

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

この期間は歯と口の健康のことを正しく知り、歯の寿命を延ばし国民の健康を増進することを目的に制定されました。自分の歯で食べ、話すことは日常を楽しく過ごすためにとても大切です。この機会に自分の歯や口の健康を見つめ直してみませんか。



歯と口の役割



食べる(食べ物をかみ砕く)
しっかりかめるとおいしく食べることができ、栄養の吸収も良くなります。



話す(発音を助ける)
歯がそろっていると唾液がよく出て、はっきりとした発音で会話を楽しめます。



表情を作る
よくかむこと、話すことは口周りの筋トレにもなり、表情も豊かになります。



体の姿勢やバランスを保つ
歯がそろっているとかむバランスもよくなり、体の姿勢も良くなります。

口腔ケアのポイント！

毎日歯を磨いていても、歯ブラシだけでは約3割の汚れが歯間などに残っていると言われています。それがむし歯や歯周病の原因となり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病を引き起こすことにもつながります。適切な口のケアは、歯の寿命を延ばすだけでなく、体の健康のためにも大切です。



乳幼児期	基本的な口腔ケアや食習慣を身につける時期です。間食の工夫や保護者による仕上げ磨きが必要です。
学童期	乳歯と永久歯が混在しているため歯磨きが難しく、保護者によるチェックが必要です。フッ素塗布によるむし歯予防が効果的です。
青年期	むし歯や歯肉炎が問題になる時期です。かみ合わせに加え、歯と歯ぐきの境目も丁寧に磨きましょう。
壮年期	歯周病で歯を失う人が多い時期です。義歯を使用する人は、口の中と義歯の両方を清掃する必要があります。
高齢期	口の機能が低下してくる時期です。口腔ケアは、介護予防の第一歩です。口や顔の体操が有効です。



口腔ケアには、歯磨きやフロスなど自分で行うセルフケアと、歯科医院で行われるプロフェッショナルケアがあり、両方のケアが必要です。かかりつけ歯科医をつくり、口の定期検診をしましょう。

年代に応じた歯の磨き方は、日本歯科医師会のホームページをご覧ください。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)