

百人委員会 健康部会からのお知らせ  
**お口の健康について**

□には「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」という、4つの大きな機能があります。

□から食べることは、栄養状態や体力の維持・向上ばかりでなく毎日意欲的に生活していくためにとても大切です。また□の4大機能をスムーズに行うためには、□内が唾液（唾）で潤っていることが大切です。□内が乾燥すると□の中が汚れやすくなります。また、頬の内側や歯茎が食べ物などで傷ついたり、上手く噛んだり飲み込むことが難しくなります。

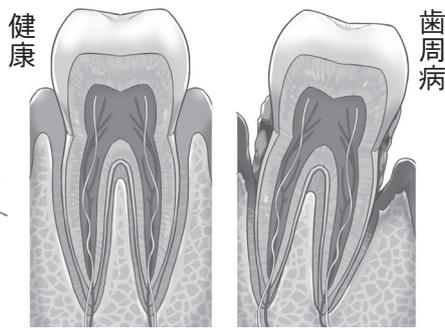
食べるためには、歯がきちんとそろっていることが第一です。

**歯を失う最大の原因は生活習慣病の一種である歯周病です。**歯周病菌は誤嚥性肺炎の原因の一つと言われています。歯周病は国民病ともいわれ、免疫力が低下する40歳以上の日本人の80%の人が歯周病にかかっているといわれています。歯を失うことや歯周病は、□だけでなく、全身の健康にも関わる問題です。



**★歯周病ってなに？**

歯と歯茎の隙間に歯垢や歯石がたまって、その中にいる細菌が歯茎に炎症を起こす病気です。



**でも歯を失ってしまったら…**

失った歯を補うものが入れ歯です。

しかし、入れ歯には細菌や真菌（カビ）など目に見えない菌が付着していることを忘れてはいけません。きちんとケアしないと□の中にカビが生えたり全身の病気へと発展していく恐れがあります。

入れ歯は歯磨き粉で磨くと少しづつ削れ合わなくなったり、傷がついて細菌のすみかになることもあります。また入れ歯を入れたまま歯磨きをしても、上顎につく部分など磨けないところまで清潔に保てません。食事のたびに流水の下でブラッシングをし、夜は外して入れ歯洗浄剤につけておけば、99%の除菌ができて□も休ませられて一石二鳥です。



**乳歯は生え替わるから虫歯になってもかまわない？**

乳歯が虫歯に感染しやすいのは1歳7ヶ月～2歳7ヶ月の時期と言われています。

乳歯の虫歯を放置すると、主に5つの悪影響があります。

- ① 偏食になりやすい
- ② 顎が十分に発達しない
- ③ 永久歯も虫歯になるリスクが高くなる
- ④ 永久歯の歯並びが乱れる
- ⑤ 永久歯の発育を妨げる

大人も子どもも、おじいちゃんやおばあちゃんも、定期的な歯科検診や日頃の丁寧なセルフケアが健康な歯や体をつくるために重要です。

