

ほけんだより



6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。日本は、男性の平均寿命が78歳、女性は85歳と、トップクラスの長寿大国です。しかし残念ながら、歯の健康寿命はおいついていません。

そこで、80歳まで20本の歯を持つという「^{ハチゼロニーゼロうんどう}8020運動」が行われています。歯を長生きさせるための口腔ケアを実践する習慣を身につけましょう。

◎長寿のわりに短い!? 日本人の歯の寿命☆

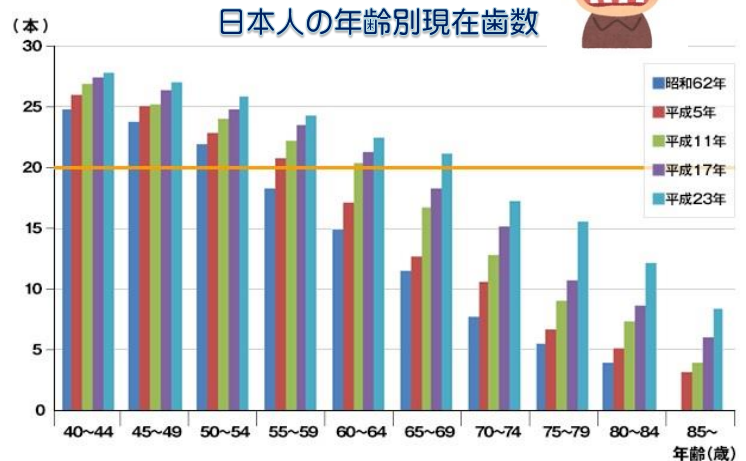
健康的な食生活を維持するためには、80歳になっても

自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。

しかし、現状では80歳の平均歯数は13.9本、20本以上の歯を保っている人の割合は38.3% (平成23年歯科疾患実態調査)と、**目標を達成している人は半数を下回っています。**

日本人の平均寿命が延びる一方で、歯の寿命も延ばすことが課題となっている状況です。

いまのうちから正しい口腔ケアを実践しましょう♪



【日本歯科総合研究機構】

◎歯を失う原因の第一位は「歯周病」!

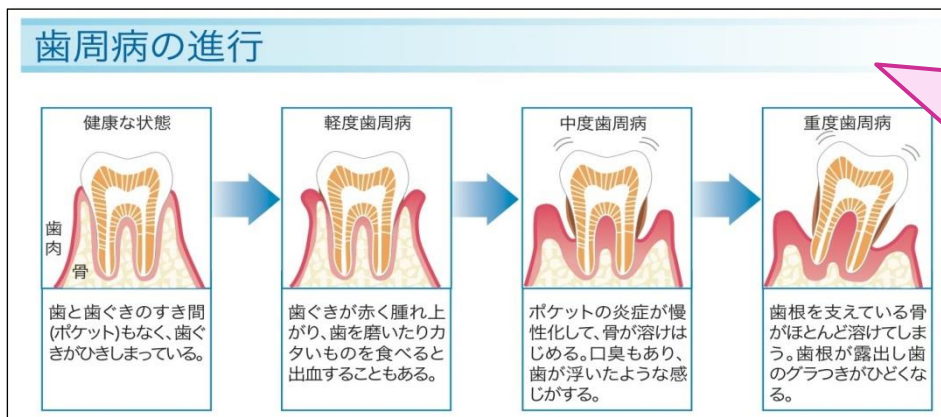
日本では「歯周病」で歯を失う人が増えています。とくに、若年層に増えているということで注意が必要です。

歯周病は、歯の汚れにある細菌が、歯茎に感染することで始まり、やがて歯が抜けてしまう病気です。

この病気の怖いところは、**初期症状では痛みがないので気付にくい**点です。

歯の揺れや歯茎の腫れなどを自覚するようになったときには、かなり進行しているケースがほとんどです。

治療をせずに末期症状を迎えてしまった場合、病院へ行っても、歯が抜けるのをほんの少し遅らせる処置で精一杯となり、**歯茎の状態を元に戻すことができません。**



あれ?
最近歯が伸びた?
と思ったら...
それは歯周病かもしれません!

虫歯などの自覚症状がなくても、歯医者さんへ**定期受診**することが大切です!!



は 歯かせ



になろう♪♪

① 歯のしくみ

自分の歯が何本あるか知っていますか？

乳歯は合計20本。

永久歯は通常28～32本です。

(親知らずの数で差が出ます)

自分の歯を数えて見てください。

80歳の時、20本の歯が保てるよう、

日々のケアを大切にしましょう。



第一大臼歯(奥歯)は、永久歯の中で一番噛む力があり、発音や噛み合わせの基本にもなる大切な歯だが、**1番むし歯になりやすい**と言われているのじゃよ。要注意じゃ！！

② 歯と食べ物

食べるために 必要な歯の本数



歯の本数と、食べられる食材には大きな関連があります。

歯が抜けてしまうと、しっかりものが噛めなくなり、

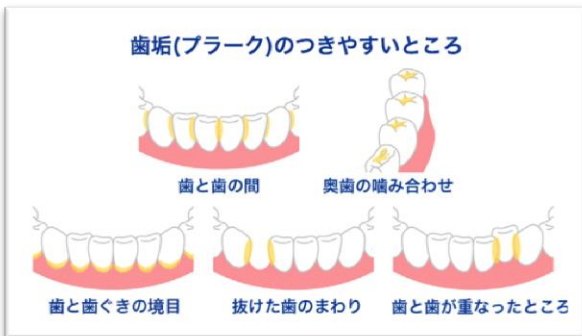
食べられないものが出てきます。左の図を見てください。

たとえば歯の数が17本以下になった場合、ステーキやたくわんなどの硬いものが食べられなくなると言われています。

また、5本以下になると、ごはんやサラダが食べられなくなり、バナナやうどんなどの、やわらかいものしか食べられなくなってしまふと言われています。

日本人の80歳の平均歯数が「13.9本」というデータを見ると、「歯を失って食べられない」ということを、今は想像しにくいですが、他人事とは思えないですね。今のうちから歯を大切に、一生好きなものを食べられるように心がけましょう♪

③ 歯磨きのポイント



歯磨きの達人を目指すのじゃ！

正しい歯の磨き方

<p>歯ブラシの持ち方は鉛筆と同じように</p> <p>鉛筆の持ち方で軽くもちましょう。力加減は、手の甲にあてて動かしたとき、くすぐったいと感じるぐらいです。</p>	<p>歯ブラシを小刻みに動かして磨く</p> <p>力を入れず、歯ブラシを1～2mm幅で小刻みに動かしながら磨きましょう。1カ所あたり20往復ぐらいを目安に。</p>	<p>磨く順を決める</p> <p>磨き残さないように、磨く順を決めましょう。たとえば下あごの奥から、上あごの奥へというように、順に磨くのがおすすめです。</p>
<p>歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く</p> <p>歯ブラシの毛先のあて方は、お口の状況や磨く部位にあわせて、90度か45度にきちんとあてて磨きましょう。</p>	<p>歯ブラシを縦にしたり先を使ったりして磨く</p> <p>磨きにくい前歯の裏側や奥歯の後ろ側などは、歯ブラシを縦にしたり、歯ブラシの先を使って磨きましょう。</p>	<p>歯の間の汚れはフロスや歯間ブラシで</p> <p>歯間ブラシ フロス(柄付きタイプ)</p> <p>歯ブラシで落とすにくい歯の間の汚れには、フロスや歯間ブラシがおすすめです。最初は、細めのタイプから使ってみましょう。</p>