

# お口の元気はからだの元気 《歯とお口から始める健康づくり》



6月4日～10日までの1週間は歯とお口の健康週間です。  
歯とお口の健康は全身の健康に大きく影響します。  
この機会に自分のお口の健康管理を見直してみましょう。

## 歯とお口のトラブル

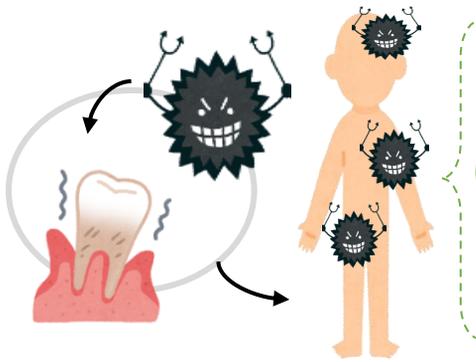
代表的な歯とお口のトラブルとして、**歯周病**と**むし歯**があります。  
どちらも進行すると、歯を失うだけではなく全身の健康状態に悪影響を及ぼします。自覚症状が少ないまま悪化することもあるので注意が必要です。

歯を失う原因 第1位

歯周病

成人の約8割が罹患

歯周病はプラーク（歯垢）に歯周病菌が入り込み、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯周病菌は出血した歯ぐきから血液中に入り込み、全身をめぐってさまざまな場所で病気を引き起こします。



脳 脳梗塞・認知症

肺 誤嚥性肺炎

心臓 狭心症・心筋梗塞

骨 関節炎  
骨粗しょう症

膵臓 糖尿病

子宮 低出生体重児  
早産

### ✓ 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れてきた
- 歯磨き後に出血する
- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 口の中がネバネバする
- 歯が浮いたような感じがする
- 歯がグラグラする

1つでも当てはまったら歯科へ！

### 歯周病を予防しよう！

歯周病は生活習慣が乱れると悪化しやすくなります！

#### 丁寧な歯磨きを心がける

歯周病の原因であるプラークをきちんと落としましょう

#### 規則正しい食生活を意識する



不規則な食事や栄養の偏りは歯周組織の抵抗力を弱めます

#### たばこを吸わない



**たばこは歯周病最大の危険因子！**

#### 定期的に歯科健診を受ける

歯周病は自覚症状が少ないため、定期的に健診を受けることが大切です

#### ストレスをためない



ストレスによって体の抵抗力が弱くなると歯周病が悪化するので、早めにストレス解消を心がけましょう

喫煙は歯周病を悪化させるとともに、治療の効果を妨ぎます

むし歯は、むし歯菌が糖をエサにして酸を作り出し、歯そのものが溶けて崩壊してしまう病気です。

✓ むし歯セルフチェック

1つでも当てはまったら歯科へ！

- 歯の表面が白く濁って見える
- 歯が黒ずんでいる
- 歯に穴があいている
- 冷たいもの・甘いもの・熱いもので歯がしみる
- 時々歯が痛む
- 治療したはずの歯が痛む

★ むし歯を予防しよう！



フッ素配合の歯磨き粉を使う

フッ素は「歯の表面の強化」と、「虫歯菌の活動を抑制」します。うがいをしすぎると、フッ素が流されてしまうので注意しましょう

だらだら飲食すること・間食は控える

だらだら飲食したり間食したりすると、口の中が常にむし歯になりやすい状態になってしまいます

砂糖の摂取量・摂取回数を減らす

特に、就寝前は砂糖を含んだ飲食物を摂取しないようにしましょう

砂糖にかわる甘味料【キシリトール】はむし歯の発生や進行を防ぎます！  
ガムやキャンディーをとるならキシリトール配合がおすすめです

歯とお口から健康を守る方法

① 噛む力をつける



噛む力をつけることで、歯とお口をはじめとしたさまざまな健康効果が得られます！  
よく噛む習慣を身につけるようにしましょう。

噛む力で得られる健康効果

- **だ液が良く出る**  
だ液は歯周病・むし歯・口臭予防になり、歯を守る力がある  
だ液中の酵素には、発がん作用を抑える働きがある
- **脳の活性化**  
認知症予防になる
- **胃腸の働きを促進する**
- **肥満を防ぐ**

