

# 保健だより

令和3年11月8日 港区立港南中学校 養護教諭 井関陽子  
令和5年11月21日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子

## いい歯は、毎日を元気に



### お口の健康「今まで」と「これから」

秋の歯科検診を行っています。11月8日の「いい歯の日」は日本歯科医師会が1993年（平成5年）に、この日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで歯科保健の向上へ向けてPR重点日として設定し、この日に合わせて国民へ向けてのさまざまな歯科保健啓発活動を行っているものです。これを機に自分のお口の健康について見直してみましょう。



歯は全身の健康に欠かせません。

### 今から歯を失う原因のむし歯と歯周病を予防しよう

中学生は28本の親知らず以外の永久歯が生えそろう年齢です。日本人の平均寿命は。男性81歳、女性87歳ですが80歳代の永久歯の平均本数は約15本です。食べ物を噛んで食べるには20本の永久歯が必要だといわれています。一生涯20本残すためには歯を失う原因のむし歯と歯周病を若いうちから予防することが大切です。虫歯も歯周病も原因は歯に付着している細菌の塊である歯垢（デンタルプラーク）によるものです。

歯垢1mg中には約10億個の細菌が存在し、その中に歯肉炎の原因菌が存在し、細菌が吐き出す毒素で歯肉に炎症を起こします。むし歯も、細菌が食事に含まれるでんぷんを糖に分解したときに出される酸で歯が破壊されます。

歯を失うことは、食べものの咀嚼や消化がうまくできなくなるばかりではなく、認知症になるリスクが1.9倍も多くなり、歯周病が進行すると繁殖した歯周病菌が血管に入り込んで全身をめぐる、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの全身の病気を誘発することが知られています。

「歯周病が全身に及ぼす影響」について、詳しくは日本臨床歯周病学会のURLをご覧ください。

[日本臨床歯周病学会 | 歯周病が全身に及ぼす影響 \(jacp.net\)](http://www.jacp.net)

### むし歯、歯周病で歯を失わないための

### 予防のための3つの習慣を続けましょう。

#### 習慣Ⅰ 毎食後の歯みがきで歯垢をとり除く

～細菌の塊の歯垢を取り除く歯ブラシのポイント～

○磨き残しの多いところは、

① 歯と歯の間、② 歯と歯肉の間、③ 奥歯のかみ合わせの溝となります。

○歯ブラシの当て方・・・毛先は直角にあてます。

○動かし方・・・優しく、細かく、1箇所20回みがきます。

○歯ブラシで落とせる歯垢は70%ぐらいです。デンタルフロス（糸ようじ）を使うと効果的です。デンタルフロスを使うときは歯ブラシをかける前にしましょう。

○特に就寝前の歯みがきは重要です。寝ている間に口の中に残った歯垢の中の細菌が活



デンタルフロスを使うときはフロスをかけた後に歯磨きをしましょう。

☆基本的な歯ブラシの使い方、デンタルフロスの使い方については下記URLをご覧ください。

[正しいハブラシの使い方 フルバージョン - YouTube](#)

[正しいデンタルフロスの使い方 フルバージョン - YouTube](#)

発に活動するからです。



## 習慣Ⅱ 食生活で歯周病を予防する

○食品をよく噛んで唾液をたくさん出して、細菌を洗い流しましょう。

唾液の成分の99%は水分で、口の中の汚れを洗い流す働きの他に、残り1%に含まれる抗菌、抗ウイルス成分、消化酵素などが含まれており、口の中を清潔に保つ、口の粘膜を守る、食後酸性になった口の中を中性に戻す、歯を修復する、細菌感染から守る、消化を助ける、等の働きが知られています。

また、野菜やキノコ類は、セルロースなどの食物繊維がたっぷり含まれている食品で、よく噛んで食べることで一緒に食べたでんぷんが歯につきにくくなります。



詳しくは、日本歯科医師会の「いい歯は毎日を元気にプロジェクト」のサイトをご覧ください。

URL→[お口の健康の「今まで」と「これから」⑥ 気を付けたいお口の衰え：「いい歯は毎日を元気に」プロジェクト \(bestsmile.jp\)](http://bestsmile.jp)

○乳酸発酵食品をたべて歯周病菌の活動を抑制しよう

ヨーグルトや乳酸菌飲料は乳酸菌が過酸化水素などを分泌して悪玉菌を殺菌し、同時に乳酸で口の中が酸性になる事で酸に弱い歯周病菌の活動を抑えます。



○食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

食事もおやつもダラダラ食いはしません。口の中にいつも食品が入っている状態が続くと、細菌の働きが活発になりむし歯や歯周病が進行してしまいます。食事、おやつは時間を決めて食べ、食べた磨くようにしましょう。

## 習慣Ⅲ 年1回の歯科医の定期チェックを受ける 歯医者さんに行くと良いことがいっぱい！

○歯科医院へ年1回は受診し、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療をしましょう。

むし歯も歯周病も、初期は痛いといった自覚症状がないために、気づかぬうちに進行してしまいます。年1回は歯科医のチェックを受けて早期治療をしましょう。

○歯科衛生士によるプロケアで歯垢をしっかりと除去してもらい、磨き方の指導も受けましょう。

歯並びや唾液の状況、人それぞれ磨き方の癖があります。歯科衛生士さんに自分に合った磨き方を指導してもらいましょう。

一生自分の歯で食べるために、プロのケアを受けることをお勧めします。

