

## 歯と健康について

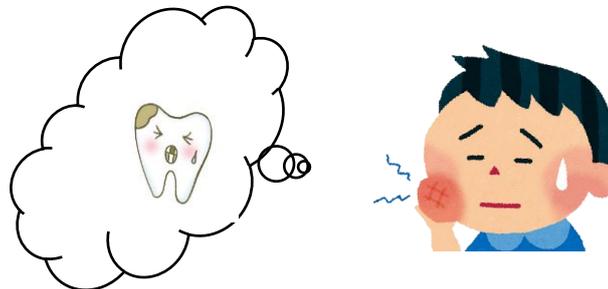
みなさんは、歯の健康が身体の健康に大きく関わりがあることをご存知ですか。

歯の健康状態が悪化すると、虫歯や歯周病だけでなく、大きな病気につながる可能性があります。

以下の資料を参考にいただき、歯の健康維持に努めましょう。

### 1. 歯に関連する疾患一例

- ①虫歯…口腔内の菌によって、歯が溶かされ欠損している状態。
- ②歯周病…歯と歯茎の間で細菌が増殖し、歯の周りに炎症が起きている状態。
- ③知覚過敏…冷たい飲み物等を口に含んだ際、歯がしみる様な痛みを感じる状態。
- ④歯髄炎…しずいえん歯の神経に炎症が起きている状態。継続した痛みを伴う。



### 2. 歯の疾患が身体の健康に及ぼす影響について

#### (1) 食べ物の消化効率、吸収率の低下

口に含んだ食べ物をしっかり噛み砕くことができず、摂取した物の消化効率が下がり、結果として栄養素の吸収率が低下します。

#### (2) 脳機能

噛むことで、脳が刺激され脳機能が活性化します。

近年の研究で認知症予防に大きく関係することが分かっています。

#### (3) パフォーマンスの低下

物を持ち上げる時や、体を動かす時、無意識に歯を食いしばります。

歯が食いしばれないと、力が入らずパフォーマンス低下に影響します。

(4) 歯の疾患が原因で引き起こす合併症一例

虫歯や歯周病の原因となる菌が、歯の神経から入り込み、肺炎、脳梗塞、心筋梗塞等を引き起こす可能性があります。

また、菌が脳に達した場合、脳腫瘍を作る可能性も考えられます。

### 3. 歯を健康に保つコツ

(1) よく噛んで食べましょう

- ①食材を大きめに切り、噛む回数を増やしましょう。
- ②噛み応えのある食材を選びましょう。
- ③カルシウムの多い食材を選びましょう。

《 参考1 》カルシウムを多く含む食材一例

(2) 虫歯・歯周病予防効果のあるガム・タブレットを利用しましょう。

【オススメ】

①キシリトールガム

②デンタクリア[L8020菌]



①キシリトールは、虫歯菌や歯周病菌から生成される酸（虫歯や歯周病の原因物質）を抑制します。

②L8020菌（乳酸菌）は、虫歯菌や歯周病菌の増殖を抑制します。

(3) 丁寧に歯磨きをしましょう

【忘れがちな歯磨きポイント3つ】

- ①奥歯のみぞ
- ②歯と歯のあいだ
- ③歯と歯茎のすきま

《 参考2 》電動歯ブラシを使用してみましょう



(4) 喫煙はできるだけ控えましょう

ニコチンやタールは、虫歯や歯周病を引き起こしやすくします。

- (5) 専門機関に相談しましょう  
 歯科定期健診を受けましょう。(歯石除去を行う等)

## 《参考 1》 カルシウムを多く含む食材一例

カルシウムは、歯の元となる栄養素であり、カルシウムを摂取することは、歯を丈夫にするうえで大切です。

下記の表を参考に、普段の食事に取り入れてみましょう。

(※100g 当りに含まれる量を表示)

《魚介類》	《野菜類》	《その他》
・干しエビ (7100mg)	・切干大根 (540mg)	・塩豆(えんどう豆)(1300mg)
・煮干し (2200mg)	・パセリ (290mg)	・プロセスチーズ (630mg)
・たたみいわし(970mg)	・モロヘイヤ (260mg)	・湯揚げ (300mg)
・ししゃも (350mg)	・かんぴょう (250mg)	・厚揚げ (240mg)
・しらす (210mg)	・しそ (230mg)	・チョコレート (240mg)
・ほっけ (180mg)	・水菜 (200mg)	・たまご (150mg)
・うなぎ (150mg)	・かぶ (190mg)	・おから (100mg)
・いわし (130mg)	・しゅんぎく (120mg)	・なっとう (90mg)
・かにかまぼこ(120mg)	・ちんげん菜 (120mg)	・鶏軟骨 (47mg)
・いくら (94mg)	・オクラ (90mg)	・豆乳 (31mg)

## 《参考 2》 電動歯ブラシを使用してみましょう

### I. 高速運動電動歯ブラシ (数百円から購入可能)

ブラシ部分が電動で往復、または回転運動をします (2000~7000回/分)。毛先が当たることで汚れを効率よく落としていきます。手磨きのように歯ブラシを左右に動かしたりする必要はありません。



### II. 音波歯ブラシ (1万円~2万円程)

電動歯ブラシに音波の振動を発生させて歯垢を除去していきます (3万~5万回/分)。毛先が当たることで汚れを落とすと同時に、音波振動による高速の水流や細かい泡によって、毛先の触れていない範囲の歯垢も除去します。歯ブラシをゴシゴシ動かす必要はありません。

### III. 超音波歯ブラシ (1万5千円~2万円程)

超音波で歯垢を破壊します。超音波は人間の耳では聞き取ることができないほど速い振動 (100万~150万回/分) のため、普通の歯ブラシのように、歯ブラシをゴシゴシと左右に動かして磨く必要があります。超音波は歯垢除去能力が、音波歯ブラシよりも強いと言われています。

