



歯をまもろう



20本の歯があれば食生活にほぼ満足できると言われています。

楽しく充実した食生活を送り続けるには、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。日本人の平均寿命は、男性で約79才、女性で約86才ですが、歯の平均寿命は50～60才程度と言われています。満80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の28%程度しかいません。「8020」を目指しましょう。

健康な歯を保つためには

毎日の丁寧な歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもいいです。寝ている間は唾液の分泌も少なくなり、口の中の自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前は特に丁寧にみがきましょう。

歯みがきの仕方

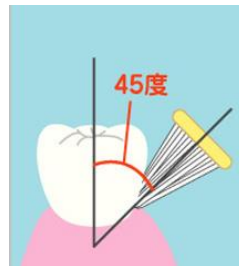
ポイント

- ☆歯ブラシはえんぴつ持ちで。
- ★歯ぐきがマッサージされて気持ちが良いと感じられるくらいの優しい力で。
- ☆みがき残しがないように順番を決める。
- ★小刻みに動かして1～2歯ずつみがく。



みがきにくいところ

- ☆歯と歯肉の間は、歯に対して歯ブラシを45°傾けて細かく動かす。
- ★凹凸のあるところは歯ブラシを縦にあてる。
- ☆背の低い歯は、ななめ横から歯ブラシを入れる。



☆歯みがきは食後3分以内が効果的♪

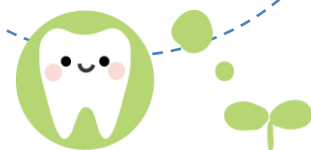
むし歯ができやすいのは食後5～20分。学校でも職場でも食べたらずぐ、そして寝る前に歯をみがきましょう。

☆歯の1本1本を丁寧に！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ、1本の歯でもみがくところはたくさん！鏡で確認しながら、1本1本丁寧にみがきましょう。

☆歯ブラシきれい？

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。



(参考文献) 日本歯科医師会ホームページ

コマザキ先生のほけんだより (株)東山書房 著・駒崎亜里

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

