

保健師からの へるす さぽーと No.50



◆6月4日はむし歯の日

毎年、6月4日から6月10日は

「歯の衛生週間」です。

歯は、私たちが健康で快適な毎日を送るために欠かすことのできない、力強いサポーターです。

◆健康は口から

むし歯や歯周病になっても、それは口の中だけのことと思っていませんか？

実は、歯と歯ぐきの健康は、全身にも影響をおよぼします。

◇健康な歯と歯ぐきが約束してくれることば？

①消化吸収が良くなる

歯が健康であれば、よく噛めるため、食べものが細かくでき、胃腸への負担が少なくなります。

②抵抗力が高まる

よく噛むことで全身の抵抗力が高まるといわれています。また、噛むことで分泌が増える唾液には、消化作用だけでなく、抗菌作用もあり、口の中を衛生的に保ってくれます。

③肥満の防止

よく噛んで、味わいながらゆっくりとする食事は、少量で満腹感が得られます。

④脳が活性化する

そしやくによる筋肉の動きが脳への血液の循環を促し、脳細胞の活動を活発にします。

⑤発音はつきり、表情も豊かに

歯がそろっていければ、言葉をはつきりと発音できるばかりか、表情も明るく、豊かになります。

◆むし歯やむし歯とは？

口の中に常にいる細菌・ミュータンス菌が、糖分を分解して糊状の物質をつくり出します。この物質を接着剤にして、口の中の細菌が塊となって歯につき、歯垢(プラーク)となります。むし歯は、この歯垢中の細菌が砂糖など糖分を代謝して酸をつくり出し、歯の表面を溶かすことによって、はじ

まります。自然治癒はなく、一度むし歯になると二度と元の歯の状態には戻りません。

〈虫歯が発生する4つの原因〉

- ①歯質が弱い
- ②糖分を多くとる
- ③食事の回数が多い
- ④むし歯菌が多い

むし歯ができる条件を一つでも外して、むし歯リスクを低く保ちましょう。

◆虫歯にならないために

〈虫歯予防のポイント〉

- ①食事のリズムを整える
食事をすると、口の中は細菌が出す酸で酸性に傾きます。そうになると、カルシウムが溶け出し、むし歯の原因になってしまいます。だからだとと食事をする時、酸性に傾いている時間が長くなるため、歯のカルシウムが溶けてむし歯になってしまいます。間食などではできるだけ控えましょう。
- ②食後すぐに正しいブラッシングをする
細菌が酸を出して歯の表面を溶かしはじめるのは、食後3分以内といわれています。食事後、3分以内に、ていねいな歯みがきをするよう心がけましょう。
- ③甘いものを摂り過ぎない
むし歯の原因である糖分が多く含まれるお菓子などは、できる限り摂る回数を減らすことが重要です。
- ④フッ素で歯の質を強くする
フッ素は歯の傷や弱いところに作用して酸に溶けにくい物質を作り、歯を強化します。また、細菌の働きを抑え、酸の分泌を減らします。
特にお子さんの歯は、未熟で虫歯になりやすい状態です。町では、1歳〜小学校就学前までのお子さんを対象に、年4回フッ化物塗布を無料で行っていきます。将来の健康な歯を作るために、ぜひご利用ください。
- ⑤定期的に確認しましょう
初期症状の少ないむし歯は、痛みなどが出るころにはかなり悪化していることがあります。定期的にチェックしていれば早期の段階で治療することができます。

ふれあい健康センター保健師