

守ろう！歯の健康 ②

よく噛んでおいしく食べて元気な生活



1～3部まであります！

あなたのかかりつけ薬局
ダルマ薬局
 TEL:0120-121293

①8020 運動がめざす、健康でいきいきとした生活

- ・ライフステージに応じた口腔ケアが大切です
- ・歯とお口の健康は全身の健康の源
- ・口腔ケアの基本はセルフケアとプロのケアの両輪で



→詳しくはP 1

②よく噛むことは健康の源

- ・よく噛む食習慣を身につけましょう
- ・だ液にはいろいろな働きがあります
- ・噛むことの8大効用
- ・知っていますか？顎関節症



→詳しくはP 2

③噛むことで生き生き生活を送ろう (胎児期・乳幼児期)

- ・お母さんのおなかのなかから8020は始まっています
- ・離乳食は噛むための大切なステップ
- ・指しゃぶりと噛み合わせ
- ・よく噛むことで味覚の発達を促します



→詳しくはP 3

④噛むことで生き生き生活を送ろう (学童期・思春期・青春期)

- ・フッ化物入り歯みがき剤は、むし歯予防に効果
- ・親が子どもの口をしっかりと点検しましょう
- ・よく噛むと脳の働きがよくなる！
- ・丈夫なあごを育てましょう



→詳しくはP 4

⑤あなたは大丈夫？セルフケアチェック

歯周病は、早く見つければ、ていねいな歯みがきで治ることもあります。セルフチェックで早めに対処しましょう



→詳しくはP 5

⑥セルフケアを助けるツールを紹介

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは歯垢を取り除けないところがあります。セルフケアを助けるツールを上手に利用しましょう



→詳しくはP 6

歯とお口の健康は全身の健康の源



ものを噛むために、歯が大切なのは誰もが知っている事です。歯は食べ物を噛み砕くだけではなく、あごの骨の発達を促したり、脳に刺激を与えて活性化させるなど、多くの役割を果たしています。歯は発音や会話にも影響を与えます。さらに歯が悪いと、胃腸障害や頭痛、肩こりなど、全身の健康状態まで左右することになりかねません。楽しい食事や会話、美しい表情など、歯と歯ぐき（歯肉）の健康は、明るく豊かな生活に欠かせない大切なものなのです。

めざそう8020

自分の歯でよく噛んでゆっくりと楽しみながらたべることは、心と体の健康を保ち、生活の質（QOL）と高め、人生をより一層豊かにしてくれます。

そこで、一つの目標となるのが、8020です。80（ハチマル）とは80才という年齢で、20（ニイマル）は残っている歯の数を指します。20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことが出来、おいしく食べられるといわれています。つまり、8020とは、80才になっても自分の歯を20本以上保とうということです。8020を目標に、若いころから歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう

【おいしく食べるために】 ～何本の歯が必要？～



口腔ケアの基本は毎日のケアとプロのケアの両輪で

歯とお口（口腔）の健康管理（口腔ケア）は、むし歯や歯周病の予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにもとても大切です。

口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と、歯科医師などによるアドバイスや歯科検診などのプロのケア（プロフェッショナルケア）です。

また、ライフステージ（人生における年代別の段階）ごとに口腔ケアのポイントは違うため、ライフステージに応じた口腔ケアが大切になります

セルフケアとプロフェッショナルケアは車の両輪



年に2～3回の定期健診が大切

- ていねいに歯を磨きましょう
- よく噛んで食べましょう
- 歯の健康のために栄養バランスのとれた食事を心がけましょう
- 定期的に歯科検診を受けましょう
- 正しいブラッシングを教わりましょう
- 歯のクリーニングを受けましょう

【ライフステージに応じた口腔ケアが大切です】

高齢期

歯周疾患が多くなる時期です。定期健診を受け、自分の歯の状態を把握し、歯や歯ぐきを健康に保ちましょう。

口から食べる機能を維持することが生活の質を向上させます。歯科医師などの指導のもとお口をケアし、きれいしましょう。

成・壮年期

子どもの歯は妊娠中に作られるため、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。乳歯が生えそろい、永久歯を迎える準備を始める大切な時期です。かかりつけ歯科医の指導のもと、歯をみがく習慣をつけましょう。

