



## 歯のことを知っていますか？

### 歯ってどうして大切なのでしょう？

歯には食べものをかみくだいて胃腸の消化・吸収を助けるという働きがあります。また、よくかむことで脳の血流が増え、老化予防にも効果があります。もし歯が抜けるとどうなるのでしょうか。食事の味覚や話す時の発音、顔の形までも変形します。このように歯は生きていくうえでとても大切だという事がわかります。

### どんな病気で歯が抜けるのでしょうか？

歯が抜ける原因の約9割が歯周病と虫歯です。どちらも歯垢が原因で起こります。

- ・ 歯周病は歯肉の炎症から始まり、歯肉が赤く腫れて、歯周ポケットができます。そして歯槽骨が溶け、重度になると歯がグラグラになります。
- ・ 虫歯はミュータンス菌が糖を分解することで、歯をとかす酸をつくり出し、歯がとけて穴があきます。

### 歯と体との関係は？

歯の病気で繁殖した細菌が粘膜や血液を通して全身を回り腎臓・心臓・肺などに炎症を起こします。また逆に糖尿病や胃腸障害、喫煙、ストレスや過労などがあると歯の病気をおこしやすくなります。

このように歯と体には深い関係があります。歯は一度失うと元にはもどりませんので、予防することがもっとも大切になります。

## こんな症状が気になりだしたら…

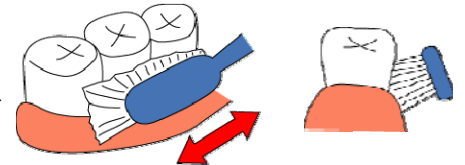
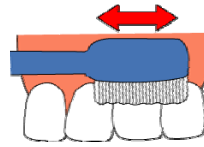
### あなたのお口のなかは赤信号！

- 冷たい水、熱いお茶が歯にしみる
- 疲れたとき、歯が浮くような感じがある
- 歯肉が赤くはれている
- 歯ブラシしたとき、歯ぐきから血がでる
- 朝起きたとき、口のなかかネバネバする
- 歯ぐきがむずがゆい
- 口臭がすると言われる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯がぐらぐらする
- 大人になってから歯並びが悪くなった

歯周病があっても、なかなか気づかない人が多いのが現状です。少しでもあてはまる症状があったら早めに受診しましょう!!

## LET'S 歯みがき

- 時間をかけて、軽い力でていねいにみがく
  - ・スクラッピング法(一般的なみがき方)  
歯ブラシを歯に垂直にあて横に小刻みに動かす  
歯垢を落とす効果の高い方法
  - ・バス法(歯周病治療に効果)  
歯と歯肉の境目に 45 度の角度で毛先をあて、小刻みに動かす



- デンタルフロスや歯間ブラシも活用する
- 時々、歯垢染め出し液で確認して、みがけていないところをなくす
- 歯みがきできない時はうがいだけでもする
- 自分にあった歯ブラシを使う

### 良い歯ブラシの選び方

小さめの物にする（奥歯が無理なくみがける物）  
柄はストレート、毛先は丸めてあるものを選ぶ  
毛の長さは短めの物にする  
毛先が開いてくれば取り替える

## 自分の歯でよく噛むと・・・

### こんないい事あるよ！

- 虫歯、歯周病の予防になる
- 食べ物の味がよくわかる
- 発音が明瞭になる
- 消化、吸収がよくなる
- 肥満防止に効果がある
- 奥歯をかみしめて集中できる
- 脳の発達に役立つ
- 精神的な満足が得られる

### ～歯の寿命をのばしていつまでも健康に！～

よく噛んでおいしく食べるのに必要な歯は、最低 20 本です。

しかし、現状は 40 歳以上になるとだんだん歯が失われ、60 歳で 22 本、70 歳で 14 本、80 歳では 8 本にまで減っています。

そこで、「80 歳で自分の歯を 20 本残そう」という「8020 運動」を呼びかけています。自分の生活習慣を見直すことで歯の寿命をのばし、いつまでも健康な生活を楽しみましょう。