

口の中のお手入れ、正しくできていますか？

口腔内の健康状態と全身疾患の関連が明らかになっています。大切なのは食べる物、食べ方、そしてお手入れです。いくつチェックがつくかやってみましょう！

◆現在の口の中の状態について

- ① 口腔内にトラブルがない。(痛み、腫れ、ぐらつき、噛み合わせ、入れ歯の不具合等)
- ② 人工物(金属)を使用していない。(詰め物、かぶせ物、入れ歯、インプラント等)

○虫歯や歯周病は、もともと口の中に住んでいる常在菌の感染症です。これらの細菌は、免疫力が低下すると病原性を現します。

○1920年代にすでに、虫歯と全身疾患の関連が指摘されていました。現在では、歯周病が動脈疾患や感染性心内膜炎、誤嚥性肺炎、糖尿病等に影響することが明らかになっています。

○歯と人工物の境界は細菌が繁殖しやすく、新たに虫歯や歯周病になるリスクがあります。

◆歯磨きについて

- ③ 歯や歯ぐきだけでなく、口の中全体を磨いている。
- ④ 一日の歯磨きの合計時間が15分以上である。
- ⑤ 食後に歯を磨いている。(起床——朝食——昼食——夕食——就寝)

○歯磨きの際、舌や頬の内側等の粘膜も歯ブラシでマッサージすることで血行がよくなり 口腔内の免疫力がアップし、唾液腺の刺激にもなり唾液がよく出るようになります。歯ブラシは粘膜を傷つけないように『やわらかめ』を使用して下さい。歯磨き粉は少量で結構です。

○このように口の中全体を磨くと5分間位はかかります。食後に3回歯磨きをすると、一日合計15分かけることになります。就寝中は虫歯や歯周病の原因となる微生物が繁殖しやすくなるので、就寝前の歯磨きが特に重要です。

◆食べ方・噛み方について

- ⑥ 甘い物や小麦粉製品(菓子、パン、麺類等)を控えている(摂取は週0~2回程度)。
- ⑦ 歯ごたえのある食べ物(ごぼうやレンコン等)を意識的に摂っている。
- ⑧ 一口30回以上、ゆっくりよく噛んで食べている。
- ⑨ 左右両側の歯で、しっかり噛めている。
- ⑩ 食事の際、水分を取らなくてもよく飲み込める(唾液が充分出ている)。

○甘い物や小麦粉製品は細菌が歯垢を作る材料となり、虫歯や歯周病の原因となります。

○よく噛むことで、肥満防止(脳の満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぐ)・脳活性化・歯槽骨(歯を支える骨)の強化になり、唾液の分泌もよくなります。唾液には口の中の洗浄や消化作用(でんぷんの分解)、免疫タンパクによる抗菌作用があり、発がん物質を無毒化する成分等も含まれています。

【10コ】大変良いです。そのまま続ければ将来入れ歯の心配なく、自分の歯で食事をできるでしょう。

【8~9コ】かなりいい線です。せっかくですので完全を目指しましょう。

【5~7コ】いくつか問題があるようです。このままだと虫歯や歯周病になる可能性があります。

【4コ以下】すでに口腔内のトラブルを抱えているか、将来非常に高い確率で虫歯や歯周病・口内炎に悩まされるでしょう。チェックシートに書かれたアドバイスをぜひ取り入れて下さい。

