

歯周病は全身疾患と関わりが深い病気です

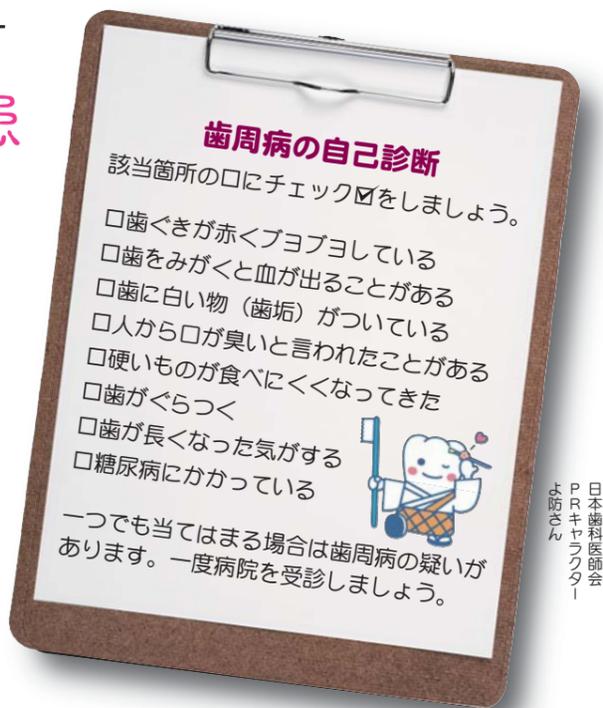
歯周病と関連のある疾患

糖尿病

肺炎・気管支炎

早産・低体重児出産／心臓血管疾患
消化器系疾患／骨粗しょう症

糖尿病にかかっていると重度の歯周病になる確率が高くなります。また、歯周病は糖尿病を悪化させることがあります。歯周病原菌が食べ物などと一緒に誤って気管へ入ると、肺炎や気管支炎を引き起こすことがあります。



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ防さん

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

健康の はじめの一步は お口から



歯の健康は全身の健康の原点とも言われ、とても大切なもの。
よく噛み、食事をゆっくりと楽しんで、元気な毎日を過ごしましょう。

■問い合わせ先 健康介護支援課 健康づくり班 ☎52-9282

歯と口の健康は 全身の健康の源

噛むために歯が大切なのは誰もが知っていることです。歯は食べ物を噛み砕くだけでなく、あごの骨の発達を促したり、脳に刺激を与えて活性化させるなど、多くの役割を果たしています。また、歯の健康は発音や会話にも影響を与えます。

さらには、歯の病気が原因で、胃腸障害や頭痛、肩こりが発症するなど、全身の健康状態まで左右することになりかねません。

子どもからお年寄りまで 噛むことの8大効果

- ① 味覚の発達を促す
- ② 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする
- ③ 元気がわき、ストレス解消につながる
- ④ 胃腸の働きを促す
- ⑤ がんの予防につながる
- ⑥ 肥満を防ぎ生活習慣病の予防になる
- ⑦ 発音がきれいになり、表情が豊かに
- ⑧ 脳の働きを活発にする

歯垢コントロールで 歯周病予防!

歯垢が歯に付着しないようにコントロールして、歯周病を予防しましょう。ちよつとしたコツで普段の歯みがきの効果が上がります。また、歯ブラシ以外にも、歯を清潔に保つための道具がありますので、ぜひ活用してください。

- ◆歯ブラシでコントロール!
 - ・毛先を歯にきちんと当ててみがく
 - ・軽い力でみがく
 - ・小刻みに動かしてみがく
- ◆デンタルフロス(糸ようじ)
 - 歯ブラシが通らない歯と歯の間につまった歯垢をかき出します。歯と歯の間に

入れて、ゆっくりと前後させましょう。力を入れすぎると歯ぐきを傷つけるので注意しましょう。

- ◆歯間ブラシ
 - 歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2〜3回前後させましょう。

- ◆歯垢のたまりやすいところ
 - 次のような部分は歯垢がたまりやすいので、歯みがきなどのときに特に注意してください。
 - ・歯と歯の間
 - ・歯と歯ぐきの境目
 - ・奥歯のかみ合わせ
 - ・凸凹しているところ
 - ・背の低い歯

高知県いい歯の表彰 (熟年者の部)

平成27年度高知県いい歯の表彰(熟年者の部)で、山崎和孝さん(土佐山田町)が8020推進財団理事長表彰を受賞されました。

県では平成28年11月8日(いい歯の日)、に80歳以上になる県民で、20本以上噛むことのできる自分の歯(治療の有無は問わない)がある方を審査し、表彰する高知県いい歯の表彰・熟年者の部を実施しています。市で推薦していますので、該当される方は健康介護支援課までお問い合わせください。



守ろう! 歯と口の健康

自分の歯で何でも噛むためには、普段から口のケアが大切です。そのためには、かかりつけの歯科医や歯科衛生士に、正しい歯のみがき方の指導や歯垢の除去、歯や歯ぐきのチェックなどをしてもらいましょう。虫歯になってから歯科医に行くのではなく、予防の段階から定期的を受診することが大切です。

また、野菜などの繊維を中心とした噛み応えのある食べ物を食べるように心がけることや、毎日の歯みがきなど、自身で行うケアも大切です。

目指そう ハチマルニイマル

自分の歯でよく噛んで、ゆっくりと楽しみながら食べることは、心と体の健康を保ち、人生をより一層豊かにしてくれます。

80(ハチマル)とは80歳という年齢で、20(ニイマル)は残っている歯の数を指します。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられると言われています。また、しっかりと噛むことで血液の循環が良くなり、脳細胞の動きが活発になるため、認知症の予防にもつながります。

8020を目標に、若い頃から歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう。