

「口の中の問題」だけではない!

監修 東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野
教授 川口 陽子

歯の健康



歯やお口の問題として、口臭や審美性を気にする人は多いかもしれません。しかし、歯やお口の病気は、からだの健康に悪影響を及ぼすこともあります。どのような影響があるのかを知り、歯やお口の健康管理に取り組みましょう。

歯周病がからだの病気の原因に

歯垢*の中には歯周病菌がいます。この歯周病菌が他の臓器や血管に入り込むと病気を引き起こします。また、歯周病で発生した炎症反応物質は、全身の臓器・組織などに悪影響を及ぼします。

*歯垢(プラーク)：細菌や食べかすのかたまり



歯を失うとこんなリスクが

むし歯や歯周病が原因で歯を失い、噛みしめることができなくなると次のようなリスクが高まります。

- 早食いになる・柔らかい食品ばかり食べる(偏食)
→肥満・メタボになりやすい
- 認知症のリスクが高くなる など

実はこれも歯が原因かも?

かみ合わせの不具合が原因で、からだの不調が起こるケースもあります。

- 頸関節症 ●肩こり・腰痛 ●片頭痛 ●耳鳴り
- 不眠 ●生理痛 など

知っておきたい!

歯のセルフケアの新常識

歯みがき剤は適量を

歯みがき剤に含まれるフッ素には、歯の修復を助け、むし歯を予防する効果があります。フッ素の効果を得るために、適量(約1cm)の歯みがき剤を使用して歯をみがきましょう。

みがく回数より質重視

いい加減にさっと3回みがくより、1回でもよいので時間をかけてていねいに歯をみがくことが大切。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って、歯と歯の間の歯垢をきれいに落とすよう心がけましょう。

すすぎは最低限に

歯みがき後に何回も水ですすぐと、フッ素のむし歯予防効果が低くなります。フッ素を口の中に残すため、軽く1~2回すすぐ程度にとどめましょう。

動画で歯みがき方法をチェック!

一般財団法人サンスター財団
Mouth&Body PLAZA内
「こちらハミガキ情報局」



お口のトラブルが
全身の病気の
原因に!



タバコは、お口の健康にもマイナス!

- 歯や歯ぐきの色が黒くなる
- 歯周病のリスクが高くなる
- 口腔・咽頭がんのリスクが高くなる
- 歯科治療の予後が悪くなる
(傷が治りにくくなる)

禁煙すれば
リスクは減少します。
喫煙者はぜひ禁煙を!



プロフェッショナルケアも 忘れずに!

歯の痛みや歯ぐきの腫れなどの症状がなくても、定期的に歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。歯のクリーニングを受け、歯石(歯垢が固まったもの)を取ってもらい、あなたの歯やお口の状態に適した歯みがき指導を受けましょう。3~6カ月に1度の受診が目安です。



けんぽお知らせ板