噛む力をつける方法

- **一口30回**をめやすに噛む
- 噛みごたえのあるものを噛む
- 一口の量を少なくする
- 食材は大きめに切る

他にもある！だ液を促す方法

- ✓ だ液分泌を促進する食品をとる  
レモン・梅干し・昆布・納豆・ガムなど
- ✓ 水分補給をする
- ✓ 舌を動かす
- ✓ 話す・歌うなど日常的に口を動かす



## ② セルフケアとプロケアを継続する



自分で日々行うセルフケアと、歯科でケアしてもらうプロケア、この2つのケアを並行して継続することが大切です。

### セルフケア



歯周病・むし歯予防は、毎日のケアでプラークを取り除きます。自己流でなく正しいセルフケアを身につけましょう。

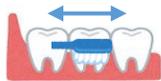
#### ポイント

- 歯磨きは**1か所を20回以上磨き、3分以上を目安に磨く**

毛先を歯と歯ぐきの境目、  
歯と歯の間にきちんとあてる



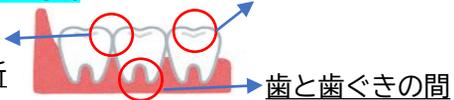
軽い力で磨く  
左右小刻みに動かす



#### 歯垢が残りやすい場所

奥歯のかみ合わせ

歯と歯の間  
歯並びが悪い所

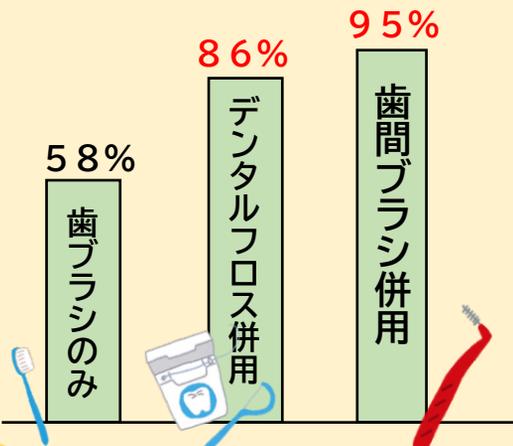


歯と歯ぐきの間

- 歯磨きは、**1日3回毎食後**が望ましい  
特に就寝中は細菌が活発に活動するので、  
夕食後～就寝前はより丁寧に磨きます
- 歯ブラシは**1か月に1本**を目安に交換する  
丁寧に磨くためには電動歯ブラシも有効
- **歯間ブラシ・デンタルフロス**など  
サポートアイテムを活用する



サポートアイテムを使うことで  
プラーク（歯垢）除去率がアップします！



### プロケア

セルフケアと一緒に重要なのが歯科医や歯科衛生士によるプロケア（プロフェッショナルケア）です。



#### ポイント

- **年に2～3回**歯科健診をうける
- 歯のクリーニングを行ってもらう  
セルフケアでは落としきれないプラークや  
歯石を除去できる
- 歯磨き指導をしてもらう  
歯並びに合わせてセルフケアの  
指導を受け、磨き方の工夫や自分  
に合うアイテムを教えてもら  
う



最後に歯医者へ行ったのは  
いつだろう・・・



歯周病やむし歯は、**早期発見・早期治療が重要な**ので定期的に歯科健診を受けましょう！

アコム健康保険組合では、**無料の歯科健診事業**を行っています！

アコム健保加入の被保険者と被扶養者であれば、**歯科健診センター連携**歯科の健診を無料で受けることができます。  
お口の健康のために活用してみてください。



【お問い合わせ】

アコム健康保険組合 東京健康相談室

TEL：03 - 6852 - 0023

健康相談専用フリーダイヤル（0120 - 128 - 860）

引用・参考

e-ヘルスネット/日本臨床歯周病学会/8020テーマパーク/日本歯科医師会/  
オーラルヘルスオンライン（神奈川県歯科医師会）/日本訪問歯科協会/いらすとや