

歯からはじまる健康づくり

～お口の健康は全身の健康につながります～

歯を失う原因 第1位は『歯周病』

歯周病は「静かに進行する病気」と言われており、自覚症状がないまま進行し、最終的には歯を支えている骨(歯槽骨)が溶け、歯が抜けてしまう怖い病気です。市では、40歳以上の85%に歯周病の症状があります。

国の調査でも50歳をさかに歯の本数が減少していますが、若い年齢から生活習慣に気をつけることで予防ができます。

☆今日からできる 歯周病予防☆

食習慣

バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。

よく噛むことで分泌される唾液には、消化を助けたり、歯や口の病気を防ぐ働きがあります。

生活習慣

ストレスや喫煙習慣を改善し、十分な睡眠と規則正しい生活を心がけましょう。生活習慣を見直すことで免疫力(病気から体を守る力)を高めます。

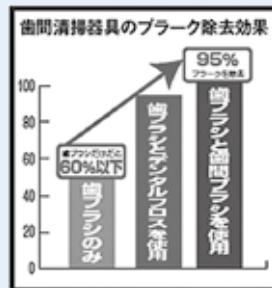
定期健診

定期的に歯科健診や歯石除去を受け、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

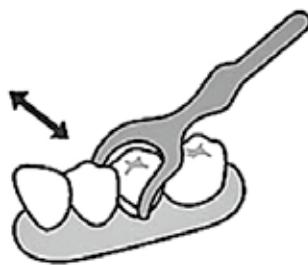


歯みがき&デンタルフロス・歯間ブラシを習慣にしよう

歯ブラシとあわせて、デンタルフロスや歯間ブラシを使用すると、歯周病の原因となる歯垢(プラーグ)の除去効果がアップ!毎日の使用と習慣化が口臭予防と歯周病予防に重要です。歯の健康のため、ぜひ使いましょう!



デンタルフロスの使い方のポイント



- ①歯と歯のすき間に入れる
 - ②左右の側面にそわせて…
 - ③前後に動かしながら、下から上に向かって動かす
- ※自分にあったサイズを選びましょう

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

オーラルフレイルって?

オーラルは口腔(口)という意味でフレイルは衰えるという事です。つまり口の衰えという事で、身体機能が衰えると同様に、口や口の周りの筋肉や機能が衰えていくことです。

フレイルの怖さは気付かないうちにだんだんと衰えていくということです。

症状として次の3項目があります。

- 1:咀嚼機能低下(口から食べこぼすこと・食べごたえのある食べ物を避けたり、残したりすることありませんか)
- 2:嚥下機能低下(食べ物や飲み物を飲み込む時に少しでもむせることありませんか)
- 3:滑舌が悪くなる(個人差があるのですが、力行、パ行、

ラ行がハッキリと言えなくなるなど)

オーラルフレイルがあると

食べ物が食べにくくなる→栄養が不足したり偏ったりする→身体機能が低下→滑舌が悪くなる→コミュニケーションが取りにくくなる→社会的に孤立するとなります。そうなると、身体機能の低下、社会的孤立→全身のフレイル、口コモ(運動器症候群)、認知症の発症です。

ではどの様に予防するのでしょうか。

- 1:咀嚼する(噛む)能力
- 2:嚥下する(飲み込む)能力
- 3:発音する能力、以上3点を衰えないようにすることです。

入れ歯を使っている場合も同様で、入れ歯自体が合っていない事が考えられます。

入れ歯の有無に関わらず是非定期的に、かかりつけ歯科医を受診し口腔内のチェックをしておくと良いでしょう。

(海部歯科医師会)