つるしん健康便り　2020年　Vol.2

今回のテーマは、「歯と健康」についてです。

「歯周病」を予防することで、高血圧や肥満、高血糖、脂質異常症などのメタボリックシンドロームを予防ができます。歯周病予防で健康管理を心がけましょう。

そもそも、歯周病ってな～に？

歯茎から膿がでたり、歯茎が腫れて出血したり、歯がぐらついて抜けやすい状態を歯周病と言います。 原因は、歯と歯の間にたまった「歯垢＝プラーク」が、歯茎にダメージを与えて歯を支える組織を破壊していきます。自覚症状がないので気づかないうちにひどくなるケースが多いです。

全身の健康は歯の健康から！歯を健康に保つアドバイス

歯周病予防の歯磨きの方法

①歯ブラシはえんぴつをもつようににぎりましょう。

②歯垢をきれいに取り除くために、歯ブラシは45℃の角度で力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みにうごかして磨きましょう。

③前歯の裏側や奥歯は、みがき残しが多いところです。歯ブラシの角度を変えて歯の面に毛先が当たるようにしましょう

食生活においては、しっかり噛んで食べると、唾液がよく出て口の中をきれいにして、歯周病を防ぎます。また、よく噛んでたべれば満腹感が得られて食べ過ぎないですむので、肥満やメタボリックシンドロームの予防にもなります。

食べ物を口に入れたら、箸をおいて一口30回は噛むとよいでしょう。

引用：財団法人　8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」