

歯科衛生士

歯っぴー通信

第21号

あたたかい春が来て、新しい生活をスタートした方もいらっしゃると思います。学校、お仕事、習い事...誰もが一度は何かを始めた春。歯の正しいお手入れの仕方を初めて習ったのはいつだったでしょうか。そんな風に初心に戻って、お口のお手入れをしてみたいかがでしようか？

特集

全身の健康のために

しつかり噛んで

全身の健康につなげよう

平成元年から、進められている『8020運動』。『八十歳になっても自分の歯を二十本以上保とう』という厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで進められてきました。おいしく食べて、健康で長生きするために『歯』は欠くことのできないものです。二十本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができま

おいしく食べるために

必要な歯の本数

18~28歯



6~17歯



0~5歯



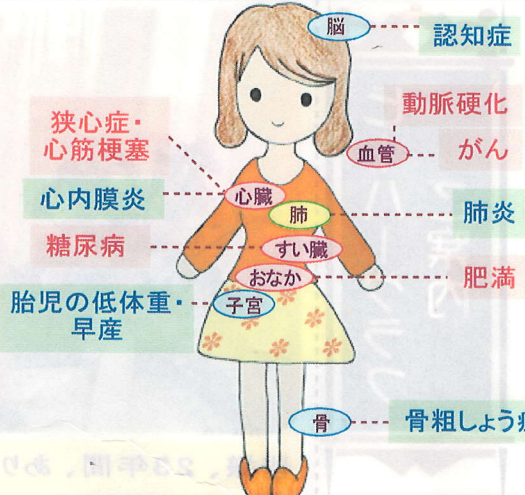
噛むことは、消化の第一歩

口はただの、入り口ではなく、消化の第一段階。食べ物はまず、口の中で細かく噛み砕かれます。ここで食べ物を細かく砕くとい

できるだけでなく自分の歯を保つことは健康で長生きをするための大切な目標といえますね。

うことは、胃や小腸の働きを助けることにつながります。しっかりと噛むことで唾液の分泌も促され、食べ物の消化・吸収もよくなるのです。このように、『歯』は食べ物をはじめ出て会う『消化器』であり、大切な臓器なのです。この臓器が機能しなくなると、からだ全体に大きな影響を及ぼすことになるのです。

では、実際にどんな病気と関係があるのかみていきましょう。お口の病気の一つである歯周病は、次のような病気と関わりがあります。



〈糖尿病との関わり〉

糖尿病になると、免疫力が下がります。歯肉の炎症が起こりやすくなり、また、細菌と戦う白血球の働きが弱くなるため、短期間で、重度の歯周病へと進

〈心臓の病気との関わり〉

歯周病が悪化すると、歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内面に付着し、心内膜炎という心臓病を引き起こすことがあります。また、狭心症・心筋梗塞を引き起こす要因になる動脈硬化。歯周病菌が、動脈硬化をおこしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進します。

このように、歯周病菌がさまざまな全身の病気と密接な関係があることが分かってきています。歯周病予防を心掛けることで、より多くの歯を守ることで、からだの病気も予防できれば一石二鳥ですよ！

いつまでも何でも食べられる幸せをかみしめられるように、私達もサポートしていきますね。

