

こんにちは
保健師です

口の中からはじめる健康づくり

保健福祉課
保健指導係
電話 52-2144

「8020運動」という言葉を知っていますか？
「8020運動」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です。

しかし、80歳以上の人は5から6本しか残っていないのが現実です。

歯の喪失や歯の病気は、物をかむ力を削ぎ食べ物の消化・吸収に支障をきたすばかりか、食事や会話が不便になる、口臭の原因になるなど、健康上や日常生活の点からも問題となっており、早いうちから8020を目指し、予防していくことが大切です。歯と口の中の健康を見直し、適切なケアを心がけましょう。

歯を失う原因は？

歯を失う原因は虫歯と歯周病ですが、特に注意したいのは歯周病です。歯周病は20代から増え始め、30か

ら40代の人にも多く、7割近い人がかかるといわれています。

歯周病は若いからといって無縁ではなく、10代の多くが歯肉炎（歯や歯ぐきに歯垢がたまり、細菌が毒素を出し、歯ぐきが炎症を起こしてしまふ病気）に、20代の半数以上が歯周炎（炎症が歯ぐきの内部までおよんでいる状態）になっているという報告もあります。

歯周病とは？

歯周病の第1段階では、歯や歯ぐきに歯垢がへばりつくことからはじまります。この歯垢は細菌のかたまりで、食べ物のカスなどを栄養として増え、やがて炎症をおこし、歯ぐきや歯を支えている骨まで溶かして最終的には歯が抜け落ちてしまふ病気です。はじめは自覚症状がない

ために気づかずに歯周病が進行してしまいます。

こんな人は歯周病に要注意！

歯周病自己判断チェックがある。
歯ぐきから血が出る。
歯ぐきが腫れている。
口臭があるとされたことがある。または自分で気になる。
朝起きたとき口の中がねばねばして不快感がある。

歯と歯の間に食べ物がはさまる。
水が歯や歯ぐきにしみ、1個でも当てはまれば、歯周病が進行中です。注意または、治療が必要です。

歯周病を予防し、80歳で20本の歯を保とう！

歯周病を予防し、健康な歯を保つと、かむ力が維持されます。自分の歯で食べ物をおいしく食べることは、年齢に関わらず「生きる喜び、楽しみ」になります。虫歯・歯周病を予防し、健康な歯を保つために心がけましょう！

口の中の健康状態に関心をもつ、歯を大切にすることを意識をもつ

いつまでも自分の歯で食べられるように「歯を大切に使う」という意識を忘れずに。

歯みがきの習慣をつける
歯の手入れの基本は歯みがきです。できれば毎食ごと、最低でも朝と夜の歯みがきは不可欠です。特に就寝中は細菌が増えやすくなるので、就寝前の歯みがきは念入りにすることが必要です。

食べるものに気をつけましょう
やわらかいものばかり食べていませんか？やわらかい食品は歯に付着しやすく、カスが歯の隙間に残りやすいうえ、噛む

回数が少ないので、だ液の分泌量も減ってしまいます。（だ液には口の中の抗菌作用があります）
また、長時間あめをなめたり、砂糖が含まれた飲料水をだらだら飲み続けることは、砂糖が歯に付着している時間が長くなり、歯への障害も大きくなります。
禁煙しよう
たばこに含まれるニコチンやタールは、口の中の粘膜に障害を与えたり、だ液の分泌を弱めたり、血行を悪くします。喫煙者は非喫煙者に比べ、歯周病になる危険は5倍という報告もあります。歯の健康を保つためにもぜひ禁煙を！
定期的には歯石の除去と歯科検診を！
歯石の付着は歯周病の始まりの第1歩です。歯石を自分で取り除くことはできないので、歯科医で定期的に取り除いてもらうことが必要です。
また、年に1度は歯科検診を受けましょう！