

健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部 歯の健康号



歯はなぜ大切なのか

歯は、私たちの健康と深く関わっています。歯や歯肉が健康で、ものをよく噛めれば、胃や腸に負担をかけずに、全身に栄養をいきわたらせることができます。また、会話がスムーズにできるのも、歯がそろっていて、はっきりと発音できるおかげです。このほか、歯ざわりや歯ごたえを楽しみ、味覚を豊かに保つ、美しい表情をつくるなど、歯の働きはさまざまで、しかも、健康的な生活をするうえで欠かせないものばかりなのです。



1本でもなくなると、さまざまな弊害が…

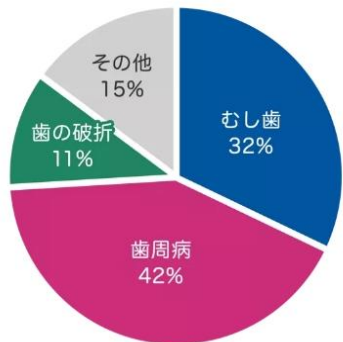
例えば、奥歯が1本なくなっただけで、ものを噛みくだく能率は約40%も低下するといわれています。このため、消化器官に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなるという悪循環が生まれます。また、上の前歯が抜けるとサ行、奥歯が抜けるとハ行、ラ行が発音しにくくなって、言葉が不明瞭になったり、顔の輪郭が変わって表情が老けて見えたりします。



歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病

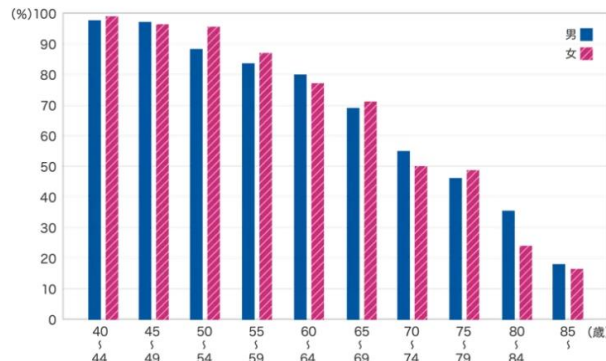
一生、自分の歯でおいしく食べるためには、この歯を1本でも多く、健康に保つことが必要です。しかし40歳をすぎると、私たちの歯は、むし歯や歯周病などによって、次第に失われていきます。厚生労働省の調査によると、60歳で平均23本、70歳では平均17本にまで減っています。むし歯や歯周病は、毎日の適切なケアによって防ぐことができます。

歯が抜ける主な原因



8020推進財団 永久歯の抜歯原因調査報告書より

20本以上の歯がある人の割合



出典：平成23年歯科疾患実態調査



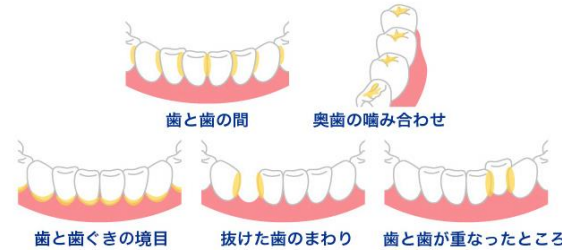
むし歯を予防する歯みがき

むし歯を予防するには、口の中のむし歯菌を減らす必要があります。むし歯菌は歯の表面についたプラークという汚れの中において、これを取り除くためには歯磨きが重要なのです。どんなに注意して磨いても磨き残しが多くなってしまう、「歯と歯の間」、「歯と歯茎の境目」、「奥歯のかみ合わせ部分」は特に注意して磨きましょう。

★ 歯磨きのタイミングは食事の後と寝る前がベスト ★

寝ている間はむし歯菌が増えやすいので、よく磨いておく効果的です。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



軽い力で歯ブラシを小刻みに動かして磨くのがポイント★



初期のむし歯(CO)は丁寧にブラッシング！

実は、初期のむし歯(シーオー)は、丁寧なブラッシングや食生活の改善を心がけることで、修復させることができます。歯の表面のみが溶けてしまったようなCOの場合にはだ液による歯の再石灰化作用により修復される場合があります。フッ素入りの歯磨き粉や、歯間ブラシなどを活用し、口腔内の汚れをしっかりと落とすよう、丁寧なブラッシングを心がけましょう！



よく噛むことはいいことがいっぱい★



- ① 唾液には口の中の細菌や汚れを洗い流す働きがあります。
- ② 噛めば噛むほど、集中力や記憶力、身体能力がUP！！
- ② よく噛むと顎や口回りの筋肉が発達して、歯並びやかみ合わせが良くなります。
- ③ よく噛むことには、「肥満予防」、「口臭軽減」も期待できます。よく噛まずに食べると食べるペースが速くなり、満腹感を得るまでたくさん食べてしまうことに…。よく噛むと満足感が得られて、食べすぎを防げます。