



アストの健康たより

歯の健康について！

令和4年6月号



6月4日～10日は歯と口の健康週間、令和4年度の標語は「いただきます人生100年歯と共に」

だそうです。おいしく食べて、健康で長生きをするために、欠くことのできない「歯」。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。毎日しっかり歯の健康管理をして、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。

歯の健康管理のために

- 歯磨き・・・“食べたら磨く”習慣を身に付けましょう。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、歯と歯肉の境目についている食べかすや思考は、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用具を使って、しっかり落としましょう。
- 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。

** 歯周病セルフチェック **

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。
- 45歳以上の方・喫煙者・妊娠中・糖尿病にかかっている方・歯みがきの悪い方



これらにあてはまる方は、歯周病のリスクが高いといわれています。一度、歯科医を受診しましょう。

歯を丈夫にするには食生活も大事！

- 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や干しシイタケや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。
- 梅干や酢の物など、酸っぱい味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。
- 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。

協会けんぽ「歯の健康を守ろう！」より

