

歯周病は全身疾患と関わりが深い病気です

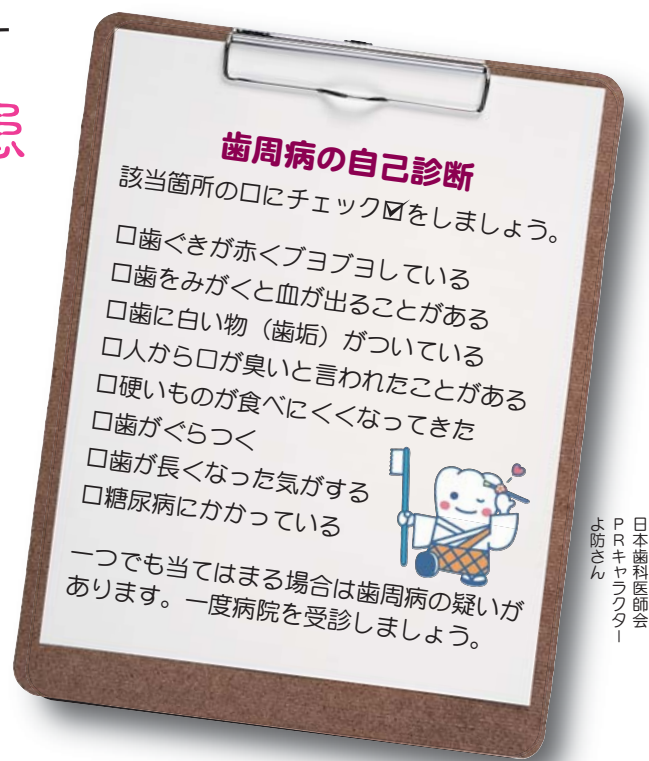
歯周病と関連のある疾患

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、とても大切なものです。
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

噛んで守ろう 歯と体の健康

近年、軟らかいものを好んで食べる
軟食の傾向が指摘され、国の調査では、
1回の食事時間が年々短くなっている
という結果が出ています。よく噛み、
時間をかけて食事をする事は、口内
の病気の原因となる細菌を抑制すると
ともに、胃や腸での消化・吸収を助け、
体全体の健康につながります。

歯は食べ物を噛むだけでなく、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
音や会話にも関係します。さらには、
歯の病気が原因で胃腸障害や頭痛、肩
こりを発症するなど、全身の健康状態
にまで影響を与える可能性があります。

唾液って実はすごい 秘められた健康パワー

唾液にはデンプンやタンパク質を分
解する消化酵素が含まれており、よく
噛むことで食べ物と混ざり、消化を助
けます。また、口の中を潤している唾
液には自浄作用があり、虫歯や歯周病
を防ぐ効果があります。他にも、発が
ん作用を持つ物質の働きを弱める酵素
や、免疫力を高める物質など、唾液に
はたくさん健康パワーが秘められて
います。

かかりつけの歯科医で 定期的なチェックを

口の健康を守るために、かかりつけの
歯科医を持ちましょう。歯科医では、歯
の治療だけでなく、正しい歯みがきの指
導や歯垢の除去、歯や歯ぐきのチェック
などを受けることができます。

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。

- ◆歯ブラシで上手に磨くコツ
 - ・毛先を歯にきちんと当てて磨く
 - ・軽い力で磨く
 - ・小刻みに動かして磨く
- ◆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。

高知県いい歯の表彰 (熟年者の部)

県では、平成29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。

平成28年度高知県いい歯の表彰(熟年
の部)で次の方々を受賞しました。

【優良賞】

恩地貞夫さん(土佐山田町)	84歳
岩佐喜美さん(香北町)	82歳
黒岩花子さん(土佐山田町)	89歳

【問い合わせ先】

健康介護支援課健康づくり班 ☎52-9282

よく噛む習慣を 身に付ける5つの工夫

- ① ゆっくり食べる
1回の食事にかかる適切な時間は、20
分程度が目安です。食事開始後、血糖値
が上がると、満腹感が得られるのがこの時
間なので、食べ過ぎ予防にもつながりま
す。一口に20回から30回程度噛むよう
にしましょう。
- ② 飲み物で流し込まない
口の中に水分がたっぷりがあると、脳が
唾液を出す必要がないと判断してしまい、
唾液の分泌が減ってしまいます。また、
食事中に水分を多く取ると、胃酸が薄ま
り消化が妨げられます。お茶などの飲み
物は、食後にゆっくり飲むようにしましょう。
- ③ 噛みごたえのある食べ物を意識しよう
特に子どもに対しては、よく噛んで食
べる習慣を身に付けさせることが大切で
す。また、片側の歯だけで噛まずに、両
側で噛むようにしましょう。
- ④ 調理の仕方にひと工夫を
食材を大きめにカットしたり、下ごし
らえて食材を硬めに湯がくなどの工夫を
することで、「噛まなければいけない」
と意識できるようになります。
- ⑤ 箸置きを活用しよう
一口食べた後、箸を置くようにしてみ
ましょう。一度箸を置くことで、次まで
の動作に時間が空き、よく噛むことを意
識できるようになります。