

健康寿命日本一をめざして その1

✦ 歯を守る

歯を守るために大切な事はセルフケアと定期検診です。

むし歯、歯周病から歯を守るには、セルフケアが大切です。1日1回15分は時間をかけて丁寧にやさしく磨きましょう。テレビを見ながら等の、ながら磨きがお勧めです。また生活習慣の改善も重要です。特にたくさん噛むことが大切です。噛むことにより歯が食物との摩擦によりきれいになります。歯を支える骨も強くなります。またたくさん噛むことにより唾液がたくさん出ます。唾液には驚くような効果があります。唾液の作用により歯周病、むし歯が予防できます。唾液をたくさん出すことは、体にとって大切なことです。ある意味、**たくさん噛むことが最大のセルフケアです**。一口30回噛むことを実行しましょう。

定期検診を受けましょう。

正しく、効率よく歯磨きができるようになるためには、専門的に教えてもらう必要があります。せっかく歯磨きをしていても方法を間違えば、歯や歯茎にダメージを与えている場合があります。

また、どうしても磨けない部分、磨き癖のせいで磨き残しがある部分が出てきます。そのような部分は定期的に歯科医院で専門的なクリーニングを受けましょう。

かかりつけ歯科医による定期検診は大切です！

- 口腔の健康維持・増進
- 磨き残しの部位、歯磨きでは落ちない汚れを専門的にクリーニングする。
- むし歯、歯周病の予防ができる。
- 痛くなく、歯がきれいになり気持ちがいい。
- 病気になったり、入院した時も口の中を理解しているかかりつけ医がいると安心です。



歯を失う主な原因
むし歯 32.4%
歯周病 41.8%

✦ 健康のために噛む

がん予防	アンチエイジング	脳を活性化
感染予防	たくさん噛む効果 一口30回噛み	口元美人
むし歯・歯周病予防		ダイエット
視力低下防止	唾液の分泌を促す	活動的になる

食べ物を口の中に入れて噛む。毎食あたり前のようにやっている行為です。考えなくても無意識にできます。でも、ただ単に噛むのではなく、何回も噛むことが、からだのためにとても重要なことなのです。

噛むことがダイエットになるというのは、よく言われている効果のひとつです。食事をすると血糖値が上がります。そうすると、満腹中枢を刺激して脳が満腹感を感じます。早く食べると血糖値が上昇する前に食べてしまうので、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。そのためにも、よく噛んでゆっくり食べると食べ過ぎ防止になり、ダイエット効果があらわれるのです。食べ過ぎ防止だけではありません。たくさん噛むと口の周りの筋肉を使います。筋肉が鍛えられ二重あごの解消や、表情豊かな素敵な顔になります。



一口30回
かむカム

またたくさん噛むと唾液がたくさん出ます。この唾液がからだにとって、とても素晴らしいパワーを発揮してくれるのです。

✦ 歯科医院からのお願い

- 歯医者さんに行く前に歯磨きを忘れずに！
- 保険証や医療証を忘れずに！
- お薬を飲んでいる方はその薬又は薬の説明書を忘れずに！
- 病気等があればすべて報告！
- 体調がすぐれないときはすぐに報告！
- 歯を治そうという気持ちを強く持つ！
- 口の中をいつも清潔に！
- 完治するまで通院する！
- 予約したら必ず守る。変更の場合は事前に連絡を！
- 治療内容、費用、期間等の希望は、しっかりと主治医に伝える！
- 治療にあたっての疑問や希望は納得できるまで話をする！
- 歯科医師や歯科衛生士の指導や指示は必ず守る！
- 自分の歯ブラシを持っていけたら最高！