

6月4日▶▶▶6月10日

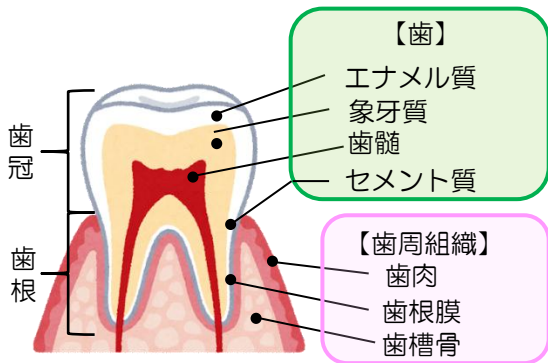
歯と口の健康週間

朝、起きて歯を磨く。昼食後、歯を磨く。夜、寝る前に歯を磨く。
毎日の歯磨き、あなたは正しくできていますか？
しっかりとケアしているつもりでも、年齢とともにむし歯や歯周炎、
歯を失うなど、歯と口のトラブルのリスクは高まります。
6月4日～6月10日は厚生労働省などが定める歯と口の健康週間です。
歯と口のケアについて振り返ってみませんか。



～ 歯の構造と本数 ～

成人の歯の数は、32本あります。
親知らずがない人や、顎の骨の中に埋まったままの人もあるため、28～32本ともいわれています。



<年齢と共に減っていく歯の本数>

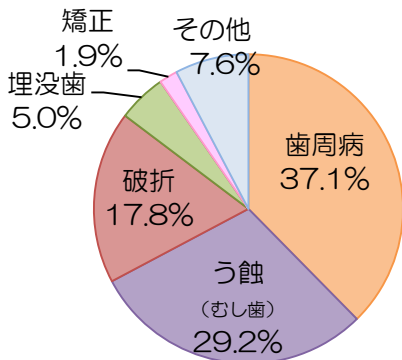
80歳で残っている歯の本数は、20年前では平均4本でした。
今では、80歳になっても自分の歯を20本残そうという
^{はちまるにいまる}
「8020運動」が盛んになり、以前に比べると本数は
増えてきましたが、平均15.3本です。

(厚生労働省 平成28年歯科疾患実態調査より)

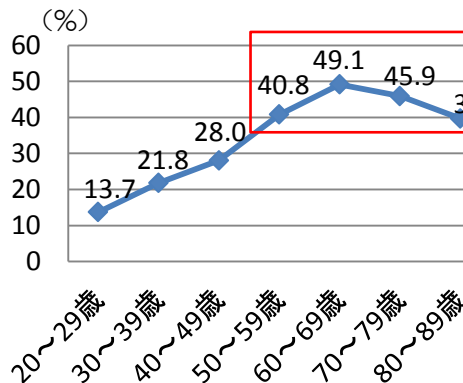


～ 歯を失う原因 ～

【永久歯を抜歯する原因】(※1)

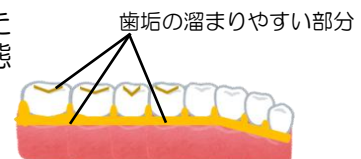


【歯周病罹患率(4mm以上の歯周ポケットを有する者)の年代別比較】(※2)



50代～80代の歯周病罹患率が
高くなっています。

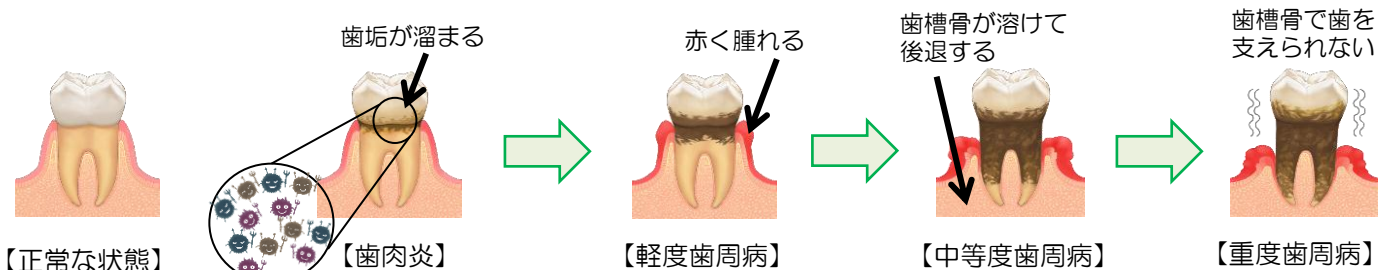
歯周病とは、歯の表面の乳白色の歯垢(プラーク)に棲みついた
歯周病菌が原因となって、歯を支える組織に炎症を起こした状態
のことです。



(※1) 8020推進財団第2回永久歯の抜歯原因調査より引用

(※2) 厚生労働省 中央社会保険医療協議会総会第301回資料

～ 歯周病の進行 ～



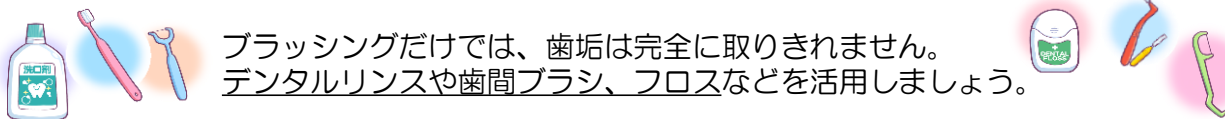
歯垢（プラーク）は食べかすを栄養源にして繁殖した細菌の塊です。
例えると、流しの排水溝のぬめりと同じものです。

! 歯周病を放置したまましていると、全身に影響が生じてしまいます。

疾患	原因
肥満	歯周病で生じる炎症物質により、脂肪を溜めこみやすい体内環境が作られる。
脳血管疾患・心臓疾患	毛細血管を通じて体内に侵入した細菌が、動脈硬化を引き起こして脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高める。
糖尿病	糖の働きを抑える物質が多く分泌されて、インスリンの働きが低下し、血糖値が高い状態が続く。
誤嚥性肺炎	誤って気管に入った唾液中の細菌が肺に感染する。

～ 歯周病の予防方法 ～

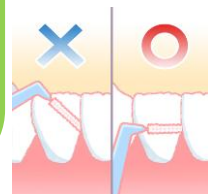
◎ 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロス、デンタルリンスを使いましょう



ブラッシングだけでは、歯垢は完全に取りきれません。
デンタルリンスや歯間ブラシ、フロスなどを活用しましょう。

< 歯磨きのポイント >

- かみ合わせ部分
⇒ 歯ブラシを小刻み(5～10mmを目安)に1～2歯ずつ磨く
- 歯と歯肉の間
⇒ 歯ブラシを45度の角度に当てて細かく前後に動かして磨く
- 歯と歯の間
⇒ 1日1回、歯間ブラシやフロスで歯ブラシでは取れない歯垢を除去



◎ 定期的に歯科検診や歯科クリーニングを受けましょう

年に1度、健康診断を受けるのと同様に歯の健診も受けて、歯と口の健康状態を把握しましょう。
歯科検診以外でも、歯科医院にて定期的に歯垢・歯石を取り除き、きれいな状態を保ちましょう。

