

口から始める健康習慣

お口の疾患には、う蝕(おし歯)と**歯周病**があり、**歯を失う原因の第一位は、歯周病**です。(2018年全国抜歯原因調査結果より)
さらに、歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。
そのため、お口の健康状態を維持、改善することは、全体的な健康状態の維持にとって欠かせないと言えます。

歯周病とは
細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。
歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり腫れたりしますが、痛みはほとんどの場合ありません。
参考：日本臨床歯周病学会

歯科疾患(歯周病)が全身に及ぼす影響



治療の時代から予防の時代へ

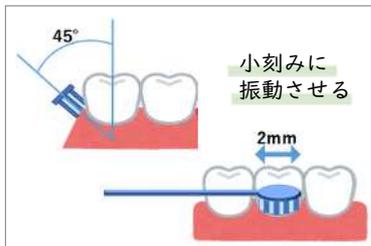
歯周病の予防には…

特に寝る前と起床後の
歯みがきが大事

寝ている間は唾液の分泌量が減ってしまうため、細菌を繁殖させないように、寝る前の歯磨きはより丁寧に行うのが重要です。

起床後は特に細菌が多いため、飲食する前に歯みがきやうがいを！

歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度で当てて、歯周ポケットの中に毛先を入れて、細かく優しく磨きます。



普段の歯磨きに加えて、歯間清掃グッズ等を使用することもおすすめです。

80歳代の残存歯の平均



ポイントは4つの2!
スウェーデンで
推奨されている歯みがき

最低でも
1日2回

最低2分

歯みがき粉
2cm程度
(15歳以上)

フッ素を歯に定着させるため
2時間は
飲食を避ける

「噛むこと」と栄養の深〜い関係！?

噛む力による
栄養素摂取量の差(%)



実は「あまり噛めない人」は「噛める人」と比べて栄養摂取量が全般的に**約10%**少なくなってしまうのです！

噛めない人は、野菜類や肉類の摂取量が少なくなりごはんやパン・めん類が中心になることが分かっています。

つまり、噛む力が弱くなると柔らかく食べやすい炭水化物中心の食事が増え、栄養不足になってしまうということです。

噛む力を鍛えるために、普段から噛み応えのある食品を積極的に食べましょう。

参考：本川 佳子, 2019, 高齢期の栄養ケア 歯科と栄養の連携, 老年歯科医学, 34, 82-83.

噛み応えのある食品を取り入れよう /

- 筋線維がかたい: 牛肉, 豚肉
- 食物繊維が多い: ごぼう, キャベツ, キノコ類
- 水分が少ない: ドライフルーツ, さきいか, 干しいも
- 弾力がある: グミ, こんにゃく

参考：日本咀嚼学会

「噛む」習慣をつけると、他にもこんなメリットが！

- がんの予防
- 味覚の発達
- 歯の疾患を予防
- 言葉の発音がよくなる
- 肥満予防
- 胃腸の働きを促進
- 脳の発育を促す
- 全身の体力向上

参考：学校食事研究会より噛む8大効用 ひみこのはがーぜ

美味しく食べ続けるため、歯とお口の健康を大切に

「けんこう vol.9」は組合ホームページからダウンロードできます

歯科健診のご案内

むし歯・歯周病の予防や疾病の早期発見のため全国の提携歯科医院で歯科健診(無料)を組合員及び組合員の世帯に属する被保険者を対象に委託で実施しています。

健診内容・料金、健診場所や利用方法など詳しくはコチラ

※健診は治療ではありません。

