

# 健康な歯を守るために。 お口ケアのポイントを教えて!

おいしいものをこれからも食べ続けるために「歯」はなくてはならない存在。  
「歯周病」や「虫歯」は初期段階では気付にくいので、日ごろのケアが大切です。



自分の歯が20本以上ある人は、何を食べるにもほぼ困らないといわれています。平均寿命である80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、生涯にわたっておいしく食べられるようにという目標「8020（ハチマル・ニイマル）」が推奨されています。今回は大切な自分の歯を守るために必要な、お口のケアについてお伝えします。

歯を失う一大原因は「歯周病」と「虫歯」

歯を失う原因として最も多いのは「歯周病」です。歯に付着した歯垢（プラーク）の中の菌により歯を支える組織が壊されて、最後には歯が抜けてしまう病気です。次いで多い「虫歯」では、歯そのものが崩壊していきます。いずれも、日ごろからお口の中を正しくケアする習慣をつけることで予防できます。

## お口ケアのポイント

### 1 よくかんで食べる

よくかむと洗浄・殺菌作用のある唾液の分泌が増えるので、歯周病・虫歯を予防します。また、よくかむことは食欲を抑え肥満予防にも効果的です。1口30回くらいかむと良いといわれています。が、個人差や口の中に入れる食物による差もあります。目安として、まずは5回多くかむように意識しましょう。



### 2 1日1回はしっかりみがく

歯みがきは朝・昼・夕食後はもちろん、間食後にも行うのが理想的です。日中、歯みがきする時間がない人は、せめて寝る前だけは時間をかけてしっかりとみがきましょう。



### 3 歯みがき後に鏡でチェック

みがき残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないかなど、歯みがき後に鏡でセルフチェックする習慣をつけましょう。最もみがき残しの多いのが歯と歯の間です。歯間ブラシやデンタフロス（歯と歯の間に通して使う特殊な細い糸）などを使って歯垢を落とすこともできます。また、歯ブラシを持つ利き手側の歯の内側もみがき残しの多い場所です。



### 4 定期的に歯科検診を受ける

「歯周病」は約3カ月、「虫歯」は1年に1〜2回おきに検査を受けると良いといわれています。歯科の定期検査では「歯周病」の検査、「虫歯」の検査、「歯石」の除去などが行われます。どんなに丁寧に歯をみがいていても、本当にみがけているかどうかは自分ではわかりません。定期検査の際に、正しい歯みがきの方法などを教えてもらうと良いでしょう。



今月の回答者

JA広島総合病院 健康管理センター 東保健師 広島県廿日市市地御前1-3-3 ☎0829-36-3111 (代表)

参考資料 NHKテレビテキスト「きょうの健康」(2015.5)、厚生労働省「食生活改善指導担当者テキスト」