

良い笑顔は
良い歯から

11月は 「歯と口腔の 健康づくり月間」です



11月8日の「いい歯の日」にちなんで、11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です。歯と口には、「食べる、飲み込む、話す」など私たちが健やかで幸せに生きていくために大切な役割があり、全身の健康にも深く関わっています。

- お口と全身の健康**
- お口の健康と全身の健康は密接に関連しています。特に、歯周病菌は血流にのって全身に広がることで、さまざまな病気のリスクになります。
- ◆ **糖尿病**
歯周病菌によってつくられた炎症物質が血液中のインスリンの働きを低下させる。
 - ◆ **毛細血管への影響**
歯周病菌により、動脈硬化を進行させ脳梗塞や虚血性心疾患のリスクを高める。
 - ◆ **栄養摂取への影響**
歯の喪失により、うまく噛めないなど歯に問題があると、食事に変化し栄養不足や消化不良を招く可能性がある。
 - ◆ **成長発育への影響**
子どもの口腔機能が適切に発達していないと、睡眠や咀嚼力・発音（言語）の発達に影響を及ぼす。
 - ◆ **妊娠と赤ちゃんへの影響**
歯周病菌により、早産や低出生体重児のリスクが高まる。



年代に応じた口腔ケア

お口を健やかに保つ口腔ケアの方法は、年代によって異なります。適切な方法でケアを行いましょう。

【乳幼児期】

- ・歯が生える時期や順序は個人差があります。生え始めの歯はエナメル質が未熟で弱く、むし歯になりやすいので注意が必要です。
- ・歯みがきを自分で行う習慣を身に付け、保護者が仕上げ磨きをしましょう。
- ・フッ化物配合の歯みがき粉は歯質を強化し、むし歯予防に効果的です。



【学齢期】

- ・乳歯から永久歯への生え変わりの時期です。
- ・乳歯と永久歯が混在する時期は一時的に歯並びが悪くなり歯みがきが難しくなるため、デンタルフロスやポイントブラシなどの使用がおすすめです。

【成人期】

- ・多忙により生活が不規則になりやすく、歯周病が急激に増える時期です。
- ・歯みがきのほか、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使用しましょう。



【高齢期】

- ・歯が抜けたり、噛む力の低下・むせやすくなるなど口腔機能が低下しやすい時期です。
- ・入れ歯を使用している場合は、裏側や留め金にも汚れや細菌が溜まりやすいため、丁寧に磨きましょう。
- ・お口の体操もおすすめです。



定期的に歯科医院を受診しましょう



歯科医院では、治療だけでなく歯科医師や歯科衛生士による専門的な口腔ケア（歯みがき指導やクリーニング、口腔状態の評価などのサポート）が受けられます。

生涯にわたり使用していく歯だからこそ、「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に健診を受けましょう。