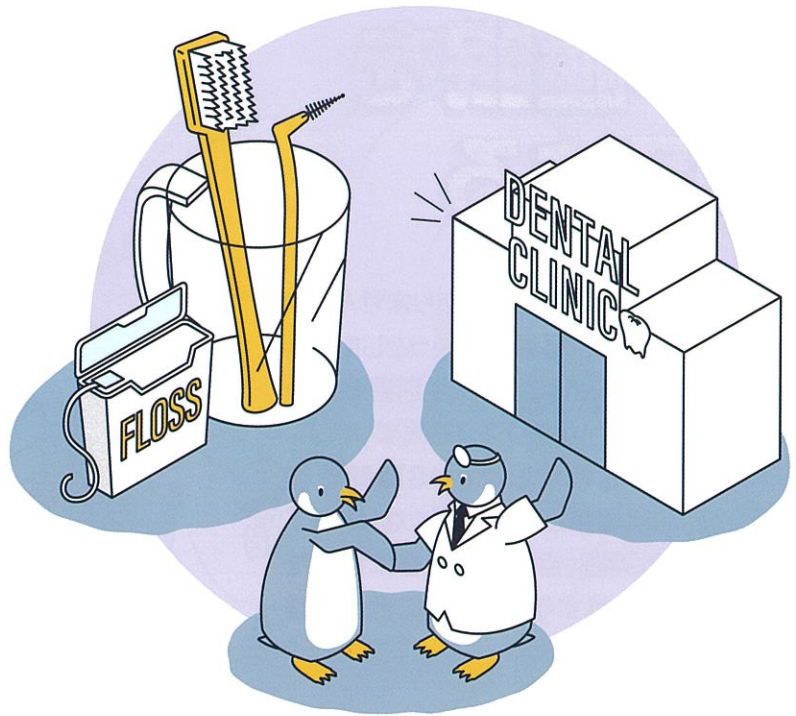


ルール 16

お口の健康は全身に。お口の健康にも気を配る。

歯科健診を受けよう

あなたは定期的に歯科健診に行っていますか？健康保険組合連合会によると、**歯科関連の疾病別医療費と受診件数は、がんや呼吸器系疾患などを抜いてトップとなっています。**歯の健康は全身の健康のためにも重要です。食べ物をよく噛んで食べることで全身の健康状態がよくなり、長生きにもつながります。歯がほとんど残っていない人は、20本以上残っている人に比べ、認知症になりやすいという報告もあります。



本当は怖い歯周病と全身との関係

歯を失う原因で一番多いのが歯周病ですが、歯周病菌が増加するとさまざまな病気を引き起こす原因にもなります。

歯周病が及ぼすからだへの影響

- 糖尿病
- 心臓病(狭心症・心筋梗塞)
- 低出生体重児の出産や早産のリスク
- 誤嚥性肺炎(高齢者)
- 肥満

大人むし歯(う蝕)も要注意!

むし歯対策も必要です。治療したむし歯の再発も多く、40歳以上の約4割はむし歯が原因で歯を失っています。

大人むし歯の特徴

- 隣接面う蝕
歯と歯の間。むし歯になりやすく、発見しにくい。
- 二次う蝕
一度治療した歯がむし歯になる。神経をとった歯は痛みがわからず進行し、気づくのが遅れることも。
- 根面う蝕
歯周病により歯の根が露出した部分がむし歯になる。

セルフケア&プロフェッショナルケア

ブラッシング等で毎日セルフケアすることはもちろん、定期的に歯科医院で診てもらうことも大切です。自分では取りきれない汚れや、むし歯などのトラブルに早めに気づくことができます。また、タバコは歯周病を悪化させます。歯のためにも禁煙を!

ブラッシングのコツ

就寝前とはくに時間をかけ、みがき残しがないように1本1本意識してみがくようにしましょう。

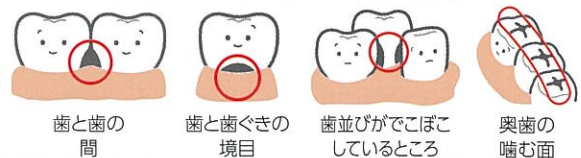


毛先を歯の面に直角に当てる
(歯ぐきに対しては45度で)

軽い力で
(毛先が広がらない程度)

左右に小刻みに動かす

歯垢(プラーク)が残りやすい場所は!?



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯並びがでこぼこしているところ

奥歯の噛む面

歯とお口の健康セルフチェック

自分の歯と日常的に向き合い、セルフチェックの習慣をつけるとよいでしょう。歯ぐきや粘膜部分は手鏡で見ながらチェックすると◎。

簡単セルフチェック ▶



セルフケアお助けグッズ

歯と歯の間の歯垢を完全に除去するには、歯みがきだけでは難しいものです。市販のデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシも上手に使って歯をきれいに保ちましょう。