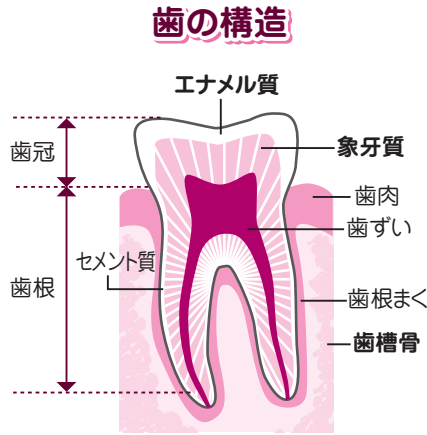


はじめよう!
デンタルケア

見なおそう デンタルヘルス

歯のしくみと役割

ものを食べるとき以外にも、歯は私たちの生活においてさまざまな役割を担っています。また、その歯が歯周病にかかってしまうと、炎症物質が血液中に流れ込んだり体内の働きを妨げたりして、糖尿病や心臓病のリスクを高めることがわかってきています。



エナメル質

歯のいちばん外側にある組織。人の体のなかで最も固い。

象牙質

歯すい(歯の神経や血管の集まり)を取り囲んでいる部分。むし歯がここまで進むと、しみたり痛んだりする。

歯槽骨

歯を支える骨。歯周病になるとこれが溶け、歯を支えられなくなる。

健康

- 食事(かみ切る、砕く、すりつぶす など)
- かむとだ液が出る→食べ物の消化を助ける
- かむことは脳を刺激し、活性化する

歯の役割

発音

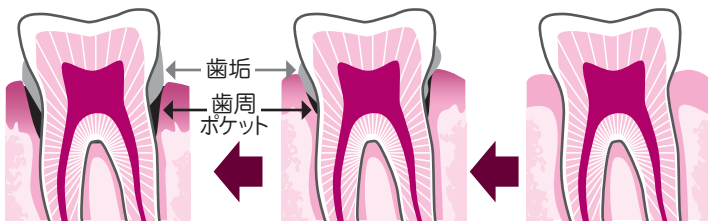
主にサ行や英語の“th”などの発音を助ける。

表情

顔の形や表情をつくる。歯並びや歯の色などは周囲からの印象に影響する。



歯周病のはじまり



軽度歯周炎

歯と歯茎の間に3mm以上の歯周ポケットという溝ができ、歯茎から出血したり膿が出る。歯槽骨が溶け始める。

歯肉炎

歯茎に炎症が起こる。素人目には、健康な状態と見分けがつかない場合もある。

健康な状態

歯茎がピンク色で引き締まっている。

予防法

歯周病菌のすみかである歯垢をためないこと、健康状態を維持し、免疫力を保つことが大切です。また、歯科医の定期検診を受けるようにしましょう。

- 適切な歯みがき習慣
- タバコを吸わない
- ストレスをためない
- よくかんで食べる
- かかりつけの歯科医を決め、定期検診を受ける

要注意!

軽度歯周炎からさらに進行すると、歯茎がぶよぶよとした状態になり、歯がぐらついてくる。末期症状に至ると、歯根が露出し、ものをかむことができなくなる。歯が抜けることもある。



歯の大敵! 歯周病

むし歯とともに歯を失う主な原因として挙げられるのが、歯周病。歯と歯茎の間にたまる歯垢(プラーク)の中にいる歯周病菌が、歯茎や歯槽骨を破壊していく病気です。痛みなどの自覚症状がなく、知らないうちにひどくなるケースが多いので要注意です。

歯は、おいしく食べて健康を保つのに欠かせないもの。それは当たり前のことですが、ふだんの生活では忘れがちなものです。日本人の約8割が歯周病患者といわれる今、もう一度歯の大切さを見なおしてみませんか。

いくつ知っていますか? **○×クイズ**

- 永久歯は、「親知らず」を入れて全部で32本
- 歯をおおっているエナメル質は、鉄より固い
- 奥歯が1本なくなると、かむ力は約40%低下する
- よくかむと、肥満防止になる
- かむことは、脳を活性化させる
- 歯周病は、生活習慣病と関係がある
- 歯周病は、自覚症状がなく進行する
- 喫煙は、歯の健康を害する

答えは…すべて○!