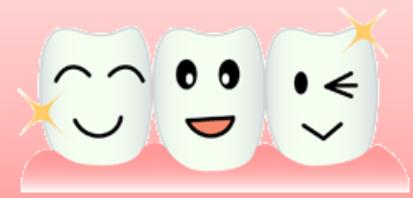


ようやく夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節がやってきました。秋は「食欲の秋」とも言われるように美味しいものが多くなため食べ過ぎに注意したいものです。さて、今月はそんな美味しいものを存分に味わっていただくためにも、皆さんに「歯の健康」についてもう一度確認していただきたいと考えています。



私たちが健康な生活を送る上で、基本となることは「食べること」です。食べるためには「噛むこと」。そして、噛むために必要なのは「歯」です。皆さんの歯は健康ですか？美味しい食事ができていますか？

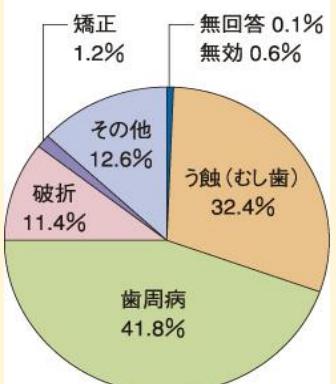
怖い歯の病気から、健康な歯を保つための工夫までお話していきたいと思います。

今村病院健康管理センター

## 1. みなさんは知っていますか？？

歯を失う原因の第1位である歯周病は、40歳以上の人の8割以上がかかっているといわれているんです！（下図参照）

### ■歯を失う原因



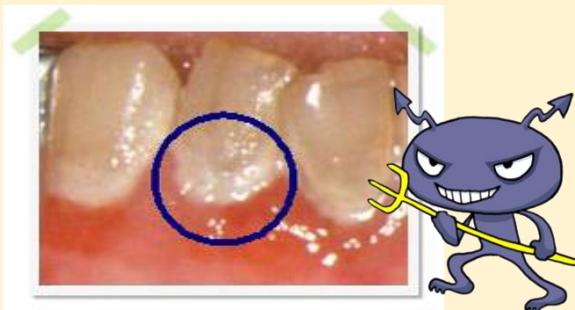
（平成17年（財）8020推進財団調査）

### う蝕（むし歯）・歯周病の原因

健康維持に大切な「歯」が失われる原因としては、主に「う蝕（むし歯）」と「歯周病」が挙げられます。

どちらも歯と歯ぐきの間に付着した歯垢（plaques）が原因です！！

## 2. 歯垢（plaques）って？？

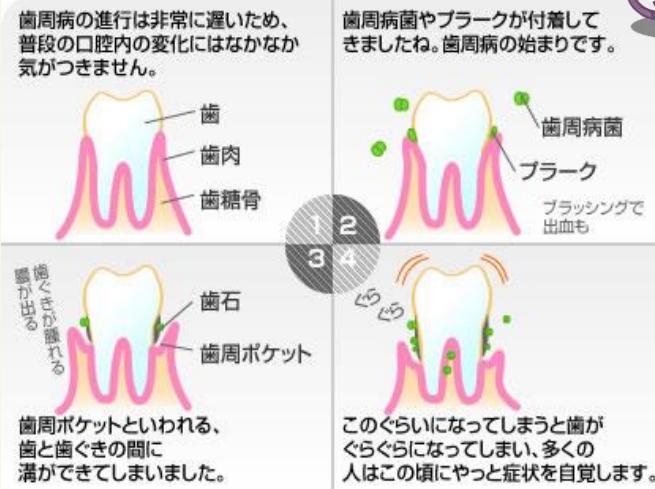


歯垢（plaques）とは歯の表面に付着している白色または黄白色のネバネバした物質です。

歯垢は、食べ物の食べかすと思われがちですが、細菌とその代謝物のかたまりです。歯垢1mg中には、なんと約10億個の細菌が存在しているといわれています！！歯垢は歯の表面に強く付着しているので、ブラッシングやデンタルフロスでの除去が必要です。

## 4. 歯周病って？？

歯周病は右図のような経過をたどり悪化していきます。最初は症状に乏しく、気づかれにくいのですが、歯周組織が歯垢に含まれている『歯周病菌（細菌）』に感染し、歯肉（歯ぐき）が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまいます。



## 6. 生活習慣の改善

栄養バランスのとれた規則正しい食生活に心掛けましょう	タバコは歯周病の症状を悪化させます。喫煙習慣を見直し禁煙を心がけましょう	ストレスは抵抗力を低下させ歯周病ケアに影響を及ぼします	睡眠不足は抵抗力の低下を招きます。快適な睡眠を確保しましょう	メタボと歯周病は深い関わりがあり、適度な運動で生活習慣病を予防しましょう

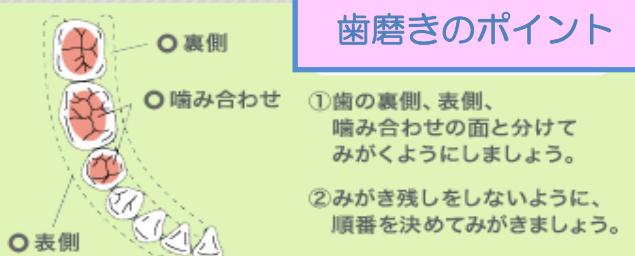
## 5. レツ！！plaquesコントロール☆

plaquesコントロールとは、歯周病の直接の原因である「歯垢（plaques）＝細菌の塊」の増殖を抑え、歯周病を予防しようということです！歯垢は食事のたびに歯に付着するので、毎食後歯磨き、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで丁寧・確実に除去する必要があります。しかし、それだけでは完璧なplaquesコントロールは出来ないのが現実で、定期的な歯科受診（3ヶ月～半年ぐらいうまく）が理想です。

### 磨き残しの多い箇所

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 歯と歯肉の境目

### 歯磨きのポイント



歯ブラシの毛先が開くと毛先が歯に当たらず、効果的に歯垢を落とせません！1ヶ月に1本を目安に交換することをお薦めします。

### ＜歯磨き：凹凸歯ならび＞

歯1本1本にブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かす



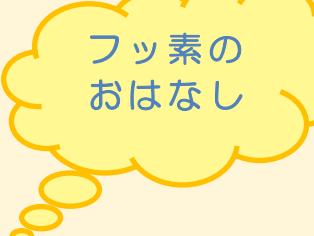
### ＜歯磨き：背の低い歯＞

ブラシを斜め横から入れて、細かく動かしてみがく



### ＜歯磨き：歯と歯肉の境目＞

歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく前後にみがく



フッ素はむし歯の原因菌の働きを弱め、plaquesが作る酸の量を抑えてくれます。また、再石灰化を促進させたり、酸に溶けにくい性質に改善してくれます。フッ素配合歯磨き粉を使った場合のむし歯予防率は、約2年間の使用で20～30%と言われており、長期間継続的に使用することで、むし歯予防率はさらにアップするといわれています！