

よい歯と口でいきいきライフ

「生きるために欠かせない器官は？」と聞かれたら、あなたは体のどこを思い浮かべますか？

心臓？脳？手や足？

一番に「歯」「口」と答える人は少ないかもしれませんが、歯や口も、私たちが生きるために欠かせない役割を担っています。

いきいきと心豊かな毎日を送るために、歯と口の健康をしっかりと守りましょう。

◆歯と口の病気

①むし歯

近年、日本人のむし歯は減少傾向にあり、歯の病気といえは歯周病のほうに注目が集まりがちです。しかし、特に成人では約9割の人にむし歯の経験があり、40歳以上の約4割の人はむし歯が原因で歯を失っています。

②歯周病

進行した歯周病には、30代ですでに約2割の人が、高齢者では約半数がかかっています。ごく軽度

のものを入れると、成人の8割という数字もあります。歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、ほかの病気にも影響を及ぼします。

③不正咬合

歯並びが不揃いで、上下の歯がきちんとかみ合わない病気。歯周病や顎関節症などの原因となるほか、頭痛、肩こり、腰痛を引き起こすなど全身に影響が出ます。

④顎関節症

あごの関節に不具合が生じ、あごが痛む、あごを動かすとカクンと大きな音が出る、口を大きくあけられないなどの症状が出ます。若い女性に比較的多い病気です。

⑤ドライマウス

唾液が少なくなり、口の中が乾いてしまう病気。症状は、口の中がネバネバする、口臭がする、食べ物や飲み込みにくい、しゃべりにくいなど。むし歯や歯周病を悪化させるとい指摘もあります。

⑥知覚過敏

冷たい物を食べた時や歯みがきの時などに、歯がしみたり痛みを感じるの、歯ぐきで隠されていた歯の敏感な表面が露出するためです。むし歯ではありません。

◆歯と口を守る生活習慣

むし歯や歯周病など歯・口の病気には、間食が多いなどの生活習慣も大きく影響しています。いくらいいねいに歯みがきをしても、こうした生活を続けていたら効果は半減してしまいます。生活習慣全体を見直し、病気を寄せつけないようにしましょう。

①よくかんで唾液を出す

唾液には、歯や口の病気を防ぐ働きがあります。唾液の分泌を増やすには、よくかんで食べるのが一番。一口につき30回かむことを目指しましょう。

②「ダラダラ食べ」をしない

③甘いものを控える

④免疫力を高める

免疫力とは、病気から体を守る力のことで、免疫力が低いとむし歯菌や歯周病菌の働きが活発になってしまいます。「禁煙する」「体を動かす」「疲労やストレスをためない」「ぐっすり眠る」ことなどに気を付けましょう。

⑤生活リズムを整える

⑥歯みがきは「毎食後+寝る前」

「食べたら歯みがき」が基本です。また寝る前に時間をかけていね

いに歯をみがき、細菌を減らしておくことが大切です。

◆歯科健診を受けましょう

「歯科医院は歯が痛くなった時にしか行かない」という人が少なくありません。でも、歯や口の健康が心豊かに生きるために欠かせず、歯と口の健康が全身の健康と深くかかわっています。

大切なのは、歯や口を常に健康な状態に保っておくことです。そのため、異常がなくても定期的に歯科医院へ行き、健診を受けましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係  
 ☎ 43-2836(直通)  
 佐賀支所地域住民課保健センター  
 ☎ 55-7373(直通)

