

歯とお口の健康



むし歯や歯周病を予防するには、丁寧に歯みがきすることが肝心です。自分ではみがいているつもりでも、みがき残しがあったり、十分にみがけていないことも少なくありません。

そのため、むし歯や歯周病がないかどうかに加えて、みがけているかどうか、歯科医師や歯科衛生士などの専門家に定期的にチェックしてもらいましょう。自分に合ったみがき方もアドバイスしてもらえます。

また、名古屋市では、市内在住の20歳から80歳までの5歳刻みの年齢（4月1日時点）の方に対し、歯周疾患検診を実施しています。対象の方には無料クーポン券をお送りしていますので、ぜひ歯科医院を受診するきっかけとしてください。

1 むし歯

むし歯は、細菌が飲食物の中の糖類をもとに作り出す酸が歯を溶かすことで生じます。むし歯は世界で最も多い疾患として知られています。

むし歯予防として効果的な方法の一つにフッ化物配合歯磨剤（歯みがき剤）の利用があります。フッ化物配合歯磨剤には様々な種類がありますが、6歳以上であれば、「高濃度フッ化物配合」と記載のある歯磨剤の使用が効果的です。個人にあった使い方もありますので、かかりつけ歯科医で相談してみましょう。



2 歯周病

歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かして歯をグラグラにさせてしまう病気を歯周病といいます。むし歯と異なり痛みが出ないことが多いのですが、気付かないうちに進行し歯肉からの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になります。歯を失う80%以上の原因は歯周病もしくはむし歯によるものです。



歯周病は、複数の細菌が関わっていると考えられています。

歯周病の直接の原因は、みがき残しによるプラーク（歯垢）に含まれる細菌です。その他の歯周病のリスクとしては、喫煙者は歯周病に3～8倍程度かかりやすく、糖尿病の方も歯周病が進行しやすいことが報告されています。また金属製の冠などをかぶせた歯に隙間などがあるとプラークが付着しやすくなり、そのような歯は特にリスクが高くなります。

3 噛み合わせと歯並び

1 噛み合わせはあごの機能や表情に関係する

噛み合わせが悪いと、歯があってもきちんと噛めていないことがあります。歯はお互いに支え合って噛む力に耐えているため、きちんと噛めない歯があると、残りの歯やあごなどにも負担がかかります。そうした不均衡がストレスとなって、あごに痛みを伴ったり、頭痛やめまい、肩こりが起こることがあります。また、顔の表情にも噛み合わせが深く関係しています。

2 むし歯や歯周病、全身の健康とも関係

噛み合わせが悪く、口が閉じにくいと口呼吸となり、口の中が乾きやすくなります。その結果、唾液による口の中の自浄作用が低下し、むし歯や歯周病のリスクが増えることとなります。

よい噛み合わせで様々な食材をよく噛めることは、食べ物の消化を促すことはもちろん、口の周りの筋肉も発達させ、ひいては全身の健康の維持に役立ちます。

POINT 噛み合わせが悪くならないために次のようなことを、注意しましょう



- かたよった噛み癖
- 歯がすりへっている
- 歯が抜けているのを放置している
- ほお杖をつくなど、悪い姿勢の習慣
- 無意識に、歯を食いしばること・噛みしめ、歯ぎしりなどを行っている



むし歯や抜けてしまった歯などは放置しないで早めにかかりつけ歯科医に相談し、治療しましょう。食べ物をしっかり噛めるように口の環境を整えておくことが大切です。

4 お口にも筋トレが大切

ほおの運動 小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果が期待できます。

1



左ほお、右ほおと片側ずつほおをふくらませます（3回）

2



両ほおをふくらませて、両手を当ててぷとつぶします（3回）

口もとの運動 ほおのたるみをなくす効果が期待でき、目もとのしわ予防にもつながります。

1



口をとがらせて「うー」（約5秒間）

2



口を横に広げて「イー」（約5秒間）

3



上を向いて、口を横に広げて「イー」（約5秒間）