# お口の健康は体の健康を守るカギ

口は、食事や呼吸など、生きていくために必要なものを取り入れる入口であると同時に、ウイルスや細菌のような体に悪影響を及ぼすものの入口でもあります。ウイルスや細菌などが体に侵入したとき、口の中に歯周病などの問題があると、感染症をはじめ、さまざまな病気の引き金になる危険性が高まります。新型コロナウイルス感染症が蔓延（まんえん）する今だからこそ、口の中を健康に保ち、安心できる毎日を過ごしましょう。

**問い合わせ**
市いきいき健康課☎34･3351

## 「噛んで」「飲み込む」ことが生活の質を高める

歯と歯茎が健康であれば、食べ物をしっかりと噛（か）むことができます。しかし、歯や歯茎は病気や老化が原因で弱くなることがあり、放置しておくと、さまざまな病気の原因になります。

病気や老化だけでなく、虫歯など、口の中に問題があることでしっかり噛むことができなくなります。そうすると食べ物が噛めなくなり、食事量が減ることで、栄養不足や脱水、ひいては体力や免疫力の低下をもたらします。さらに、あらゆる意欲の低下を招き、誤嚥（ごえん）性肺炎を引き起こすこともあります。

口の中が健康で、しっかりと噛むことができれば、脳の血流が増加します。また、さまざまな食品から必要な栄養をバランスよく取ることができるので、体力や免疫力も向上します。その上、活動意欲が向上し、認知症予防にも期待できます。



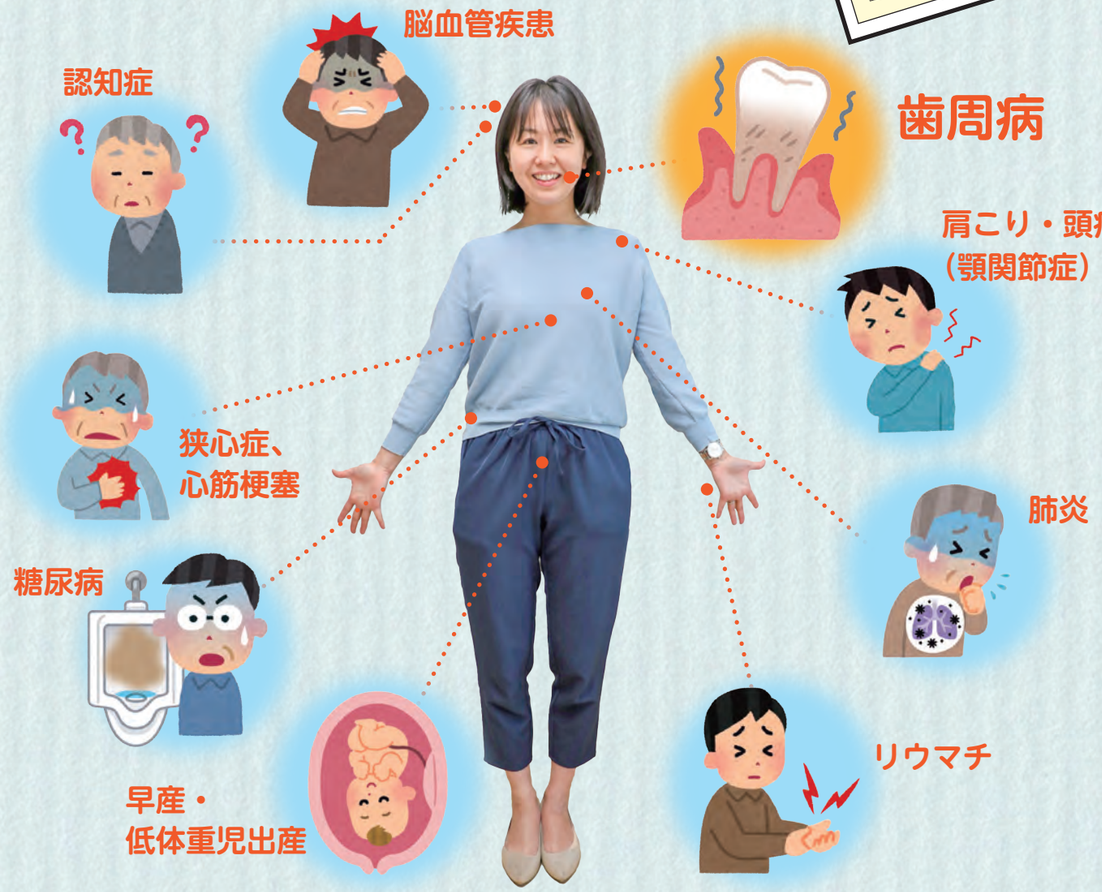
# 噛めなくなる原因の1番は歯周病!!

## 全身にも悪影響が……

**歯周病チェック**

2つ以上当てはまれば、かかりつけ歯科医にご相談ください。

- □朝、口の中がネバネバする
- □冷たいもので歯がしみる
- □歯茎がむずがゆい
- □歯茎が赤く腫れている
- □歯を磨くと出血する
- □口臭が気になる
- □歯茎がやせてきた
- □歯が浮いたように感じる




## 生活習慣病の原因にもなる歯周病

歯周病とは、歯と歯茎の隙間の歯周ポケットに歯周病菌がたまり、歯茎の内部で炎症が起こる細菌感染症です。中高年からの病気と思われがちですが、厚生労働省が実施した調査では、15歳以上の3人に1人が歯周病を患っていると報告されています。初期症状は歯茎が赤くなったり、歯磨きで出血したりする程度で自覚しにくい病気です。歯茎に痛みを感じるようになると歯周病はかなり進行しているといえます。

