



# 歯の衛生週間

最近歯科に行ったのは、いつですか？痛くなったりしないとなかなか行かない歯医者さん。。  
6月4～10日は「歯の衛生週間」です。今月は「歯」について見直してみましょう！

## “8020運動”を知っていますか？



「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。  
20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。「8020」を目指していきましょう！

### 歯を失う原因1位は 歯周病

歯と歯茎のまわりを含めた病気です。  
むし歯との違いは、歯の形が壊れていくのではなく、歯の周囲を支えている組織が壊れていくところです。

### 原因

#### ①プラーク（歯垢）

歯周組織が**歯垢（プラーク）**に含まれている『歯周病菌（細菌）』に感染し、歯肉（歯茎）が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまいます。歯周病の初期では自覚症状がほとんどないので気付いていない方が多く、日本人の**成人の約80%**が歯周病（歯肉炎 or 歯周炎）にかかっているといわれています。



#### ②喫煙

『**ニコチン**』が血液の流れを悪くし、身体の抵抗力を下げるといわれています。またタバコにはニコチン以外にも多くの有害物質が含まれており、それらの有害物質が唾液の分泌量を減少させたり、歯垢（プラーク）を付着させやすくするので、**たばこを吸う人は歯周病になりやすく、歯周病が治りづらく、例え完治しても再発しやすいです！**

#### ③歯並び

磨き残しが多くなる可能性が高いため



### 予防対策



#### ①プラークコントロール

歯の磨き方は、基本的に一歯ずつ丁寧にみがくことです。また、歯並びは人それぞれ違うので、**歯科医師・歯科衛生士に指導してもらい自分の磨き方を会得しましょう**

#### ②よく噛んで食べる

**よく噛む**ということは非常に大切です、噛めば噛むほど唾液が分泌され、唾液によって細菌を洗い流してくれるため歯周病予防、虫歯予防、口臭予防に効果的となり、さらによく噛むことによって満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防いでくれるので**肥満、糖尿病予防にも繋がります。**

#### ③食生活の見直し

高カロリー、高脂肪、塩分、糖類が多く含まれている食事は避け、過度のアルコール、食べ過ぎ、偏食も控え、**バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。**

#### ④ストレス・睡眠

免疫力低下に関わるため、**睡眠不足に気をつけ、心のバランスもとるようにしましょう。**

歯周病は、歯周病菌が血管に入り込むと「**心疾患**」「**脳血管疾患**」「**糖尿病の悪化**」を招きます。  
”暴飲暴食”や”不規則な生活”など、日常の生活習慣の乱れが歯周病につながるため、毎日のチェックが重要です！