

健康は生活習慣から

歯周病を防ぐ

歯周病は、歯肉炎、歯周炎など、歯の周辺組織に起きる病気の総称ですが、その最大の原因は、歯に付着している歯垢（プラーク）です。歯周病は「歯の生活習慣病」といわれるほど中高年に多いのが特徴ですが、最近発病時期が次第に低年齢化しているのです。若いうちから歯周病予防を心がけることが必要です。

歯周病を軽視すると、健康が危ない

私たちの永久歯の数は32本。この数が少なくなればなるほど食べ物（咀嚼）できなくなり、結果的に栄養バランスが悪くなるなど、食生活全体に悪影響をおよぼします。歯にかかわる病気は、単に歯をダメにするというレベルにとどまらず、その影響は健康の土台を揺るがし、ひいては、さまざまな生活習慣病を引き起こす誘引にもなりかねません。

歯にかかわる病気といえば、むし歯と歯周病が代表的ですが、特に歯周病の場合、悪化すると歯を支える歯肉や骨までが侵されて、ついには歯が抜け落ちてしまつて軽視してはいけません。

8020（ハチマルニイマル）運動とは

永久歯の数は、親しらずを除くと全部で28本ありますが、このうち20本残っていればほとんどの食べ物は支障なく食べられるという報告があります。この調査結果などをもとに、「80歳になつても自分の歯を20本以上保とう」という運動が推進されています。これが8020運動です。

現状は、80歳で約10本（「歯科疾患実態調査（平成17年）厚生労働省」）目標の20本にはほど遠い状態です。歯の数は、いわば「健康」のバロメーター。いつまでも、おいしく食べられるためにも、自分の歯を大切に！

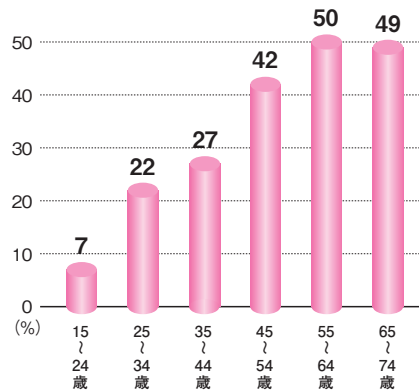
歯周病予防はブラッシングにあり

歯垢を「単なる食べカス」だなんて、安易に考えてはいけません。実は歯垢の成分の80%は細菌で、この細菌が出す毒素によって歯肉が刺激され炎症を起しているのです。

歯周病予防のポイントには、歯垢を作らないこと、そして歯垢をためないこと。そのためには、効果的なブラッシングを習慣づける、甘い食べ物はひかえる、口の中を清潔にする、たばこは吸わない、といった生活習慣の改善が欠かせません。また、定期的に歯科健診を受けることも忘れないようにしましょう。

歯周病の人はどのくらいいるか

● 4mm以上の歯周ポケットを持つ人の年次推移



「歯科疾患実態調査」をもとに作成（平成17年・厚生労働省）

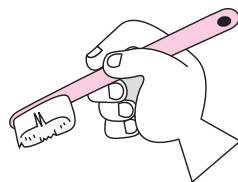
4mm以上の歯周ポケットを持つ人は年齢とともに増加しています。35〜44歳で27%、45〜54歳で42%。中年世代は、およそ10人に3人が歯周病というのが実態です。「歯」を守るために、あなたはなに工夫していますか？



ブラッシングで歯周病が防げる、治せる！

中年世代にまん延する歯周病。でも、心配いりません。ブラッシングという強い味方があります。歯周病予防にも、歯周病を治すにも、一番大切なのがブラッシングなのです。ただし、力まかせのみがき方は、歯と歯肉を傷めて逆効果。正しいやり方を覚えましょう。

★歯ブラシは鉛筆を
持つようにすると
みがきやすい。



★歯ブラシは、かたすぎず、やわらかすぎないもの。形はやや小ぶりのものが使いやすい。

★食べたらみがくのが基本。もしくは、夕食後に時間をかけて1日分の歯垢をしっかりと落とす。

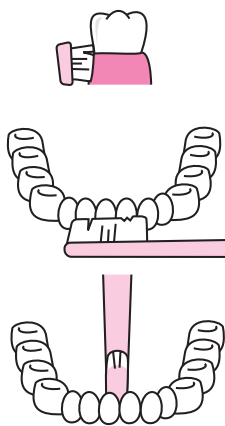
歯ブラシでは
みがけない歯と歯の間は、
歯間ブラシや
デンタルフロスを使って
みがく。



いろいろなみがき方

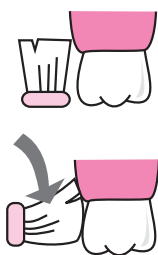
●スクラッピング法

歯の表面に直角になるようにブラシを軽くあて、小さく前後に動かす。子どもに向いたみがき方。



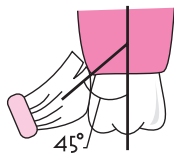
●ローリング法

毛先を歯茎にあて、歯茎から歯のほうへ回転させる。歯茎が健康な人はこのみがき方がおすすめ。



●バス法

毛先を歯茎と歯の間に45度の角度であて、歯ブラシを細かく振動させる。歯周病の予防と治療に効果が高い。

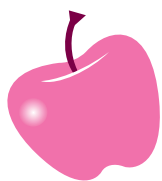


「かむ」効用を知っていますか？

歯周病予防には、「よくかむこと」が大
事。なぜなら、「よくかむこと」は唾液の
分泌量を増やしますが、この唾液には細
菌を洗い流して、炎症を起こしにくくす

る成分が含まれているためです。毎日の
食事に、かみこたえのある食品を取り入
れて、大切な歯を守りましょう。

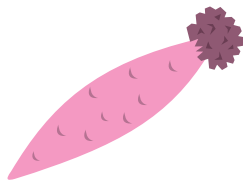
歯や歯肉を
丈夫にする
咀嚼回数
の多い食品



皮つきリンゴ



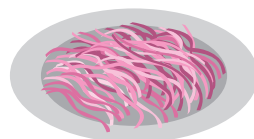
昆布などの海藻



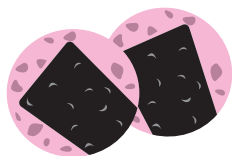
にんじん



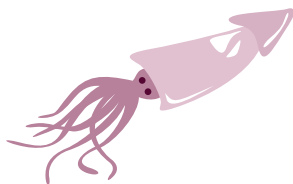
フランスパン



きざみキャベツ



せんべい



イカ



セロリ