中建国保の健康づくりだより

皆さんは、自分の歯で美味しくご飯が食べられていますか？
日本は世界一の長寿国ですが、歯の健康についてはまだまだ遅れているんだそうです。
歯周病やむし歯で歯を失うと、食べ物をきちんとかめなくなり、胃腸障害や栄養の偏りを起こしやすくなるため、歯の健康を保つことは大切だよ。



チェック まずは、チェックしてみましょう！

☑ 歯周病・むし歯を招く生活習慣チェック

- ☐ 歯磨きにかける時間は1回3分未満
- ☐ 毎食後に歯磨きをしていない
- ☐ 歯医者には痛みが出てから行く
- ☐ 歯間ブラシなどを使ったことがない
- ☐ 歯ブラシをしばらく交換していない
- ☐ 口で呼吸することが多い
- ☐ お茶を飲む習慣がない
- ☐ 硬い食品はあまり食べない
- ☐ 口の中がネバつくことが多い
- ☐ 甘い食品や甘いジュースが好き

歯周病やむし歯は、始めのうちは症状がなく、痛みや出血が出るころにはかなり悪化していることがあります。
６個以上チェックが入ったら、歯周病・むし歯にかかるリスクが高い状態といえます。



自分の歯を守るために・・・

歯を守るためには、「毎日の歯みがき」と「歯科医院での定期健診」が大切です。



歯みがき

＋



歯科健診

毎日の歯みがきは、「フッ素入りの歯磨き粉」を使うことがポイントです。

歯みがきの時に、フッ素入りの歯磨き粉を使うことでむし歯の予防効果は格段に上がります。

フッ素入りの歯磨き粉は、薬局・ドラッグストアでも購入できます。



また、歯は、毎日きれいに磨いているつもりでも、十分に磨ききれず、少しずつですが歯石ができてきます。

歯石は歯科医院でしかとれないため、定期的に歯科医院を受診することが大切です。

たとえ症状が出ていなくても、定期的に歯科医師と歯科衛生士にチェックしてもらえば早期の段階で治療することができます。

かかりつけ歯科医を選ぶポイント

1 予防に力を入れている

歯磨き指導、歯周病の説明やチェックなどにも熱心な歯科医を選びましょう。

2 説明が丁寧

治療内容について十分な説明をしてくれる歯科医なら安心です。

3 話をよく聞いてくれる

気になることをじっくり聞いてくれるかどうかも大切です。

4 すぐに抜こうとしない

現在は歯や神経をできるだけ残す治療法が主流です。

5 全身の健康状態にも留意している

口の中の症状だけでなく、内科的な症状も把握してくれる歯科医を選びましょう。

半年に一度は
定期検診&清掃を
しましょう!





歯や歯ぐきが健康だと、こんなにいいことが！

こんなにすごい!

健康な歯と歯ぐきの効果

消化吸収がよくなる

健康な歯はよくかむことができ、食べ物も細かくなるので、胃腸への負担が少なくなります。

抵抗力が高まる

よくかむことで分泌が増える唾液には、消化作用のほか、抗菌作用もあります。

肥満の防止

よくかんで、味わいながらゆっくりと食事をとると、少量で満腹感が得られ、肥満の防止に役立ちます。

脳が活性化する

咀しゃくによる筋肉の動きが脳への血液の循環を促し、脳細胞の活動を活発にします。

発音がハッキリ、表情も豊かに

歯がそろっていれば、言葉をハッキリと発音でき、表情も明るく、豊かになります。



毎日のケアと歯科健診で健康な歯を保ちましょう！

