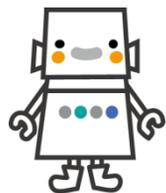


Vol.35 歯とお口の健康

文責：看護師 薬師神



『8020運動』を知っていますか？

『80歳になっても自分の歯を20本以上保とう』という運動です。歯とお口の健康を維持し、自分の歯で食べ物をしっかりと噛んで食べることは、健やかな体を維持し生活の質の向上につながるとされています。



目指そう8020



厚生省の直近の調査(2016年)によると51.2%の人が80歳で20本以上の歯が残っています。前回調査(2011年)の40.2%より上回っており、日本人の歯の健康への関心は高まっているといえます。



大人の永久歯：親知らず4本を含めると32本ですが、親知らずは、生えなかつたり抜く場合もあるため、歯の本数は28本～32本です。



『噛む』に注目！！

よく噛むことで8つの効果が期待できます

脳の血流と働きが活発になり、全身の活力が増して元気が湧く

少量でも満腹感が得られるようになり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病を予防する

口の周りの筋肉が発達し発音がよくなり会話がスムーズになる

唾液の分泌が増えて口の中の清掃効果が高まり、虫歯や口臭予防になる

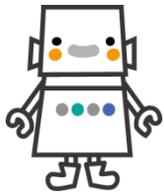
あごの骨が発達し歯並びがよくなり、顔の表情が豊かになる為、笑顔がきれいになる

味覚の発達を促す

唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑え、がん予防につながる

消化吸収が良くなり、胃腸の動きを促進する





よく噛んで食べていますか？

早食いcheck！

- 食事が5～10分で終わってしまう
- ひと口で食べる量が多い
- やわらかいものを好んで食べる
- 食べていてもすぐに飲み込む
- 食べ終わるのが人よりも早い
- 食べながら飲み物を飲むことが多い
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 一人で食べる機会が多い

一つでも当てはまった人は、よく噛めていない可能性があります！



よく噛んで食べるための工夫



＊ 急いで食べない

食べ物の噛みごたえを楽しみながらゆっくりと味わって食べましょう。**ひと口30回**を目安によく噛んで食べましょう。

＊ 飲み物で流し込まない

食べ物が口の中にある時は、飲み物を飲まないようにしましょう。
(飲み物で流し込んでしまうと食べ物が細くならないうちに胃に送られてしまうので消化に良くありません。)



歯を健康に保つコツ

＊ プラークコントロール

歯周病予防のためのセルフケアとして、**歯ブラシ**や**デンタルフロス**、**歯間ブラシ**を使って歯に付着したプラークをしっかりと落としましょう。

(よく噛んで食べるためには健康な歯が欠かせません。)

40歳以上で歯を失う最大の原因は『**歯周病**』と言われています。

歯周病の直接の原因は、歯の表面や歯と歯の隙間に付着した細菌の塊『**歯垢(プラーク)**』です。)



＊ 食後20分以内に歯を磨く

＊ 歯科で定期的に歯石の除去

＊ 生活習慣の改善

肥満や糖尿病など歯周病の発症や悪化にかかわる病気を予防・改善するとともに、生活習慣に潜む危険因子を減らすことが大切です。口腔内の環境のほか、**喫煙**、**睡眠**、**ストレス**なども関係が深いので、生活習慣の改善をすることで、歯を健康に保つことができます。



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。