

## 6月4日-10日は歯と口の健康週間

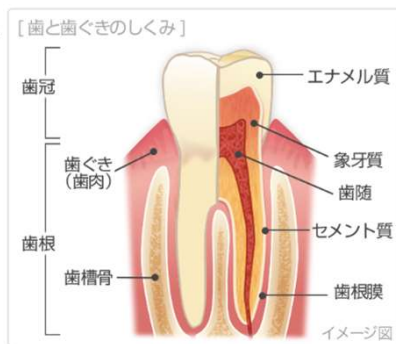
6月

## 歯と口の健康

### ■ 6月は歯と口の健康週間 ■

歯を健康な状態で維持できていますか。歯は口腔内だけではなく、体の様々な健康にも左右します。そのため、日本歯科医師会では8020運動（80歳になっても20本以上の歯を残そう）を平成元年から推奨しています。

どの年齢層になっても楽しい食生活を送れるようにという意味があります。歯の病気やケアを知り、日常の早期予防・早期発見ができるようになります。

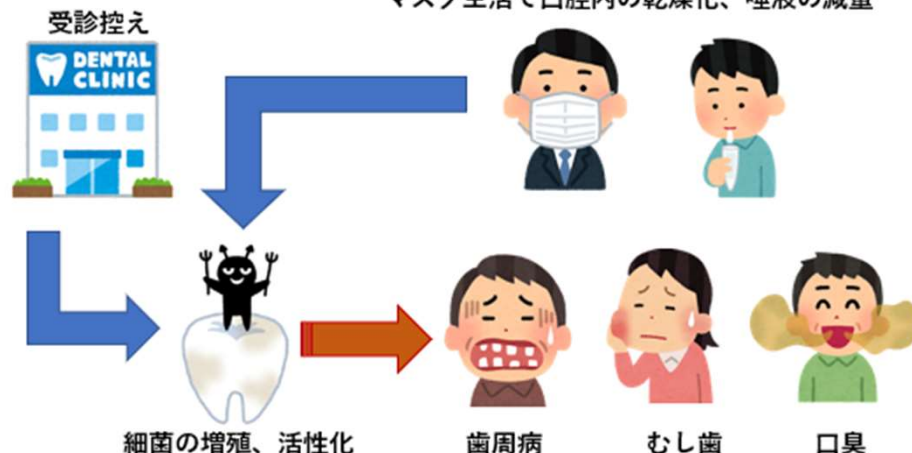


くすりと健康の情報局より引用

### ■ コロナ禍での歯と口のトラブル ■

コロナ禍でマスクを着用することにより、口呼吸になったり唾液の量が減る傾向にあります。すると口が乾燥してくるため、細菌が増殖しやすくなります。

マスク生活で口腔内の乾燥化、唾液の減量



### ■ 歯の2大疾患を知っておこう ■

歯を失う80%以上の原因となる2大疾患はむし歯と歯周病です。

#### 『歯周病（歯肉炎+歯周炎）』

歯と歯ぐきの間に細菌が入り込んだ状態です。歯石やプラーク（垢）となって増殖し、細菌が放出した毒素によって炎症を起こしている状態です。成人の7~8割は罹患しています。

歯肉炎…歯肉までの炎症

歯周炎…歯槽骨や歯根膜まで炎症

歯周病は、体内の様々な疾患に影響があるとされています。代表的なものでは、糖尿病、誤嚥性肺炎、冠動脈疾患や早期低体重児などが挙げられます。



#### 『むし歯』

酸に溶けやすい性質  
歯の質

糖分

細菌の餌となる

細菌

ミュータンス菌

むし歯とは、口の中に住みついている細菌が食べ物や飲み物に含まれる糖質を餌にしてグルカンという物質を作り、成長したプラーク（垢）から、さらに細菌を増やします。その際に得られた「酸」によって歯が溶かされ、穴が空いてしまう疾患です。

