

歯と口の健康～8020～

(80歳で20本以上の歯を保ちましょう)

歯と口の健康を保つことは、好きな食べ物を食べ、豊かな暮らしを送るための役割を担っていると同時に、豊かで楽しい会話を可能にするなど、生活の質の向上に欠かすことができないものです。

また、歯や口の健康状態が全身の健康状態に影響していることも明らかになってきており、「健康」は「健口」からとも言われています。

小さな子供からお年寄りまで、みんなで歯を大切にしましょう。



■歯と口の健康づくりのメリット

- ①健康な歯並びはいきいきとした若々しい表情になる。
- ②おいしく何でも食べられる。
- ③よくかんで食べると、肥満、生活習慣病の予防になる。
- ④よくかんで食べると、脳の発達を促す。
- ⑤はっきりとした発音で会話が楽しめ、社会生活が広がる。



■口の中の二大疾患「むし歯」と「歯周病」

歯を失う原因の9割近くが、むし歯と歯周病です。どちらも歯垢や細菌が原因で起こる疾患です。特に、歯周病は自覚症状がほとんどないまま進行するので注意が必要です。

■むし歯と歯周病を予防するよい生活習慣

【歯みがきのポイント】

- 毎食後、食べたらかみかく
- 3分以上かけて、すみずみまで、ていねいにみがく
- 歯ブラシは鉛筆を持つように、力はいれすぎない
- 歯ブラシは小刻みに動かし、1本1本みがく
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯と歯の間もきれいに
- フッ素入り歯みがきはむし歯予防に効果的

【その他の生活改善のポイント】

- たばこはやめる
- ストレス・疲労をためない
- 定期的に歯の検診を受ける
※半年に1度を目安に
歯科検診を受けましょう



【食生活のポイント】

- 甘味飲食物の摂取回数を少なくする
- よくかんで食べる
- バランスのとれた食生活を

だ液の分泌を促進します。だ液には口の中を殺菌する効果や歯垢をつきにくくする働きがあります。野菜や小魚など、かみごたえのあるメニューをプラスしましょう。

歯の表面をおおうエナメル質は、カルシウムが主成分。歯の土台はタンパク質でできています。歯を丈夫にするために、バランスのとれた食生活と意識してカルシウムをとるようにしましょう。

