

口の健康を保つために

口の健康を保つためには、歯周病などにならないための毎日のセルフケアが大切です。

まずは禁煙

口は体の中で最初にたばこの煙を受ける場所です。煙の中の有害な成分は口腔内の粘膜や歯肉などから吸収され、血液量を減少させます。血液循環が悪くなると、歯周病の原因となる細菌が増殖しやすくなります。



歯ブラシ+αの活用

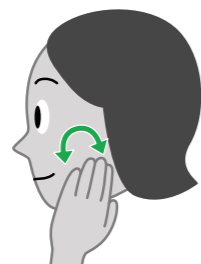
歯ブラシが届きにくい奥歯や歯間部には、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ、洗口液なども活用してみてください。



唾液腺マッサージ

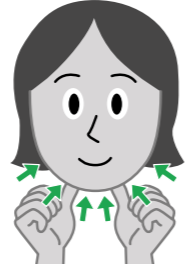
唾液には消化を助けたり、歯の再石灰化を促し、むし歯になりにくくするなどの働きがあると言われています。喫煙やストレス、加齢などにより唾液が少なくなると口の中で細菌が増殖しやすくなり、歯周病の原因となります。唾液腺マッサージをすることで唾液が出やすくなります。

【耳下腺マッサージ】

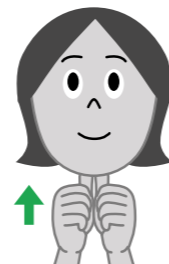


耳下腺、顎下腺、舌下腺の周囲に手を当て、力を入れずに優しくマッサージします。力を入れ過ぎたりやり過ぎないように注意しましょう。

【顎下腺マッサージ】



【舌下腺マッサージ】



定期的に歯科医院で健康状態をチェック

歯科疾患は自覚症状を伴わずに発症することも少なくないため、歯科医院で定期的に歯肉の健康状態をチェックすることも大切です。市の歯科健診なども活用してください。

令和4年度 大和市成人歯科健診

今年度、40歳、50歳、60歳、70歳になる市内在住者を対象に、成人歯科健診を実施しています。同健診では、歯周病の検査やむし歯のチェックをします。受診期限は11月末です。詳しくは3月末に対象者に送付した受診券に同封されている大和市検診・健診ガイドをごらんください。

大和市検診・健診ガイド



大和市成人歯科健診の結果から

歯周病は、日本人が歯を失う一番の原因とも言われています。大和市の成人歯科健診受診者のうち、約6割の人に歯周病などの症状が見られます。歯周病の進行は、自分自身では気づかないこともあるため、日頃のセルフケアとともに定期的に歯科健診などを受診してください。口の健康状態を把握し、早期の治療、予防を実践することで、体全体の健康維持にもつながります。

■成人歯科健診受診者のうち症状等がある人の割合

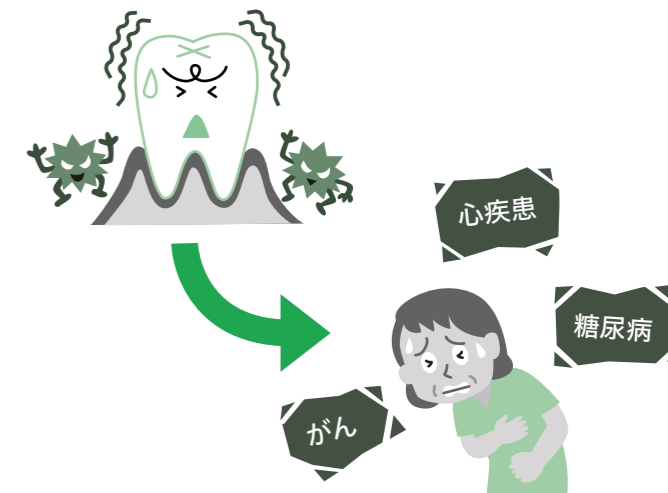
年度(受診者数)	令和元年度(959人)	令和2年度(505人)	令和3年度(583人)
歯周病などの症状がある患者率	68.4%	61.2%	65.9%
う歯(むし歯)がある患者率	38.8%	41.8%	36.5%



問 保健福祉センター医療健診課健康診査・がん予防・新型コロナウイルス対策係 ☎(260)5662 FAX(260)1156

口の健康と全身の疾患の関連性

口の健康状態は体の健康状態と関連があると言われており、特に歯周病はさまざまな疾患と密接な関連があります。例えば、歯周病になると血糖値を調節する機能が低下し、糖尿病が悪化すると考えられています。一方、糖尿病になると免疫機能の低下により歯周病になりやすくなります。歯周病はそのほかにも、がんや心疾患などの生活習慣病を引き起こし、悪化させる要素の一つであると言われています。



口腔機能の低下が招く心身機能の低下

