



後期授業が始まりました。長く続いた猛暑も和らぎ、過ごしやすい季節になりますが、生活リズムを整えるには、食事・運動・睡眠のバランスをより良く保つことが大切です。

そこで秋号では、からだや心の健康に大きく関わる「**歯と口腔の健康**」について取りあげます。



11月8日は「**いい歯の日**」です

「**い(1)い(1)歯(8)**」

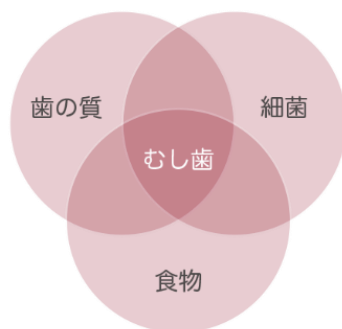
口からはじまる全身の健康 歯と口腔の健康を保ちましょう

厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「8020運動」の一環として制定された「**いい歯の日**」は、いつまでも美味しく楽しく食事ができるように、口の中の健康を保つことを啓発する日です。

むし歯や歯周病などは全身の疾患と関連していることが報告されており、口腔内を健康に保つことは、**全身的な健康状態の維持に欠かせない**と言えます。口腔の役割は、消化器官であることのほか、話す、呼吸の補助などがあり、**からだや心の健康に大きく関わっています**。

口腔(こうくう)には、食べる機能や、会話をしてコミュニケーションをとる機能などがあります。食べるためには、歯で食物を噛み、飲み込む(嚥下)という一連の動作が必要です。会話をする際、口は発音に関わるとともに、表情を作ります。また、きれいな歯や歯肉、整った歯並びは、美しさ(審美性)を保ちます。

むし歯の原因・進行



これが**むし歯**です。むし歯により崩壊した歯質は、再石灰化等により自然に回復することはありません。

歯の表面のプラーク(歯垢)の中には細菌が存在します。細菌は飲食物の中の糖분을摂取・分解して酸を出します。この酸により歯は溶かされます(脱灰)。

人の唾液は、酸を緩衝して中性に近づけることで歯を守ります。また唾液はカルシウムやリン酸を含んでおり、これらが脱灰された歯を修復(再石灰化)します。糖分の摂取が頻繁で、酸の緩衝や再石灰化が間に合わずに脱灰された状態が続くと、その部分はそのうち崩壊することとなります。



歯周病の定義



歯と歯ぐき(歯肉)の隙間(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た状態(歯肉炎)、それに加えて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてグラグラにさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて、**歯周病**といいます。

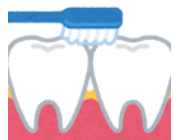
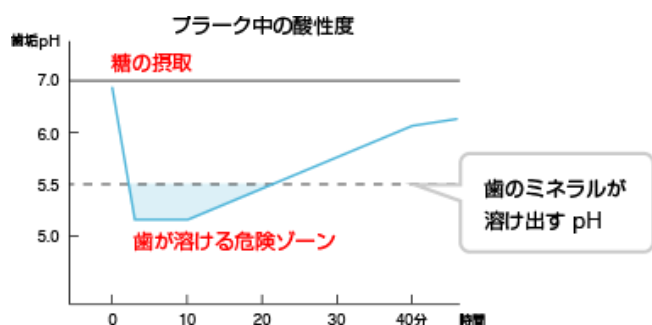
歯みがきのポイント・注意事項



「食べたらみがく」を心がけましょう。

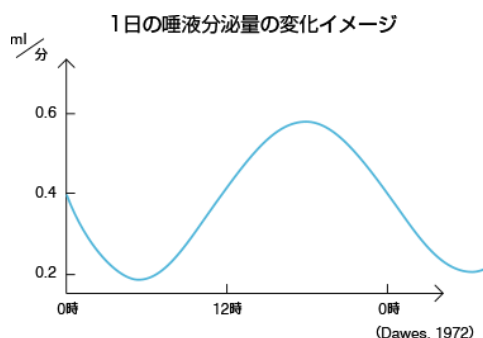
食事やおやつを食べた後などは、プラーク中の細菌が糖分を代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態(pH5.5以下)になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続いたり、頻繁に起こるとむし歯になります。

「食べたらみがく」習慣をつけましょう。



「就寝前の歯みがき」は丁寧に必ず行いましょう

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯みがきは特に丁寧に必ず行いましょう



歯ブラシの当て方、動かし方、力加減を意識して磨きましょう

歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。

また、プラークは粘着性が高いので、1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。

3つのポイント

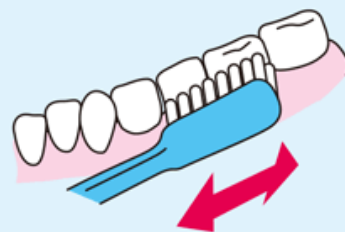
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小きざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



全身の健康状態を維持するために、口腔内の健康を保つことが大切です。

参考資料

厚生労働省 e ヘルスネット(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>)

ライオン歯科衛生研究所(<https://www.lion-dent-health.or.jp/labo/article/care/01-1/>)

日本歯科医師会

