



歯っぴー通信



2024年
6月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。
また、6月4～10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病など 歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な歯科検診を推進し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることを目的としています。



歯の力、お口の役割とは

- ◆ 「食べる(食べ物をかみ砕く)」
しっかり噛めるとおいしく食べることができ、栄養の吸収もよくなります。
- ◆ 「話す(発音を助ける)」
歯がそろっていると唾液がよく出て、明瞭な発音で会話を楽しめます。
- ◆ 「表情をつくる」
よく噛むこと、楽しく話すことはお口周りの筋トレにもなり、若々しい表情になります。
- ◆ 「からだの姿勢やバランスを保つ」
歯がそろっていると噛むバランスもよく、からだのバランスも保たれます。
スポーツ選手は最高のパフォーマンスを発揮するために、歯や噛み合わせを大事にしています。

歯・歯ぐきのセルフチェックポイント

- 冷たいものを飲むとしみる歯がある
- 歯の詰め物や被せ物が取れたままになっている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする
- 入れ歯が合っていない



あてはまるものがあれば、検診を受けましょう！

よく噛んで食べていますか？

噛むことの効用は、こんなにたくさんあります。

- ひ 肥満予防
肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。
- み 味覚の発達
噛んでわかる食物の味。
- こ 言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- の 脳の発達
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- は 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- が ガン予防
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。
- い〜 胃腸快調
胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- ぜ 全力投球
心身が健康になり、力いっぱい遊んだり仕事したりできる。

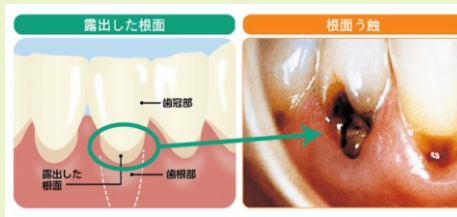


定期検診を受けましょう。

お口は健康の入り口です。生涯を通じて充実した食生活を送り、健康な身体で過ごすためには、歯と口の健康は欠かすことができません。毎日の歯磨きなど身近なところを見直し、定期検診を受けて、むし歯や歯周病などの口の病気を予防しましょう。

根面カリエス(根面う蝕)とは

歯の根元にむし歯が発症するむし歯の事を「根面カリエス」と言います。年齢とともに歯肉が下がることが多いため、根面のむし歯は高齢になると増えますが、歯周病などで歯肉が下がれば、若い人にも起こります。子供のむし歯は減少傾向にあるのですが、高齢者のむし歯は増加傾向にあります。「根面カリエス」の主な原因は、歯肉が下がって歯の根が歯ぐきから露出することです。



歯肉が下がる原因

- ・歯周病が進行している
- ・歯ぎしり、食いしばり癖がある
- ・力を入れすぎた歯磨き
- ・加齢

根面カリエスの予防と対策

- ・フッ素をもっと利用する
高濃度(1450 ppm)のフッ素配合歯磨き剤やフッ素洗口液を利用して、フッ素が歯を補修する力をさらに強化しましょう。
- ・ブラッシング圧に気をつける。
- ・フロスや歯間ブラシを日常のケアに取り入れる。
- ・加齢による唾液の分泌の低下も根面カリエスの原因です。
唾液腺マッサージや舌の体操で唾液を出す事もおすすめです。

次回は、唾液腺マッサージについてお話しします！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください