

毎日の歯磨きが健康への近道です



大崎市歯科衛生士 赤坂 幸重

口を健康に保つには毎日のセルフケアが最も大切です。効率よく汚れを落とすには「どの歯ブラシを選ぶか」よりも「どこを」「どのように」磨くかがとても重要です。歯ブラシ単体での歯垢の除去率は60パーセントといわれています。デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを併用して歯と歯の間や、歯茎の溝にたまった汚れをきれいにしましょう。

また、半年に一回程度、かかりつけの歯科医院で歯磨きの仕方を確認し、磨き残しのチェックと掃除をしてもらうと、より一層効果が高まります。

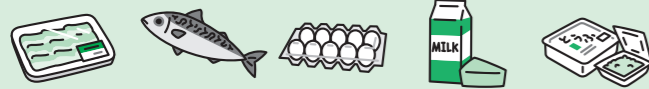


歯の健康を守る食生活の基本

丈夫な歯を保つためには毎日の食事も大切です。カルシウムは歯を強くし、ビタミンAは口の中の粘膜を健康に保ちます。乳製品や小魚、緑黄色野菜などをバランスよく食事に取り入れ、歯の健康づくりを心がけましょう。

歯の基質の材料

▶タンパク質(肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など)



歯の石灰化の材料

▶カルシウム(小魚、乳製品、大豆製品、海藻類など)



歯のエナメル質の材料

▶ビタミンA(緑黄色野菜、卵、レバーなど)



歯の象牙質の材料

▶ビタミンC(緑黄色野菜、果物類、いも類など)



知っていますか? 「噛ミング30」

「噛ミング30」とは、一口につき30回噛んで食べることで、健康な生活を目指す、厚生労働省が提唱している運動です。噛むことはオーラルフレイルの対策だけではなく、自身の健康維持にとって、次のような効果があります。

- 幸せホルモン(セロトニン)が分泌され、ストレスを緩和
- 脳への血流量が増加し、脳を刺激することで、認知症を予防
- 満腹中枢を刺激し、食べすぎによる肥満を予防
- 唾液の量が増加し、虫歯を予防 など

食事に「カミカミメニュー」を

市では、脳の活性化や肥満予防、虫歯予防などのため、日々の食事に噛み応えのあるメニューを取り入れられるよう、「カミカミレシピ」を作成しています。レシピは市ウェブサイトでご覧いただけます。

生涯、自分の歯でおいしく食事をし、健康な生活を送れるよう、「よく噛んで食べる」を習慣化してみませんか。



よく噛むためには歯が大事 —成人歯科健康診査が始まります!—

歯と口の健康を保ち、病気になるリスクを軽減するためには、歯磨きや食生活などの自分で行うケアに加えて、歯科医院で行う専門的なケアが重要です。また、入れ歯であっても、噛むことが健康づくりには欠かせません。かかりつけの歯科医院を持ち、定期的な歯のクリーニングや入れ歯のメンテナンスを行いましょう。

市では、成人歯科健康診査を実施しています。健診を活用して、自分では気付かない口腔トラブルを早期に発見し、歯から始まる全身の健康づくりに努めましょう。



詳しくは市ウェブサイトを確認するか、問い合わせください。

期間 7月1日(水)~11月30日(月)
 場所 市内の登録歯科医院
 対象 令和9年3月31日(水)時点で20・30・40・50・60・70歳の人
 料金 20歳から60歳までは1,000円、70歳は300円

健康な毎日は口から —口腔ケアを見直しましょう—

問 健康推進課健康増進担当 ☎23-2215



「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能のどれもが、私たちの生活に欠かせません。歯と口の健康は、全身の健康とも密接に関係しています。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、歯と口の健康について、考えてみませんか。

歯周病がもたらす全身疾患

市では、全国と比較して幼児期から学童期まで虫歯は減少傾向にある一方で、歯肉炎や歯周病はどの年代においても、とても多い状況にあります(図)。

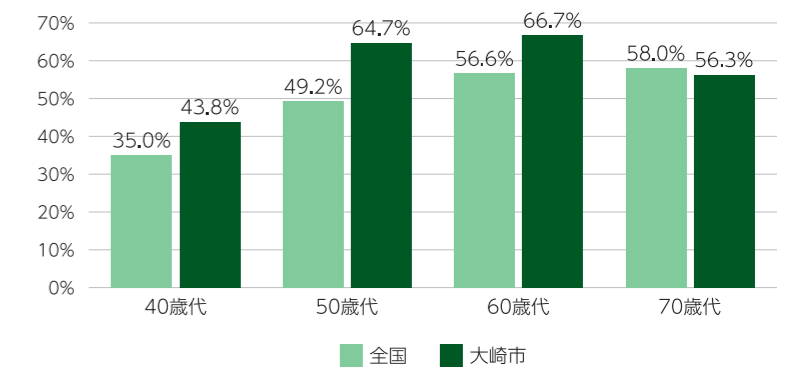
学童期からの歯肉炎は歯周病に移行しやすく、成人期で歯を失うことにもなりかねません。また、歯周病は歯を失うだけではなく、オーラルフレイルの原因となるほか、誤嚥性肺炎や心臓疾患、脳梗塞、糖尿病など、全身に影響を及ぼすことが明らかになっています。

口腔機能の衰え —オーラルフレイル—

オーラルフレイルとは、「口腔機能の衰え」のことです。原因として、歯周病のほか、現代の食事は柔らかいものが多く噛む回数が大幅に減少していることや、マスク生活で口の中が乾燥し、口腔内を清潔に保つ唾液量が減少していることが挙げられます。

むせる、食べこぼすなどの小さな衰えが、食事量の減少や栄養不足を招き、全身の衰えや要介護リスクの上昇につながります。

【図】 4ミリメートル以上の歯周病ポケット(※)を有する人の割合



※歯と歯茎の境目にある溝で、歯周病の進行度を示すものです。(出典:令和6年度歯周疾患実態調査結果・令和7年大崎市成人歯科健診結果)

