



みなさんは、「もしも歯がなかったら・・・」と考えたことはありますか？

歯の役割は、食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、身体のバランスを保ったり・・・とたくさんあります。歯がなかったら、困ることがたくさん。

ちなみに歯の平均寿命は約50～65年。“80歳まで自分の歯を20本残すこと”は、実はとても大変なのです。

歯の健康を保っていくために、今できることから取り組みましょう。

全身疾患



歯そのものが溶ける **むし歯**

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が歯を溶かして穴をあける。

歯の周りが壊れる **歯周病**

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にとまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり歯が抜けたりする。



放置すると・・・

予防と治療

予防① 丁寧な歯みがき

- 鏡を見てみがく。
- 3分以上かけてみがく。
- 軽い力で、小刻みに動かし、1～2本ずつみがく。
- 歯垢がしやすいところに注意してみがく。
* 歯と歯ぐきの境目、歯と歯のあいだ、奥歯の溝に毛先を当ててみがこう！
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう。



予防②

よく噛んで食べる

- 噛めば噛むほどだ液が分泌されます。
- だ液は細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれますよ。

予防③

定期的なプロケア

- 半年に1回は歯医者さんで検診を受けよう。
- * 歯石になってしまうと、歯みがきで取り除けないよ！

治療

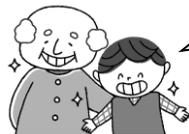
- 早めに歯科を受診し、治療を受けましょう。



* 歯科検診結果のお知らせをもらった人で、治療をしていない人は、早めに専門医を受診しましょう！

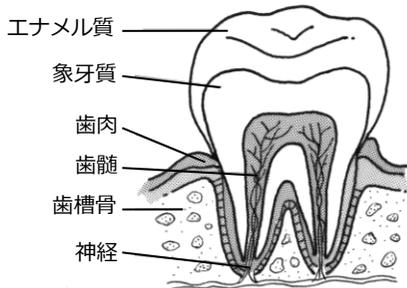
歯・口腔に関する豆知識

めざそう! 8020



「8020 運動」は、80 歳になっても 20 本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始められました。
 髪の毛や爪は切っても伸びてきますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治療したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてくださいね。

歯の構造



歯の本数

永久歯は上下合わせて 32 本。そのうち 4 本ある“親知らず”は遅れて生えてきたり、生えてこなかったりします。
 あなたは自分の歯の本数を知っていますか？
 数えてみてね。



歯の役割

- 食べものをかみ砕く
- 発音を助ける
- 顔の形を整え、美しい表情を作る
- 歯ごたえを楽しみ味覚を豊かに保つ



歯ブラシの交換

歯ブラシの毛先が広がっていたり、くたびれたりしていたら要注意！
 せっかくだけでも汚れが残ったままだったり、歯ぐきを痛めてしまったりします。1ヶ月に1回の交換を目安にしてください。



噛むことの効果

- 顎の骨や筋肉が鍛えられる
- 脳の働きがよくなる
- 食べ過ぎを防ぐ（肥満防止）
- だ液がたくさん出る（むし歯予防）



だ液の働き

- 食べ物の消化吸収を助ける
- 口の中を洗い流して、むし歯や歯周病を予防する
- 病原菌の侵入を防ぐ
- 味覚を発達させる
- 滑舌・発声がよくなる



プラークができるまで

むし歯・歯周病の原因であるプラークは・・・食べものを食べたあとに、歯みがきしないでいると、歯に食べかすが残ります。その食べかすの糖質で、細菌がプラークを作ります。



歯石は頑固な強敵

プラーク（歯垢）にだ液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが歯石です。
 大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていきます。また、歯石は歯みがきでは落とせないため、歯科医を受診しましょう。

災害時の歯・口腔ケア

- ①水（できれば 30ml 以上）をコップに準備し、その水で歯ブラシをぬらし、その後歯みがきをします。
- ②歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーなどで汚れをふき取り、再度歯みがきをします。
- ③こまめに②を繰り返し、最後にコップの水で口を 2～3回すすぎます。汚れをふき取れば、水はあまり汚れません。

