

LIVE

今月のテーマ

歯を大切に！

人間の生命活動に必要不可欠

人間が生きていく中で必要な事の中に「食事をする事」があります。そのために必要なのは「歯」です。食べ物を噛んで細かくし飲み込みやすく、消化しやすくする働きがあります。

ですからこの歯が欠けたり、失われることは極力避けたいもの。

突発的なアクシデントで失われることを除けば、日ごろのメンテナンスで歯の寿命を延ばし、年齢を重ねても自らの歯で食事を取り続けることができるのです。

今回は歯の健康との関わりと日常の生活でできるデンタルケアについて見ていきたいと思います。



いつまでも歯を若々しく保ちたい

人間が歯を失う2大要素をご存知ですか？

それはむし歯と歯周病です。特に歯周病は生活習慣病の一種とも言われており、成人の8割以上がかかっていると言われていています。また10～20代の若い人には歯周病に繋がりがやすい歯肉炎が多くみられます。

若いうちからこのような状態が続くと歯の寿命が、身体の寿命より先に尽きてしまうことに繋がりがかねません。

そもそも歯にこびりつく歯垢(プラーク)には1mg中10億匹もの細菌が繁殖していると言われ、この中に歯周病やむし歯を引き起こす細菌も存在しています。

特にむし歯菌は酸を出して、歯をコーティングしているエナメル質を徐々に溶かしていきます。

歯が最も嫌うのは酸です。野菜や果物、酢、炭酸飲料などには酸が多く含まれており、食後に放置しておくことで歯を蝕む「酸蝕歯」という状態になります。食後はすぐに、歯を磨かずとも水で口をすすぐなどして、酸蝕歯になりづらい口内環境にするよう心がけましょう。

また、溶けだしたエナメル質は唾液に含まれるカルシウム・リンが作用して再石灰化をするので、積極的にそういった栄養素が含まれる食品を摂取したり、むし歯菌の活動を抑制して酸を抑えるキシリトールのガムを噛むのも良いでしょう。ガムを噛むことで唾液の分泌を促すことにも繋がります。



俺みたいに
丈夫な歯を
持とうぜ!!

※それは怖いから…

ウガー

歯医者さんへ定期的に通いましょう

きちんと歯磨きをしているつもりでも、実際には見えないところに磨き残しがあつたりするもの。そこで定期的に歯医者さんで口腔内をきれいにしてもらおうとともに歯科検診をしてもらうのがおすすめです。

特に歯肉炎やむし歯が進むと口の中が常に気になり、生活にも余裕がなくなるようになります。

今もしも気になっていることがある方は、早めに歯医者さんを受診しましょう。

参考サイト: <http://www.8020zaidan.or.jp/info/origin.html>
<http://haisha-yoyaku-blog.jp/>