

# あなたの歯は健康ですか

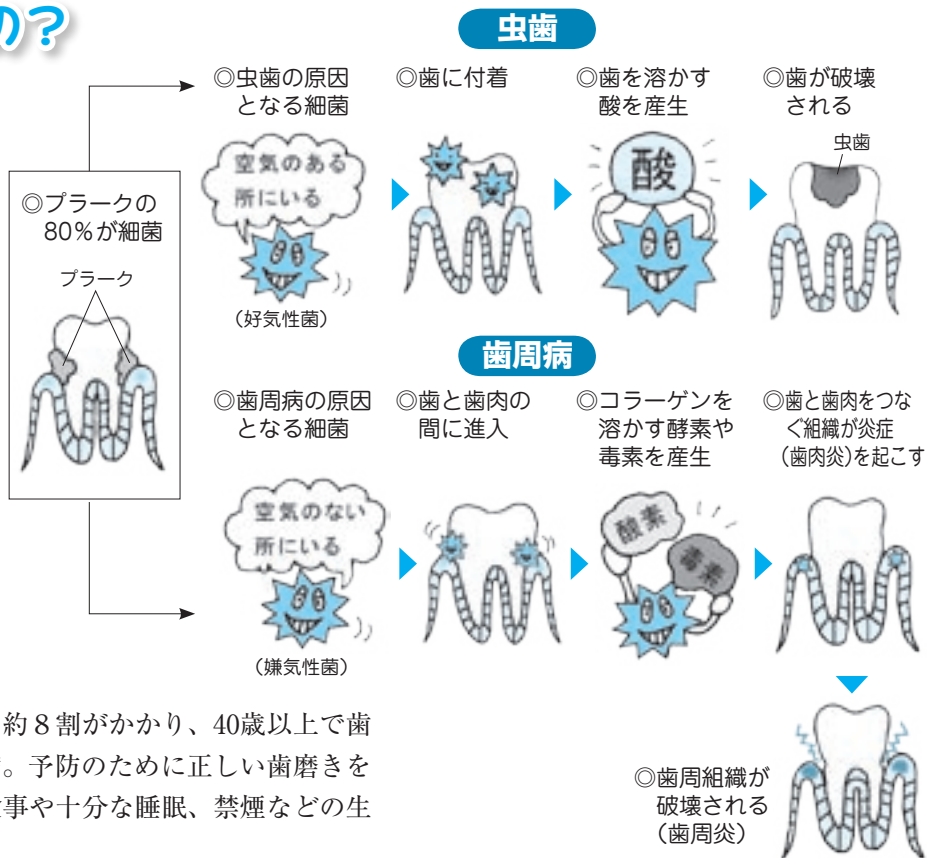
食べ物を噛み砕くという役目はもちろん、食事や会話を楽しむためにも丈夫で健康な歯は欠かせません。虫歯や歯周病は症状が悪化するまで放っておかれがちですが、これらの歯の病気は早期発見・治療、そして何よりも予防が大切です。

## 虫歯と歯周病は違うの？

虫歯・歯周病ともに歯の表面に付着している歯垢（プラーク）が原因で発症します。プラークの約80%が細菌で、虫歯はそのなかの「好気性菌」が繁殖して歯を破壊。一方、歯周病は「嫌気性菌」が繁殖して歯肉や歯槽骨などを破壊します。歯周病は虫歯に比べ、かなり進行しないと痛みなどの自覚症状が出ないため、注意が必要です。

歯周病の初期症状である歯肉炎は、15歳から増え続け45～54歳では45%以上かかっているといわれています。

虫歯や歯周病を予防するためには歯垢を取り除くことが大切。日本人の約8割がかかり、40歳以上で歯を失う原因の1位となっている歯周病。予防のために正しい歯磨きを心がけましょう。加えて規則正しい食事や十分な睡眠、禁煙などの生活習慣を見直しましょう。



## ☆歯ブラシは…

すみずみまで届く小さめの歯ブラシを使いましょう。毛の硬さは軟らかすぎると歯垢はよく取れず硬すぎても歯ぐきを痛めてしまいます。自分の歯や歯ぐきにあったものを選びましょう。

## ☆歯磨き剤は…

歯垢除去や歯肉マッサージには歯磨き剤を使わなくてもブラッシングだけで問題はありません。しかし、歯磨き剤には研磨剤や薬剤が入っているため歯垢除去や細菌抑制・口臭予防に効果があります。

## 11月8日は「いい歯の日」です

11（いい）月8（は）日を「いい歯の日」として「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という8020（ハチマル・ニイマル）運動を推進しています。これは高齢になっても歯の喪失が10本以下であれば、食生活に大きな支障を生じないという研究結果に基づいています。80歳で20本以上が目標ですが、そのためにも60歳で24本保つ6024（ロクマルニイヨン）が大切です。

20本以上の歯を保つことで健全なそしゃく能力を維持し、いつまでも健やかで楽しい生活を過ごしましょう。

## 正しいブラッシングのしかた

1日のうち一度は十分な時間をかけて磨くことが効果的です！

