

保健師だより

歯と口の健康

歯周病とむし歯がお口の2大トラブル

中高年になると、多くの人が何らかの理由で歯を失っています。その原因のほとんどが「歯周病」と「むし歯」です。お口の健康は、全身の健康状態とも深く関係しているので、早いうちからこれらのトラブルを予防しましょう。



歯周病

歯周病とは、歯周病菌が出すさまざまな物質により歯ぐきに炎症が起こる状態をいいます。放っておくと、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまいます。

おもな歯周病の原因

- ・口の中の環境が悪い人…歯磨きが不十分、歯並び・かみ合わせが悪い、食生活が乱れている など
- ・抵抗力が弱まっている人…肥満、糖尿病、喫煙、生活が不規則 など

むし歯

むし歯はとても身近な歯の病気ですが、次のようなことが原因でむし歯になりやすくなります。

- ・歯磨きが不十分
- ・よく甘いものを食べる
- ・間食が多く食事時間が不規則
- ・早食いであまりよく噛まない

むし歯菌は大人が子どもに口うつしで食べさせることでうつります。スプーンなどの共用は避けましょう。

歯と口の健康のために…

・歯磨きをしましょう

歯磨きが歯と口の健康の基本です。正しい方法で、磨き残しのないようにしましょう。毎食後と寝る前の歯磨きを習慣にしましょう。

・口腔ケアグッズを活用しましょう

歯と歯の間を磨くデンタルフロスや歯間ブラシ、歯のエナメル質を強くし、むし歯菌の働きを抑えるフッ素入り歯磨き粉などを活用しましょう。

・入れ歯を清潔に保ちましょう

入れ歯は歯ブラシまたは入れ歯専用のブラシで磨き、入れ歯用の洗浄剤などを活用して清潔に保ちましょう。

・定期的に歯科健診に行きましょう

症状がなくても定期的に歯科健診に行くことで、むし歯や歯周病を最小限に食い止めることができます。また、きちんと歯を磨けているかなど、予防のための助言を受けることもできます。信頼できる「かかりつけの歯医者さん」を持ちましょう。

・生活習慣を整えましょう

歯と口の健康は、生活習慣とも深い関わりがあります。禁煙する、心身の疲労やストレスは早めに解消する、食生活習慣を整える（1日3食規則正しく、ダラダラ食べはしない、よく噛んで食べるなど）、規則正しい生活を送るなど、生活習慣の改善を心がけましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談（予約制）、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時／午後1時～4時（あすてらす休館日を除きます）

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666