



健康かわら版

～第2次みやぎ21健康プランを進めましょう～

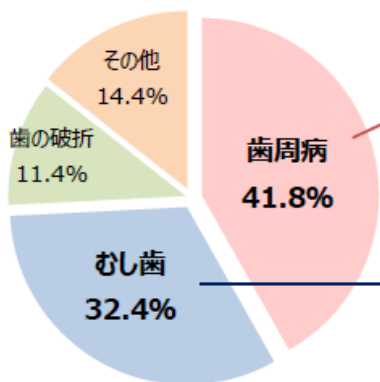
11月は「宮城県歯と口腔の健康づくり月間」です

宮城県では、生涯を通した歯と口腔の健康づくりとして、80歳で20本以上の歯を保つことを目標とした「8020 運動の推進」に取り組むこととしています。歯と口腔の健康づくりは、バランスの取れた食生活の維持（栄養摂取）という点で極めて重要ですが、近年は、全身の健康に大きく影響すること、さらには食事を味わう、会話を楽しむ、いきいきとした表情で人と交流するなど、生活の質の維持向上を図る上で欠かせないものであることが明らかになってきています。

参考：宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画

歯が抜ける原因の7割以上が「むし歯」と「歯周病」!!

抜歯の主な原因



歯ぐきや歯の根元にある組織が歯垢に含まれる歯周病菌によって破壊される病気が「**歯周病**」です。痛みなどの自覚症状がないまま進行し、気付いた時には歯を支えている骨が溶け始めていたということも…。

口の中には、たくさんの細菌がいます。この細菌が、歯垢の中で食べ物に含まれる糖分を栄養にして酸を作り、歯の表面を溶かすことで「**むし歯**」が作られます。

参考 8020 推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」

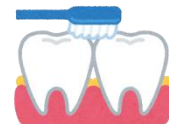
☆毎日のセルフケアで8020をめざそう！予防歯科のポイント☆

「ポイント1 磨き残しに注意」

歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の噛み合わせ等は、しっかり磨いたつもりでも、歯垢が残りがち。磨き残しが無いように、丁寧なケアを心がけましょう。

歯垢（プラーク）のつきやすいところ

- 歯と歯の間
- 奥歯の噛み合わせ
- 歯と歯ぐきの境目
- 抜けた歯のまわり
- 歯と歯が重なったところ



「ポイント2 歯間もきちんとケア」

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいため、デンタルフロスや歯間ブラシを活用すると、歯間に付着した歯垢を取り除くのに便利です。



歯ブラシは奥歯に届くコンパクトなものがおすすめです。



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」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