歯周病は口の病気と思われがちですが、全身の疾患につながります。特に、糖尿病や狭心症、心筋梗塞（こうそく）などの危険性が増すことが知られています。歯周病の治療を行うことで、これらの危険性を下げることができます。上の「歯周病チェック」で2つ以上当てはまった人は、かかりつけ歯科医にご相談ください。

# 歯周病の予防には、毎日の歯磨きなど、自分でできるセルフケアと、歯磨きだけでは取りにくい歯垢、歯石を除去してもらうプロフェッショナルケアの2つが必要です。

プロフェッショナルケアは、歯科医師や歯科衛生士といった専門家によるケアです。ここでは、虫歯や歯周病の発生を防ぐために、どのようなケアをすべきか考えます。

## 毎日のセルフケアで隅々まできれいに

虫歯や歯周病を予防するためには、毎日のセルフケアが大切です。下の図に、歯の磨き方と歯間ブラシとデンタルフロスの使い方を紹介していますので、隅々まできれいにしましょう。

また、虫歯を引き起こす甘味食品を制限し、下に示した「まごわやさしい」を例に、栄養バランスの取れた食事をよく噛んで食べることも大切です。

## 年に1回以上の定期健診が大切

口の中が不衛生になると、歯の周りに歯垢がたまり、歯茎が歯肉炎を起こします。この段階で、歯科医院でケアすれば、健康な状態に戻すことができます。しかし、そのまま放置すると、歯と歯茎の間にできた歯周ポケットに菌が繁殖。これを歯周炎といい、ここまでくると治療が難しくなります。そうなる前に定期的に歯科医院を受診しましょう。

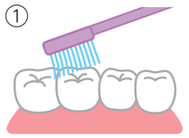
歯科医院では、歯磨きだけでは取りにくい部位の歯垢や歯石を除去でき、虫歯や歯周病の状況を診ながら、口の中の状態に合った適切なアドバイスを受けることができます。口の健康を守るために、年に1回以上は定期的な診察を受けましょう。

市では、対象年齢の人に歯科検診を実施しています。対象者にはお知らせの通知が届きますので、これを機に『健口』な生活が送れるよう、歯科医院を受診しましょう。

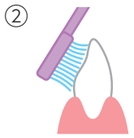
## 歯周病予防のセルフケア

### 基本の歯磨き

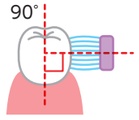
鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、歯に当てたとき、毛先が広がらないくらいの力で優しく磨きましょう。



▲奥歯は歯ブラシの先端やかかとで磨きましょう



▲前歯の裏は歯ブラシを縦にして磨きましょう



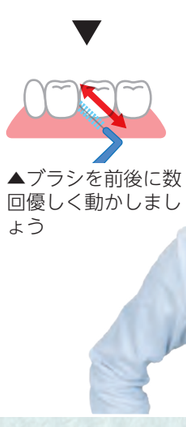
▲歯の表面は歯ブラシを直角に当てましょう

▲歯と歯茎の間は、歯に45度の角度で磨きましょう

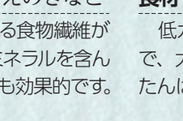
### 歯間ブラシ・デンタルフロス

歯と歯の隙間は歯間ブラシやデンタルフロスで汚れを落としましょう。

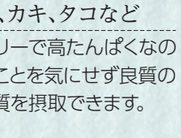
【歯間ブラシ】



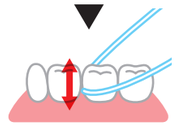
【デンタルフロス】



▲ゆっくりスライドさせながら、歯と歯の間に入れましょう



▲歯茎を傷つけないように歯と歯の間に入れましょう



▲歯の側面に併せてゆっくりと上下に動かしましょう



▲ブラシを前後に数回優しく動かしましょう

## 歯科検診に行こう

市では、節目検診を実施しています。最近いつ歯科医院に行きましたか。かかりつけの歯科医院はありますか。この機会に、定期的に歯科検診を受けましょう。

**対象者（令和4年3月31日時点の年齢）**
40、50、60、70歳の市民

**内容**
歯と歯茎の検査、検査に基づく歯科保健指導

**費用**
400円
※健診用の非課税証明書を持参の場合は無料になります
※検診の結果、精密検査や治療が必要となった場合、別途費用が必要です

**予約**
実施医療機関に直接予約してください

**持参品**
4月上旬に送付した受診券（黄色のハガキ）、健康保険証

## これも一つのセルフケア

### 健康的な食生活の合言葉「まごわやさしい」

**ま 豆類**
**食材**：納豆、豆腐など
ビタミンB群やミネラルを多く含み、生活習慣病の予防の他、骨や歯を丈夫にします。

**ご 種実類**
**食材**：ごま、アーモンドなど
ミネラルやビタミンEの抗酸化作用が、体の内側から「抗加齢」を促します。

**わ かめ 海藻類**
**食材**：わかめ、昆布など
カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。

**や さい 野菜類**
**食材**：人参、ピーマンなど
ビタミンや食物繊維が豊富で、免疫力を高め、がんの予防に効果があるといわれています。

**さ かな 魚介類**
**食材**：魚、カキ、タコなど
低カロリーで高たんぱくなので、太ることを気にせず良質のたんぱく質を摂取できます。

**し いたけ キノコ類**
**食材**：しいたけ、えのきなど
腸内環境を整える食物繊維が豊富です。また、ミネラルを含んでいて疲労回復にも効果的です。

**い も 芋類**
**食材**：じゃがいも、山芋など
腸内環境を整える食物繊維と、肌荒れ、風邪予防、疲労回復に効果的なビタミンCが豊富です。