受けます。さらに進んで抜歯すると、永久歯は生える位置

の目標を失い、正しい位置に生えなくなることもあります。

おやつ(甘い飲み物も含む)の時間や回数は決まっていますか？食べたがるから、機嫌が良くなるからおやつを与えずぎてはいませんか？乳歯だからと放っておかず、歯磨き・仕上げ磨き・早期治療を大事にしましょう。

歯周病チェック

↓該当する項目にチェックをしてみましょう。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- かい物噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。



- * 3つ該当 → 油断は禁物です。自分や歯医者などで予防に努めましょう。
- * 6つ該当 → 歯周病が進行している可能性があります。
- * 全て該当 → 歯周病の症状がかなり進んでいます。

どうでしたか？1つでも該当すると歯周病になっているかもしれません。いつまでも自分の歯で食べられるよう、歯を大切にしていきましょう！

歯を守ろう！

虫歯や歯周病は、さまざまな生活習慣と密接に関係がありますので、次のような生活習慣を見直して、いつまでも自分の歯を大切に守っていきましょう。

- 1 毎食後に丁寧な歯磨きをする。**
フロス(歯間ブラシ)を使うこともお忘れなく！
- 2 歯の定期検査を受ける。**
見えていないところの虫歯の発見に役立ちます。
- 3 自覚症状があれば、早めの受診をする。**
何でも早めに対処することが重要です。
- 4 ストレス解消を心がける。**
ストレスは体の抵抗力を下げ、唾液の性状を変え、虫歯や歯周病になりやすくなります。
- 5 よく噛んで食べ、歯茎に刺激を与える。**
歯茎に刺激を与えると、血行が良くなり歯茎の引き締めにつながります。歯周ポケットの縮小につながります。



- 6 歯を強くする食べ物を摂る。**
良い食べ物を表す「まごわやさしい」という言葉があります。「豆、胡麻、わかめ、野菜、魚、椎茸、芋」を指し、歯に良い食べ物では、カルシウムが豊富な「魚介類、乳製品、吸収を助けるビタミンDを含む食品(椎茸など)」があります。また、唾液の分泌を促す酸味のある食品、噛むことで歯の表面をきれいにするごぼう、レタス、セロリなど食物繊維の多い食品も歯に良い食べ物と言えるでしょう。
- 7 タバコはできるだけ吸わないようにしましょう。**

健診申込・健康相談・お問い合わせなどは
お気軽に保健師まで

● せたな町健康センター ☎0137-84-5984
● 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311 ● 大成総合支所 ☎01398-4-5511