



## 歯の健康を守ろう！

### ◆健康な歯をいつまでも

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることに繋がります。

第一次健康日本21では「80歳で20本以上自分の歯を保とう」「60歳で24本以上自分の歯を保とう」という2つの目標が掲げられましたが、今年からスタートした第二次健康日本21では、「40歳で喪失する歯をつくらない」という目標が、さらに加えられました。

毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。



### ◆健康な歯を保つための口腔ケア

むし歯や歯周病は、お口の中全体に広がっている細菌や歯の周辺に付着している歯垢(プラーク)が原因でおこります。日常生活で次のポイントに気をつけてお口の中のケアを心がけましょう。

#### 1. 歯磨き

“食べたら磨く”習慣を身につけましょう。毎食後、丁寧に歯磨きをすることで、お口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。

#### ●歯磨きの注意ポイント

磨きにくい「前歯の裏側」「奥歯の表(ほお)側」「歯ブラシを持つ手の奥歯の裏側」も、磨き残しがないように、丁寧に磨きましょう。



#### 2. 歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去

歯と歯の間や、歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの器具を使って、しっかり落としましょう。

#### ●歯磨きの注意ポイント

歯肉を傷つけないように注意しながら、歯間を丁寧に清掃しましょう。



#### 3. 歯科医や歯科衛生士によるケアも必要

自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するためには、年1~2回専門クリーニングが必要です。お口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のためにもかかりつけの歯科医をもち、定期的に歯垢や歯石のケアを受けましょう。

### ◆歯を丈夫にする食生活

#### 1. いつまでも丈夫な歯を保つためには、食事の習慣にも注意が必要です。

##### 丈夫で健康な歯を保つ栄養

歯の形成に不可欠なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富にとれるサクラエビなどの魚介類や干しシイタケをはじめとするキノコ類、また海藻類や乳製品を毎食バランスよくとるように心がけましょう。野菜では、カルシウムやビタミンA、Cが豊富に含まれるニラがおすすめです。

また、歯のエナメル質を強化するビタミンAが豊富なニンジン、カボチャ、レバー、ウナギや、歯の象牙質の形成に必要なビタミンCが含まれるレモン、キウイ、ミカン、ブロッコリー、ゴーヤなどもとりましょう。

##### 2. 口内の酸性化を抑える

梅干や酢の物など、酸っぱい味のあるものは唾液をたくさん分泌するので、間接的に口の中を清潔に保つことを助け、酸性化を抑えます。また、繊維質の多い野菜などは、噛むことで唾液の分泌を促し、歯垢を付きにくくする効果が期待できます。

##### 3. 適度に硬いものを食べる

食感が適度に硬いせんべいや煎り豆、たくあん、野菜などは歯や顎の骨を鍛えます。