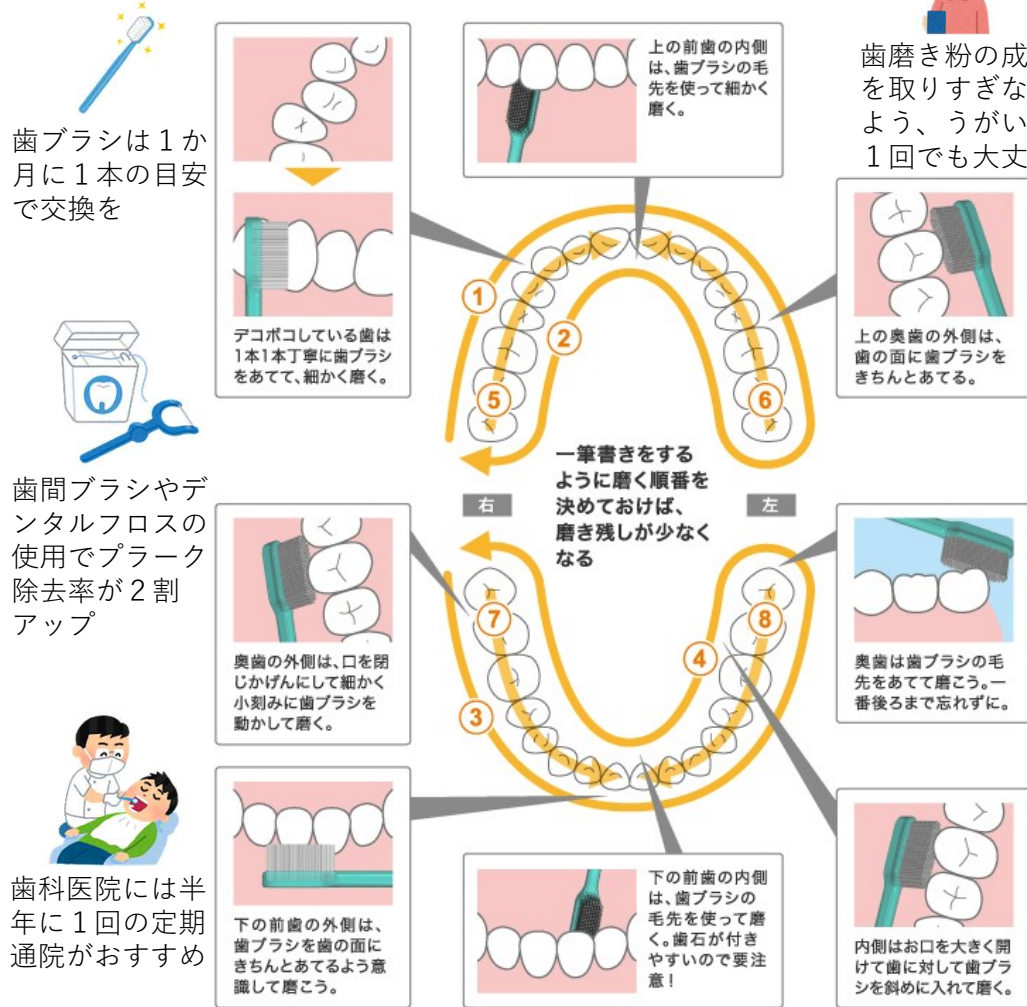
始めは無症状ですが、象牙質まで穴が侵食するとしみたり痛みが生じます。

■ 正しい歯磨きの仕方をしよう ■

口腔内の酸性状態の時間を減らすことができるので、食後はすぐに歯を磨きましょう。フッ素の入り歯磨き粉を使うことで、むし歯の発生や進行を予防することができます。

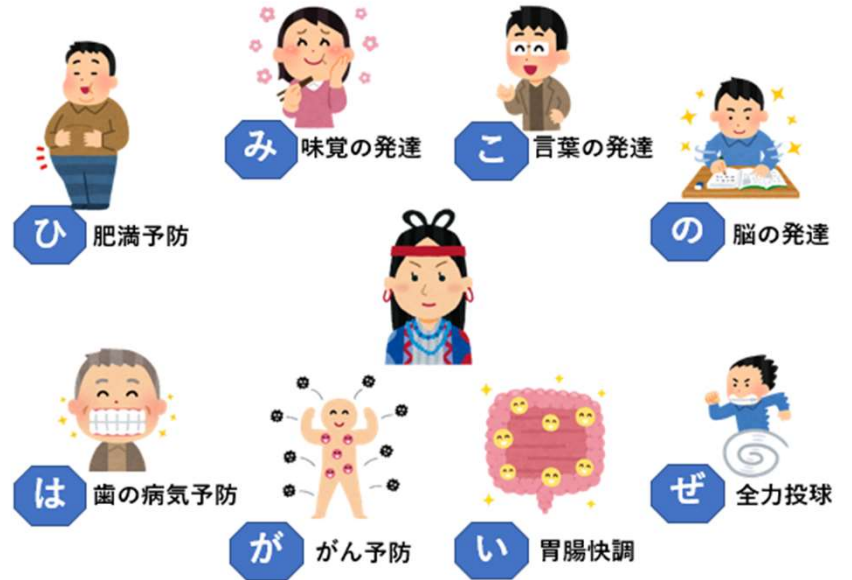


歯磨き粉の成分を取りすぎないように、うがいは1回でも大丈夫



■ よく噛む癖をつけよう ■

現代人は食事の際に噛む回数が昔と比べて減っています。弥生時代の1/6、昭和10年の1/2で、1回の食事で約620回、食事時間は約11分とされています。よく噛むことは体にもメリットが複数あり、弥生時代の卑弥呼にあわせて『卑弥呼の歯がいーぜ』として挙げられています。



産業医より  
 コロナ禍の歯磨きの注意として、  
 ① 換気をしながら  
 ② 蜜を避けて  
 ③ 口を閉じて歯磨きをする  
 をこころがけてみましょう。



引用文献：歯周病の方のためのブラッシング法 | ザ・ホワイトデンタルクリニック ([biyou-dental.com](http://biyou-dental.com))

参考、引用文献：  
 福島県南保健福祉事務所健康増進課、日本口腔保健協会、  
 くすりと健康の情報局、日本歯科医師会より

引用文献：日本歯科医師会  
[https://www.jda.or.jp/jda/release/detail\\_145.html](https://www.jda.or.jp/jda/release/detail_145.html)