



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

歯と口の健康づくり

歯と口、健康ですか？

虫歯があったり歯を失ったりすると、食事が楽しくできないだけでなく、虫歯や歯周病に伴う口腔衛生状態の不良が、細菌の供給源となって全身疾患を引き起こすこともあります。また、歯周病などの炎症があること自体が全身疾患になりやすくしたり、悪化させたりすることがあります。健康な歯と口内を保つには、どうしたらよいのでしょうか。

■虫歯や歯周病が、体に悪影響を及ぼす

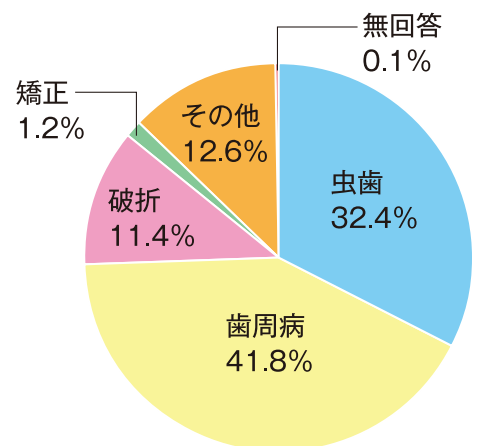
- 口の中のばい菌が体の他のところに行って、病気を引き起こす
心内膜炎……血管内にばい菌が入る
胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍など……細菌を飲み込む
- 歯周病による炎症があること自体が、全身に悪影響を及ぼす
2型糖尿病・動脈硬化・心臓血管障害・早期低体重児出産……
歯周病によって生産されるサイトカイン、プロスタグランジンが全身に影響を与える
- 歯の欠損とアルツハイマー型認知症
噛むという脳への刺激は、アルツハイマー型認知症防止に重要な働きをしていると考えられる

■プラーク(歯垢)が、虫歯や歯周病の最大の原因

歯を失う原因の7割以上は虫歯と歯周病です。若いうちはほとんどが虫歯、35歳を過ぎた頃からは歯周病によって歯を失うことが多くなってきますが、虫歯や歯周病の最大の原因は「プラーク」(歯垢)です。

■歯磨きが大切な理由

プラークはただの食べカスではなく、細菌の塊です！このプラーク中の細菌が産生する「酸」や「毒素」が虫歯や歯周病の主な原因なので、歯磨きをきちんと行って細菌の数を減らせば、虫歯や歯周病を予防することができます。プラークは歯科医院で専用の器具を使えば、ほぼ完全に取ることもできますが、すぐに新しいプラークが形成されてしまいます。毎日歯科医院に行ってプラークを取ってもらうのは、現実的に無理がありますので、やはり一番大切なのは、毎日しっかりと歯磨きをして、プラークを落とすことです。



抜歯の原因

虫歯と歯周病を予防できると、歯を失う原因の約8割をなくすることができる！ということになりますね。



歯を磨こう!

■一番大切なのは、夜寝る前に歯を磨くこと!

唾液には細菌の増殖を抑え、歯を守る作用がありますが、寝ている間は唾液の出る量がガクッと減ってしまい、寝ている間に細菌は増殖し虫歯や歯周病が進行してしまいます。それを防ぐには、寝る前にしっかりとプラークコントロールを行って細菌の数を減らしておくことが非常に重要です。



■次に大切なのは、朝起きたら歯を磨くこと!

これには、寝ている間に増えた細菌の数を減らすとともに、エチケットとしての意味があります。寝る前にしっかりとプラークコントロールを行っているのであれば、朝は歯ブラシのみで(デンタルフロスは使わないで)2~3分磨けば十分でしょう。プラーク(歯垢)が形成されて歯に対して害を与えるようになるまでに約24~48時間かかるので、一日一回しっかりとプラークコントロールを行えばOKなのです。

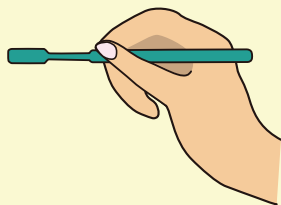
■歯磨きの時間と回数

- 1、寝る前に約10分間のプラークコントロールをする! (デンタルフロスも使う)
- 2、朝起きたら2~3分歯を磨く! (エチケット磨き)
- 3、出来る時には食後すぐ歯を磨く!

◆歯磨きの仕方◆

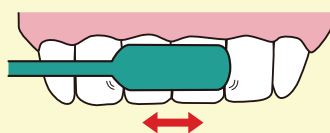
歯ブラシの持ち方

歯ブラシは、ペンを持つように持つのがオススメです。わしづかみにしてしまうと磨く力が強くなりやすく、動きが大きくなりやすいので避けましょう。



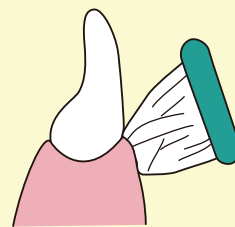
磨き方のコツ

力を入れなくてもプラークを落とすことが出来ます。力を入れすぎると歯ブラシの毛先が開いて、逆に落ちにくくなりますので、弱めの力でブラシを小刻みに動かすのが上手な磨き方です。



歯と歯茎の境目

歯と歯茎の境目は特に磨き残しやすい部分です。この部分に対しては、歯ブラシを45度の角度で当てるようにするときれいに磨くことが出来ます。



※参考資料:<http://ha-channel-88.com>