

むこちゃん通信 vol.10



澄み渡った空と**爽**やかな風、**豊**かな実りあふれる**秋**となりました。

食欲の秋は旬の食材はもろろんですが、色々な食材をバランスよく食べることが、肥満や生活習慣病予防のために重要です。そして、何でもよく噛んで食べるために必要なもの…それは健康な「**歯**」です！

歯や口腔の健康を保つことは、単に食べ物を自分の歯で噛めるということだけでなく、食生活を豊かにし、健康の維持や増進、病気の予防に繋がります。「全身の健康は歯の健康から」、今日はそんな歯と口の健康についてお話をしましょう。



8020 (ハチマルニイマル) 運動ってなあに？

1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「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。2017年6月に厚生労働省が発表した「歯科疾患実態調査(2016年調査)」では、達成者は51.2%でした。20本以上の歯があれば、食生活にはほぼ満足することができると言われています。

親知らずの有無を含めて永久歯は元々**28~32本**だよ。何本残っているかな？



歯を失う原因はなあに？

歯を失う主な原因は虫歯と歯周病。なかでも歯周病で歯を失う比率は高齢者になるほど高くなります。歯周病は歯を支える歯茎(歯肉)や骨(歯槽骨)が破壊されていく病気です。

自覚がないまま重症化も…



正しいケアや治療をせずに放置していると、やがて歯がグラグラになって抜歯を余儀なくされます。

歯周病とメタボリックシンドロームの深い関係？

歯周病は口だけの病気ではなく、全身の病気と深い関わりがあり、なかでも注目されているのが、メタボリックシンドロームとの関係です。近年のさまざまな研究から、次のようなことがわかってきています。

- ① 歯周病によって噛む機能が低下すると、肥満になりやすい。
 - ② 歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると、血糖値をコントロールするインスリンの働きが弱くなり、糖尿病を悪化させる。
 - ③ 逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、重症化しやすい。
- など、メタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させると考えられています。



その他にも…

歯周病と心臓病・肺炎・低体重児出産・認知症・骨粗しょう症などとの関連も指摘されています。

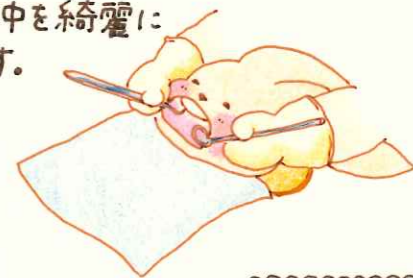
歯周病予防に最も効果的なことは？

歯周病の直接の原因は歯垢(プラーク)です。歯周病予防には日頃からプラークを付きにくくするとともに、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを用いて落とす必要があります。このようにプラークを減らしていくことを「プラークコントロール」といい、最も効果的な歯周病予防です。



歯を健康に保つコツは？

- ・栄養のバランスが取れた食事を心がける。
- ・何でもよく噛んで食べる、1口30回程度。→唾液がよく出て口の中を綺麗にして、歯周病を防ぎます。
- ・食後20分以内に歯を磨きましょう！
- ・定期的に歯科で歯石除去をする。
- ・虫歯を放置せずに治療しましょう！



さいごに

食べることは、命を支える大切な行為です。いつまでもおいしいものを食べ続けるために、欠くことのできない「歯」、生まれてからせくなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つために、日々の手入れを大切にしましょうね。

たんぽぽ薬局 武庫え荘店



※ 今回の通信は次の資料を参考引用して作成しました。
 ・全国健康保険協会「歯の健康」
 ・「全身の健康は歯の健康から」
 ・(財)8020推進財団「8020とは」
 ・「からだの健康は歯と歯ぐきから」
 ・日本歯科医師会「啓発活動 8020運動」