永久歯のむし歯ができやすい時期です。お口の健康の大切さをしっかりと認識し、正しい口腔ケアの習慣をつけましょう。

学童期・思春期・青春期

胎児期・乳幼児期

現代人は噛む回数が減っています

現代は、調理器材の発達や調理方法の工夫、食材の開発によって、食べ物が時代とともに軟らかくなる（軟食）傾向が見られます。軟食は、咀嚼（食べ物を噛み砕く）回数を減少させることになり、あごの骨の未発達や歯並びの悪さをもたらします

よく噛む食習慣を身につけましょう

よく噛むことによって、あごや歯ぐきが鍛えられて丈夫になります。よく噛んで食べるためには、硬いもの・繊維質のもの・弾力があり噛み切りにくいものなど、噛み応えのある食材を取り入れましょう。さらに、素材を大きく切ったり、加熱具合など調理方法を工夫することでも、噛む回数は増やせます

だ液にはいろいろな働きがあります

「だ液は無意識に出てくるもの・・・」くらいに思っていないですか？だ液は消化液の一つで、体の健康を守るためにいろいろな働きをしています。だ液は、噛めば噛むほど分泌量が増加します。「よく噛んで、たくさんだ液を出すこと」が大切です

胃腸での消化・吸収を高める

だ液に含まれるアミラーゼは、デンプンを分解し、胃腸への負担を軽減します

皮膚細胞の代謝を活発にして、張りのある肌を保つ

だ液に含まれるホルモンが、皮膚・粘膜や血管など多くの細部の増殖を促します



細胞やウイルスを殺菌する

だ液には、病原性のある細菌やウイルスを殺菌する効果があります。だ液に含まれるリゾチームには細菌に対する抵抗力があり、ラクトフェリンには細菌の発育を抑制する働きがあります

むし歯、歯周病を予防する

だ液には、口の中の汚れを洗い流して歯の表面をきれいにし、口の中を常に中性に保とうとする作用があります

【子どもからお年寄りまで】 ～噛むことの8大効果～

歯とお口の状態がよくないと、食事をとる楽しみが減ってしまいます。また、栄養の摂取がうまくいけなくなり、活動のためのパワーが出ません。食べ物をよく噛むことで、胃や腸での消化・吸収を高め、また、口の中の病気の原因となる細菌を抑制する働きなど、さまざまな効果があります



知っていますか？「顎関節症」

あごを動かすと痛みを感じたり、口が開きにくい、口を大きく開けるとカクッと音がするなどということはありませんか？顎関節症は放っておくと、肩こり、頭痛、手足のしびれなど全身に悪影響を及ぼします。顎関節症を予防するためにも、噛み応えのある食べ物を取り入れ、よく噛む食習慣を身につけましょう。噛みあわせが悪かったり、歯ぎしりが気になるときは、まずは歯科医師に相談してみましょう。症状に合ったアドバイスが受けられます



噛むことでいきいき生活を送ろう (胎児期・乳幼児期)

お母さんのおなかの中から8020は生まっています

子どもの歯の形成は妊娠中に始まり、お母さん自身の健康や食事への配慮が、健康な赤ちゃんを産むためにも大切です。また、子どもの頃のむし歯は、親が気をつけなくては予防できません。こうした乳幼児期からむし歯予防の生活習慣を身につけることが生涯を通じて歯の健康を保ち、8020の達成へとつながります

よく噛む食習慣は、母乳で育てることから始まります

母乳を吸う際のあごの上下運動は、口の周りの筋肉を発達させ、乳歯の歯並びをきれいにします。また、正しい哺乳は舌の大切なトレーニングになり、そのあとの咀嚼の発達に大きく関係しています

離乳食は噛むための大切なステップ

「噛む」ということは生まれつき備わっているものではなく、成長段階で噛む欲求が現れ、訓練によって身につくものです。離乳食は、栄養摂取の問題だけではなく、噛む力を育てるための大切なステップです



指しゃぶりと噛み合わせ

赤ちゃんは誰でも指しゃぶりをします。3才くらいまではそれほど神経質になる必要はありません。しかし、過度の指しゃぶりは、上下の歯の噛みあわせを悪くしたり、前歯の歯の間に大きなすき間を作ってしまうます

よく噛むことで味覚の発達を促します

よく噛むと、食べ物の本来の味が分かります。人は濃い味にはすぐになれるので、できるだけ薄味にして、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わおうよう、心がけましょう

