

よい歯と口でいきいきライフ

歯と口は、生まれたその瞬間から毎日、私たちの体と心の健康を支えてくれています。食べる楽しみも、自由に体を動かせる喜びも歯や口が健康だから味わえるものです。

しかし、毎日きちんとケアをしなければ歯を失うことになり、全身の健康に大きな影響をおよぼします。そうならないためには、早いうちから、歯と口のケアに取り組むことが大切です。

◆歯と口の病気

①むし歯

近年、日本人のむし歯は減少傾向にあり、歯の病気といえは歯周病に注目が集まりがちです。しかし、特に成人では約9割の人にむし歯の経験があり、40歳以上の約4割の人はむし歯が原因で歯を失っています。

②歯周病

進行した歯周病には30代ですでに約2割の人が、高齢者では約半数がかかっています。ごく軽度の

ものを入れると、成人の8割という数字もあります。歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、ほかの病気にも影響をおよぼします。

③不正咬合

歯並びが不揃いで、上下の歯がきちんと噛み合わない病気です。歯周病や顎関節症などの原因となるほか、頭痛、肩こり、腰痛を引き起こすなど全身に影響が出ます。

④顎関節症

あごの関節に不具合が生じ、あごが痛む、あごを動かすとカクンと大きな音が出る、口を大きく開けられないなどの症状が出ます。若い女性に比較的多い病気です。

⑤口腔乾燥症(ドライマウス)

唾液が少なくなり、口の中が乾いてしまう病気です。症状は、口の中がネバネバする、口臭がする、食べ物飲み込みにくい、しゃべりにくいなど。むし歯や歯周病を悪化させるという指摘もあります。

⑥知覚過敏

冷たい物を食べた時や歯みがきの時などに、歯がしみたり痛みを感じますが、これは歯ぐきで隠されていた歯の敏感な表面が露出するためです。むし歯ではありません。

◆歯と口を守る生活習慣

むし歯や歯周病など歯・口の病気には、間食が多いなどの生活習慣も大きく影響しています。いくら丁寧に歯みがきをして、こうした生活を続けていたら効果は半減してしまいます。生活習慣全体を見直し、病気を寄せつけないようにしましょう。

①よく噛んで唾液を出す

唾液には、歯や口の病気を防ぐ働きがあります。唾液の分泌を増やすには、よく噛んで食べるのが一番です。一口につき30回噛むことをめざしましょう。

②「ドラダラ食べ」をしない

③甘いものを控える

④免疫力を高める

免疫力とは、病気から体を守る力のことで、免疫力が低いとむし歯菌や歯周病菌の働きが活発になってしまいます。

「禁煙する」「体を動かす」「疲労やストレスをためない」「ぐっすり眠る」ことなどに気をつけましょう。

⑤生活リズムを整える

⑥歯みがきは「毎食後と寝る前」「食べた歯みがき」が基本です。また寝る前に時間をかけて丁寧に歯

をみがき、細菌を減らしておくことが大切です。

◆歯科健診を受けましょう

「歯科医院は歯が痛くなった時にしか行かない」という人が少なくありません。でも、歯や口の健康は、心豊かに生きるために欠かせず、全身の健康と深く関わっています。

大切なのは、歯や口を常に健康な状態に保っておくことです。そのため、異常がなくても定期的に歯科医院へ行き、健診を受けましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373

