



## 今日から始めたい「口中健康生活」ノススメ

歯周病は生活習慣病のひとつ。ライフスタイルを見つめなおすことも大切です。

### 口中健康生活〈その1〉

#### 生活のリズムを正しく

睡眠不足などによる抵抗力の低下は歯周病を悪化させます。



### 口中健康生活〈その2〉

#### ストレスは大敵

ストレスによる緊張が続いて口中が乾燥した状態は、歯周病菌が増える格好の環境です。



### 口中健康生活〈その3〉

#### タバコはNG

喫煙により、歯肉に有害物質がどんどん侵入してしまいます。



## 歯周病の影響は全身におよぶ

歯だけでなく、脳血管障害、心臓発作、肺炎、早産・低体重児出産など、歯周病は多くの病気を誘発する可能性が高いとされています。

## 歯周病を防ぐ「正しい歯磨き術(ブラッシング)」

漫然と歯ブラシで歯をこするのではなく、「歯垢を取り除くこと」を意識しましょう。

### ブラッシング-1

「全体的」ではなく「歯1本1本の全ての面」を磨く。



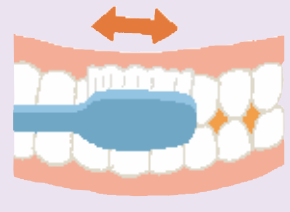
### ブラッシング-2

歯だけでなく「歯と歯茎の間」も磨く。



### ブラッシング-3

歯ブラシは磨く場所に垂直にあて、小刻みに動かす。



### ブラッシング-4

歯ブラシは強く押し当てず、毛先を使う。



### ブラッシング-5

歯磨き後は歯垢チェックや口腔ミラーなどで磨き残しを確認する。



## 長寿から認知症予防まで「歯の大切さ」を噛みしめよう

全国の歯科医師会などの調査によると、「健康・長寿は歯の本数に比例」するようです。原因は多々あるでしょうが、自分の歯でおいしく食事ができるから、食への興味が衰えず、栄養もとれて心身ともに健康な生活が送れる点が大きいと考えられます。

「ものを噛む刺激が脳を活性化」という多くの研究報告があり、よく噛むには自分の歯が残っていることが非常に重要です。実際、「残存する歯の本数が多いほど認知症になりにくい」との調査結果も数多くあります。

そのため厚生労働省や日本歯科医師会では、80歳で20本の歯を残そうという『8020運動』を推進しています。