歯をみがく習慣をつけさせましょう

乳歯をむし歯にすると体の発育に悪影響を及ぼすとともに、楽しいはずの食事も苦痛になってしまう場合があります。歯をみがいたあと、お母さんやお父さんが子どもの歯の汚れているところを教えてあげましょう。正しい歯みがきの習慣を身につけることが大切です



- 妊娠中はホルモンの変化で歯ぐきの炎症などを起こしやすくなるので、歯科検診を受けましょう
- お母さんやお父さんが点検みがきをしてあげましょう
- むし歯の原因となる甘いものを取り過ぎない習慣をつけさせましょう

母子保健	
歯科検診	・妊産婦教室 ・母親教室 ・1才6か月 歯科検診 ・3才児歯科検診 ・幼稚園、保育所歯科検診

噛むことでいきいき生活を送ろう (学童期・思春期・青春期)

毎日の食事からよく噛む習慣を身につけましょう

子どもの成長にとって噛むことはとても大切です。噛むことで、だ液の分泌を促し、消化を助ける、脳の働きを活発にするなど、多くの働きがあります。毎日の食事では、噛み応えのある食材を用いましょう。そして、噛んで味わって食べることの大切さを教え、しっかりと習慣づけることが大切です



よく噛むと、脳の働きがよくなる！

よく噛むことは、脳の血液量を増やし、脳細胞の働きを活性化します。特に、脳の中でも記憶や知能を統合する大脳皮質の発育に大きな影響を与えます。脳の発達期にある子どもにとっては、よく噛んで食べる習慣が大切です

フッ化物入り歯みがき剤は、むし歯予防に効果！

フッ化物は、空気、土、海や川の水、植物、動物、食品など、自然界のあらゆるものに含まれ、私たちも飲食物から毎日摂取しています。フッ化物は、歯の質を強くし、むし歯予防の働きをするなど、歯にとって心強い味方です。歯みがきのときに、フッ化物入り歯みがき剤を使うと、たいへん効果があります。市販されている歯みがき剤の多くにフッ化物が含まれています



親が子どもの口をしっかりと点検しましょう

6才頃に乳歯の奥に初めて生えてくる永久歯（第一大臼歯：6才臼歯ともいう）は、歯並びや噛み合わせの基本となります。第一大臼歯は、ものを噛み砕く力が一番強く、中心的な役割を担っています。乳歯と永久歯の混在した状態（混合歯列）は手入れが難しくなるため、むし歯になりやすくなります。親が歯や噛むことの大切さをしっかりと自覚して、子どもに歯みがきを教えましょう



丈夫なあごを育てましょう

最近、うまく噛むことの出来ない子どもが増えています。原因は、よく噛まなくなったことです。丈夫なあごはよく噛むことから育ちます。あごの発達が悪いと、永久歯の歯並びにも影響し、よく噛めなくなるばかりか、むし歯や歯周病になりやすくなります。また、永久歯が完成した思春期、青春期には、噛み合わせが安定しますが、ホルモンの変化などにより歯周病が多発するので注意が必要です



- 定期健診を受ける習慣をつけましょう
- 生活のリズムが崩れがちになります
食べたあとは必ず歯をみがきましょう
- 自分に合った歯ブラシを選びましょう
- 噛み応えのある食べ物を食べましょう

学 校 保 健	
歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> ・就学時歯科検診 ・歯科保健教育
	<ul style="list-style-type: none"> ・定期歯科検診 ・大学、短大、専修学校歯科検診

正しいケアで歯周病は怖くない あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック

歯周病は、早く見つければ、ていねいな歯みがきで治ることもあります。次のようなチェックで早めに対処しましょう

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものにチェックしてみてください

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきに赤く腫れた部分がある | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある |
| <input type="checkbox"/> 口臭がなんとなく気になる | <input type="checkbox"/> とくどき歯が浮いたような感じがする |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがやせてきたみたい | <input type="checkbox"/> 指で触ってみて、少しグラつく歯がある |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがつまりやすい | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから膿が出たことがある |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがいた後歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある | |



(判定)

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性がります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。念の為かかりつけの歯科医院で歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんと出来ているか確認してもらったほうがよいでしょう

チェックが3～5個の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医に相談しましょう

予防には欠かせないセルフケアとプロフェッショナルケア

歯周病は予防には、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士など、専門家のサポートも欠かせません



