

Work on Life はたらくために、大切なことを。 健康的な歯を作ろう-口腔ケアについて-



日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という思いから、「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう～」を推進しています。そして、11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」です。今回は、どの世代の方も知って得する口腔ケアのポイントをご紹介しますね。

歯が健康だと、どんな良いことがあるの？

健康的な歯は、誰もが憧れますよね。老若男女問わず、歯が健康であることはとても素晴らしいことです。まずは、虫歯・歯周病の定義と、どうして健康のために口腔ケアが大切か改めて確認してみましょう。

虫歯

細菌の作り出す酸によって歯が溶かされて、歯に穴があく病気のこと



歯周病

歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌によって、歯肉に炎症が起きる状態と、それに加えて歯を支える骨を溶かしてしまう状態を合わせた病気のこと

口腔ケアの効果

- ① 歯の本数が多いほど寿命が長い
- ② 色々な食品を噛むことが出来て、**何でもおいしく食べる**ことができる
- ③ **姿勢や歩行が安定**する（かみ合わせの関係）
- ④ 食べ物をしっかり噛むことで、**栄養吸収が促進**される
- ⑤ 噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、**口の中を清潔に保つ**
- ⑥ 噛むことで脳が活性化され、**認知症の予防**につながる

口腔ケア＝虫歯予防
だけじゃない💡



加齢に伴い、どうしても歯茎が下がってしまったり、唾液が減るといった変化が起こります。そのため、ずっと同じ口腔ケアで良いわけではなく、**歯科医での定期検診**を受けながらその時々のお口環境の変化に応じたケアを実践していくことが大切です。

自分に合った歯磨きのポイントを知ろう

POINT 01 歯ブラシ選びのポイント

- ① 使う目的 ▶ 虫歯予防？歯周病対策？
パッケージ表示を目安に🦷
- ② ヘッドのサイズ ▶ **小さめ**：口が小さくても奥までしっかり届く
幅が広い：歯垢を効率よく除去できる
- ③ 毛の硬さ ▶ 歯ぐきからの出血がある場合は柔らかめがオススメ
デンタルフロスや歯間ブラシの併用も💡

POINT 02 歯ミガキ剤について

使う目的によって選ぶのが重要です！

- ・虫歯予防
- ・知覚過敏のケア
- ・口臭予防
- ・歯を白くしたい
- ・歯周病予防

家族でも各々の「My歯ミガキ剤」を持つのが理想的で、感染症予防にも役立ちます！

痛みや出血のトラブルが起きる前から、かかりつけの歯科医をもっておくこともオススメです🦷
病院探しでお困りの方もご相談ください。

個別のご相談は
相談フォームへ！

ご相談は
コチラから

参考：日本歯科医師会、歯の学校、2021
厚労省 e-ヘルスネット、歯周病とは
日本口腔保健協会、11月8日は「いい歯の日」

本社：大阪府大阪市都島区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワイフ
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

