



～第2次みやぎ21健康プランをすすめてみましょう～



のぼそよ 健康寿命 歯みがきで



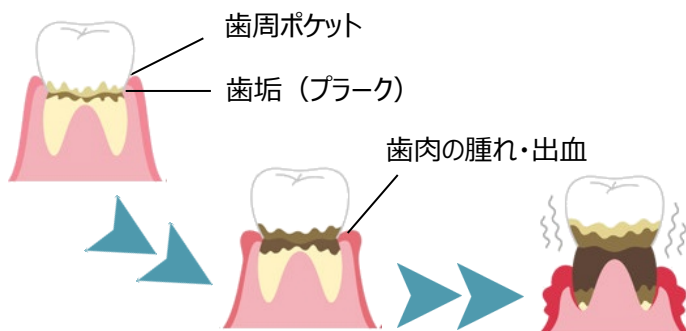
近年、全ての世代で、歯と口の状態が全身の健康に大きく影響することが明らかになってきています。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わい、元気に暮らすためには、“自分の歯を20本以上保つことが大切”と言われています。毎年6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です。この機会に、歯と口の健康について考えてみませんか？



歯周病とは

歯と歯肉の間にたまった歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌が、歯肉や歯を破壊していく病気です。歯周病は歯肉の腫れや出血から始まり、放置すると歯周ポケット※が深くなり、歯を支える骨が溶け始め、最終的には歯が抜けてしまうことがあります。

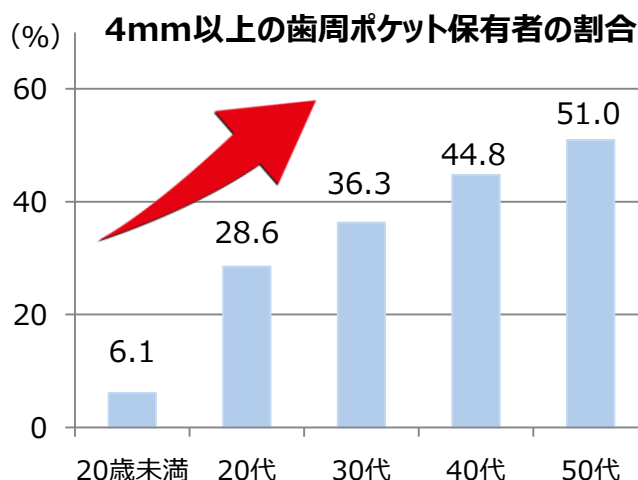
※歯周ポケット：歯と歯肉の間の溝。健康な状態での深さは3mm以下。



歯周病の実態

成人の歯を失う原因の第1位は“歯周病”。歯周病は、ギネスブックで“全世界で最も患者が多い病気”と言われています。日本においても、軽度の歯周炎（4mm以上の歯周ポケット）を持つ人は、20代でおおよそ4人に1人。50代では、おおよそ2人に1人になります。

(参考：平成28年歯科疾患実態調査 厚生労働省)



歯周病を予防する歯みがきのポイント

- その1：歯並びや口の大きさに合わせた歯ブラシを選ぶ。口の奥や歯の裏側もみがける大きさがおすすめ。
- その2：軽い力でみがく。歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力加減が目安です。
- その3：歯ブラシは小刻みに動かし1～2歯ずつみがく。
- その4：歯間ブラシやデンタルフロスをプラスα。歯ブラシでは届かない部分の歯垢を除去できます。
- その5：かかりつけ歯科医院をもち、定期的な歯科健康診査を受ける、歯垢除去を行うなどの専門的なサポートを受けましょう。



大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご利用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

