

# ごんにちわ 保健師です

健康でいたいのは、誰もが思うこと…。

日常生活の中で気づくちよつとしたことに、健康になるヒントがあります。

保健師から皆さんへ、今月から3月まで、健康に関する情報をお伝えしていきます。

『歯の健康』について考えてみましょう！

おいしく食べて、健康で長生きするために欠くことのできな

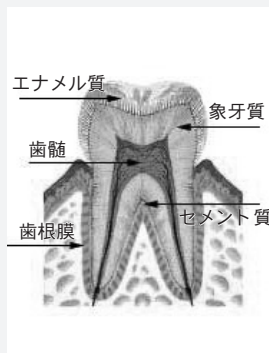


い歯。8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動のことで、健康で長生きするための大切な目標です。

(文・杉田保健師)

## 歯を失う原因のひとつ 歯周病

歯周病とは、歯を支えている組織（歯ぐき・歯根膜・歯槽骨・セメント質）に起こるさまざまな症状の総称です。昨今、歯を失う原因として最も多いといわれています。



## 歯周病は加齢とともに進行

自覚症状が少ない歯周病は知らず知らずのうちに進行していきます。左記の歯周病の症状でチェックしてみましょう。

歯周病の症状
歯みがきなどで歯茎（歯肉）から出血する
口臭がするようになった
口の中がネバネバする
歯茎（歯肉）が腫れている
歯茎（歯肉）が赤、紫色になった
歯茎などから膿が出る
硬いものを噛むと痛い
歯がグラグラする
歯茎が下がって歯が長く見える
歯と歯の隙間が大きくなり、物が挟まりやすくなった
歯茎（歯肉）がムズ痒い

歯周病・むし歯を予防するためには、日頃からの歯磨きと定期的な歯科健診が大切です。

## むし歯は歯を失うもうひとつの原因

最近ではむし歯も重大な原因であることがわかっていきます。とりわけ40歳以上の中高年層では、約4割の人がむし歯によつて歯を失っています。

### 大人のむし歯の2つの特徴

①歯周病によつて歯茎が下がると、露出した歯根部分（歯の下の部分）に細菌が付着しやすくなる。

②過去の歯科治療で詰め物やかぶせ物をしていている歯は、むし歯が発生しやすい。

詰め物の内部（歯の中）にできたむし歯は、気がつかないうちに患部が奥深くにまで達してしまいます。神経を抜いた歯は、痛みを感じにくいので、発見がさらに遅れがちです。

## むし歯を予防する歯みがき

むし歯予防の基本は3つ

- ・正しい歯みがき
- ・歯質の強化
- ・砂糖分の制限



むし歯予防と歯の強化のための正しい歯みがきを知っておきましょう。

### 歯みがきは

#### 食後30分以内が効果的

細菌に栄養分を与えず酸をつくらせないために、食事をしたら30分以内に歯を磨くことが大切です。細菌が繁殖しやすい奥歯や歯と歯の隙間は、意識的に磨きましょう。

#### 就寝前の歯みがきは

いいね！

細菌がもつとも繁殖しやすい時間帯は睡眠中です。就寝前の歯みがきは少し時間をかけ、ていねいに磨くことを心がけましょう。電動歯ブラシや歯間ブラシなどを使用すると効果的です。

#### フッ化物配合の歯みがき剤で

むし歯予防には、フッ化物配合の歯磨き剤が適しています。予防効果には個人差があ

### バス法（歯周病や歯周炎の予防に適しています）

**磨き方** 歯軸に対し45度の角度で、歯と歯茎の間に毛先を入れ、1mm程度のストロークで前後に細かく動かします。毛先と歯と歯茎の境目から離れないように



### フオンズ法（歯の表面を磨き、歯茎をマッサージします）

**磨き方** 歯を軽く噛み合わせ、歯肉をむき出し、歯の面に直角に当て、円を描くように動かします。歯みがき剤は不要。



り、平均すると2〜3割程度ですが、歯根の虫歯には高い予防効果があるとされています。自分にあつた磨き方でむし歯を防ぎましょう