

お口の健康が全身の健康につながる

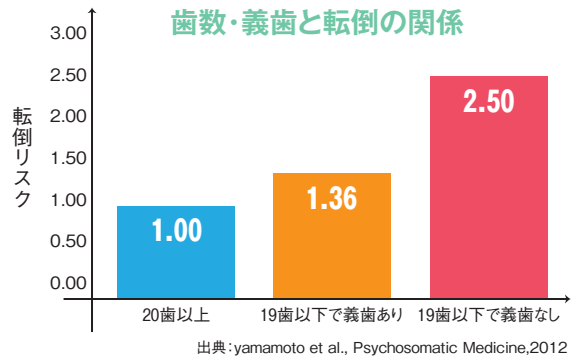
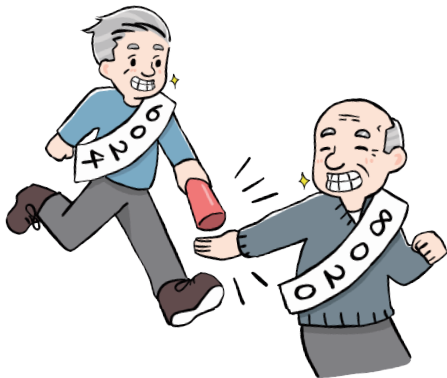


歯と健康長寿

「8020（ハチマルニイマル）運動」をご存知ですか？これは、「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。「8020」達成のためには、まず「6024（ロクマルニイヨン）」を達成することが大切です。

歯が多いほど、何でもよく噛めて、おいしく食事ができます。それだけでなく、生活習慣病やがんの予防、認知症や転倒予防につながり、将来要介護状態になりにくいということが分かってきています。

人生100年時代、いつまでも自分の歯を保つことが健康長寿への近道です。



歯を失う2大要因とは？

歯を失う原因は「虫歯」と「歯周病」です。特に歯周病は、成人の8割以上が罹患し、40歳以上の人の歯を失う大きな原因となっています。

歯周病の原因は、歯垢の中の細菌ですがこれに喫煙、ストレス、糖尿病、不規則な食習慣、口呼吸、歯ぎしりや食いしばりなどの因子が加わり重症化します。なかでも喫煙は最大のリスクであり、喫煙本数が増えるほど歯周病の罹患リスクが高くなります。

歯周病が進行するとどうなる？

歯周病が進行すると、歯周病の原因菌やそれらが出す炎症物質が歯肉の毛細血管に侵入し、血流によって全身に運ばれます。それにより動脈硬化や心筋梗塞、誤嚥性肺炎などの疾患にも関連することが分かっています。

特に糖尿病の人は歯周病になりやすく、一方で歯周病による慢性的な炎症は血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ、血糖コントロールが不安定になるとも言われています。

歯周病と糖尿病の関係



毎日のケアと定期的な歯科健診受診でお口の健康を守ろう！

虫歯や歯周病予防の基本はブラーク（歯垢）コントロールです。歯ブラシでブラッシングすることが基本ですが、歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは60%程度しか除去できません。デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなども一緒に使用することが大切です。また、ブラークが石灰化して固まった歯石は自分でとることはできないため、歯科で取り除いてもらう必要があります。

歯と口の健康は子どもの頃からの積み重ねです。毎日の口腔ケアはもちろん、定期的に歯科健診を受診しましょう。

