

健康・生きがいづくり連絡会

第9号

いつまでもおいしくものを 食べ続けるための元気な歯

(ハチマルニイマル)

8020

8020とは…

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。



平成24年3月「川口市歯科口腔保健の推進に関する条例」が議員提案により制定されました。この条例は、歯科疾患の早期発見・早期治療を促進することなどを基本理念に、歯科口腔保健の推進に関する施策について、総合的・計画的に実施し、市民の生涯にわたる健康の保持・増進に寄与することを目的に定められたものです。

健康的な暮らしに大切な「歯」と「口」



大切な役割があるのでしょうか？

食べる

生命を守る機能

脳への刺激

歯や口からの感覚や運動の
刺激が脳を活性化

話す

コミュニケーション
をとるための機能

平衡感覚の保持

しっかりととした歯と良いかみ合わせ
から、からだのバランスを保つ

ストレスの発散

「かむ」ことで緊張を和らげる
ホルモンが脳内に増える

呼吸する

口の機能が正常だと
鼻呼吸がスムーズ

表情を表す

歯の状態がいいと口元が若々しく
なり、いきいきとした表情をつくる



歯と口が担う重要な役割



よく噛んで健康を手に入れよう！



噛むことの
8大効果

卑弥呼の時代（弥生時代）の人々は、一食あたりの噛む回数が現代人の6倍以上だったとか！

噛むことは、食べ物を噛み碎いて体の中に取り入れるだけでなく、私たちの健康を維持するためにもとても大切な行為です。

よく噛む習慣を身につけましょう！

ひ

肥満予防

み

味覚が発達

こ

言葉の発音がはっきり

の

脳の発達

は

歯と口の病気の予防

が

がん予防

い

胃腸快調

ぜ

全身の体力向上

油断大敵!!「むし歯と歯周病」歯を失う 2大原因



歯を失う原因の約75%はむし歯と歯周病

この4つの条件がそろうと、むし歯になる

①むし歯菌（ミュータンス菌）がたくさん

対策は？→歯みがきでむし歯菌を取り除く



②歯（歯質）が弱い

対策は？→よく噛んで、
だ液を出そう



③甘いものが好き

対策は？→糖分をできるだけ
控え、歯みがきを



④1日は何回も食べる

対策は？→規則正しい生活で、食事の時間を決めよう

この3つの条件がそろうと、歯周病になる

①歯周病菌に感染

なぜ？→歯周病菌は
歯周病を起こす
一番の要因

②悪い生活習慣

なぜ？→歯周病は生活習慣病



③健康状態の悪化

なぜ？→抵抗力（免疫力）が
落ちると歯周病菌が
暴れだす

歯周疾患のある者



若いといっても油断は禁物

10代後半から急激に上昇し、20代では
約74%の人が歯周病にかかっています！歯を失うのは老化が原因ではなく、
若いころに発症した歯周病が重症化した
結果なのです。

2011年厚生労働省 歯科疾患実態調査

Q. 歯磨きは食後すぐがいいのかな??



A. 歯磨きの回数やタイミングには、食前、食後、1日1回、2回、3回食後何分以内などいろいろな考え方があります。

食事の後は、唾液のおかげで口の中が中性に保たれます。唾液には石灰質を修復する働きがあるため、歯磨きは食後すぐよりも少し時間が経つてから（特に酸性のものや酸味の強いものを食べた後は30分程度）がよいとも言われています。朝や昼など忙しい時間は、食べかすを取る程度の歯磨きやブクブクうがいでも効果はあります。唾液が減少する就寝前は、丁寧に、できれば10分以上かけて歯磨きしましょう。



「歯」を守るためにできること!! ～むし歯と歯周病予防～



毎日実行！セルフケア

むし歯は、日々の少しの注意でかなり予防できます。歯と全身の健康を保つために取り組んでみましょう

フッ素入り
歯磨き剤



キシリトール
入りガム

むし歯予防

栄養バランスのとれた食事



よく噛み、^{ほぼ}^{あご}頬や顎の筋肉を動かす



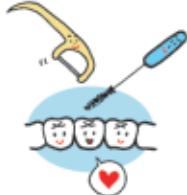
かかりつけ歯科医で定期的にプロフェッショナルケア

口の状態を知ることができ、歯科医師や歯科衛生士による適切なアドバイスを受けることができます。

歯科健診



歯みがき指導・セルフケアチェック



禁煙支援



歯石の除去・歯面清掃