歯みがきがセルフケアの基本

歯周病予防にも治療中のケアとして欠かせないのが、歯垢を取り除くために歯をきちんと磨くセルフケア。一般的な磨き方のポイントを紹介しますが、あなたに合った方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらおうとよいでしょう

ブラッシングの重要ポイント 歯ブラシの当て方

みがき残しが
多いところ

- ①歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ②奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③前歯の裏側



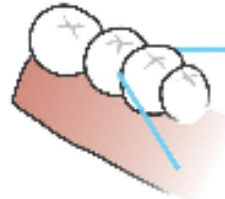
ブラッシングのコツ

- ★力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かして磨く
- ★1本の歯の全ての面を細かく磨く
- ★磨く順番を決めて、一巡するように磨くと磨き残しが防げる
- ★歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは歯垢を取り除きにくいところもあります。歯ブラシを助ける道具もいろいろあるので、磨き残しゼロ！を目標に上手に利用しましょう。使い方や自分に合ったものを、歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらって使うとよいでしょう

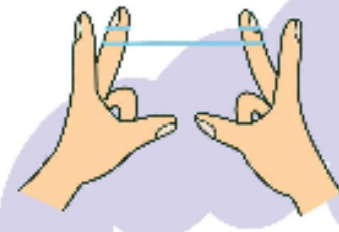
デンタルフロス

切って使うタイプと柄のついたタイプがあり、歯と歯の間の歯垢を取るために使います。歯ぐきを傷つけないように、前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2〜3回動かします。



電動歯ブラシ

歯ブラシ自体が振動して、短時間で効率的に歯垢を除去できるのが電動歯ブラシ。最近には、音波歯ブラシや超音波歯ブラシ、イオン式音波歯ブラシなど、ブラシの振動数や回転数が1秒間に160万回という電動歯ブラシも登場しており、使用法や効果にそれぞれ特徴があります。



歯間ブラシ

歯のすき間が広い場合に使います。すき間の広さに合わせて、少し抵抗があるくらいのもので選みましょう。ゆっくり歯と歯の間に入れ、前後に2〜3回動かします。歯ぐきを傷つけないように鏡を見ながら使うとよいでしょう。



歯みがき剤

歯みがき剤には、フッ素や殺菌作用のあるもの、歯垢を取り除く効果やつぎにくくする効果など、むし歯や歯周病予防のためのさまざまな成分が配合されているものがあります。ペースト状が一般的ですが、クリームタイプやジェルタイプ、液体タイプなどの製品も市販されています。



洗口剤（マウスウォッシュ）

酒粕を口に含んですすぐことで、お口の中をきれいにするのが洗口剤です。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。含まれる成分によって効果が異なるので、お口の状況やライフスタイルに合わせて選みましょう。

部分みがき用歯ブラシ（ワンタフトブラシ）

ブラシの毛の束が小さく、みがきにくい部分をピンポイントで歯垢を取るために便利な歯ブラシです。毛の束の形によって、歯と歯の間用、奥歯の後ろ用など、いろいろな種類があります。



かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

どんなに丁寧に磨いていても、残ってしまう汚れがあるもの。歯周病を防ぐには1年に1〜2回は歯科医師にチェック（検診）してもらいましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けておくと、歯ぐきのちょっとした変化にも気付いてもらいやすくなります。

最近は「PMT C」（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）という、専門的な歯のクリーニングを行っている歯科医師も増えています。自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢（プラーク）などを除去したり、歯垢をつぎにくくするために歯の表面を滑らかにしたりします



新しい歯みがき習慣を提案します。機能性ガムと歯ブラシが名コンビ

歯垢を取り除く基本は、やはりブラッシング。ただし、ガムを噛んでから歯を磨くと、ブラッシングだけより歯垢が取り除きやすくなった、という調査結果があるのです。最近はキシリトールなど、むし歯にならない甘味料や歯周病対策に有効な成分が入った「機能性ガム」もいろいろ市販されています。そうした成分に加えて、ガムを噛むと唾液がよく出るようになるので、歯垢がつきにくくなる効果も期待できます。機能性ガムに、歯ブラシをプラスした歯みがき習慣を目指したいものですが、忙しくて歯ブラシもままならない時は、せめて機能性ガムを利用しましょう

