

虫歯が進行しにくい食生活のポイント

①だらだら食べに気を付けましょう！

初期の虫歯は、唾液による「再石灰化」で自然に修復されます。1日3食のほかに間食が増えると、この修復が間に合わなくなり、虫歯の進行を後押しします。間食の回数に気を付けましょう。

②就寝前の飲食は控えましょう！

就寝前に飲食すると、寝るまでに唾液による自然修復が間に合いません。また、眠っている間は唾液があまり出ないので虫歯の進行が進みます。

③朝食をきちんと摂りましょう！

朝食を摂り、よく噛むことで唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯の再石灰化を促します。→糖分の補給により、脳の動きも良くなります！



家庭でできるセルフケア

①歯ブラシはこまめに交換しましょう

歯ブラシは古くなると機能が弱まり、歯垢をしっかりと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

②歯みがき剤を上手に使いましょう

水だけでブラッシングするよりも、歯みがき剤でのブラッシングの方が、歯垢の除去率が約2倍になります。

③歯間清掃用具の併用で歯垢除去率アップ！

歯ブラシと歯みがき剤を使ってブラッシングしても、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目などにはなかなか毛先が届きません。歯間ブラシやデンタルフロス（糸）などを併用して、きちんと汚れを落としましょう。

④よく噛む習慣を身に付けましょう

噛みごたえのある食材を活用し、よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯の再石灰化を促します。



8020さんを募集しています！

80歳以上の方で、20本以上歯をお持ちのみなさん、歯科健診（無料）を受けて、「高知県いい歯の表彰」に応募しませんか？

平成22年11月8日（いい歯の日）時点で、80歳以上の方が対象となります。**7月23日（金）**までにご応募ください。



応募先 … 住民課健康づくり班 ☎ 972-0450

毎月19日は食育の日です。週1日は家族そろって楽しく食卓を囲みましょう

「広げよう 噛むから始まる健康づくり」 6月4日～10日は 歯の衛生週間です

80歳になっても20本、自分の歯を保つことを目標にした、「8020運動」というキャンペーンがあります。この運動は、一生自分の歯で楽しい食生活と健康な日常生活をすることを目指し、子どものころからの正しいデンタルケアと、青年期のセルフケアの重要性を打ち出しています。今一度、自分の歯、口腔ケアについて考えてみませんか？

ごえんせいはいえん 知っていますか？「誤嚥性肺炎」

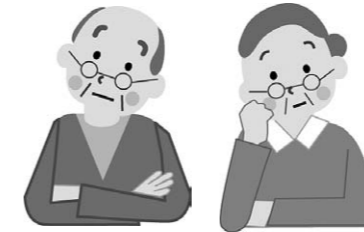
肺炎が歯とどんな関係があるの？



高齢者が亡くなる原因として、最も多いのが肺炎です。その中でも多くを占めるといわれているのが、「誤嚥性肺炎」です。

口腔内には多種多様の細菌がすんでいます。病気や加齢などにより飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、口腔の細菌や逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなります。その結果発症するのが「誤嚥性肺炎」です。高齢者に多く発症し、再発を繰り返す特徴があります。再発を繰り返すと耐性菌が発生して抗生物質治療に抵抗性を持つため、優れた抗生物質が開発された現在でも、多くの高齢者が死亡する原因になっています。

誤嚥性肺炎を起こした人から、歯周病菌が多く見つかるため、歯周病菌が誤嚥性肺炎の重大な原因の一つと考えられています。



仕事や家事で毎日忙しくて、歯のケアは怠ってきたかも…。どうすれば、「誤嚥性肺炎」を予防できるのかしら？

予防ポイント・1

「口腔の清掃」

歯みがきやうがいなどにより、お口の中を清潔にし、細菌を減らしましょう。

予防ポイント・2

「機能回復」

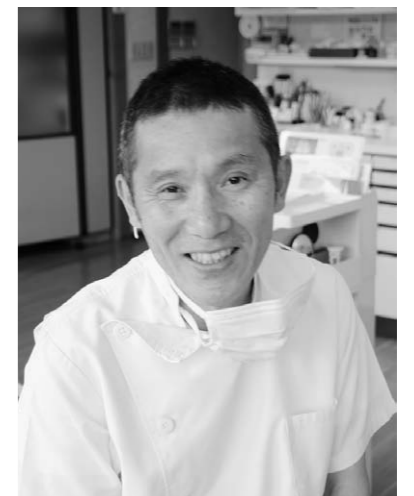
食べたり飲み込んだりする、摂食・嚥下機能を回復させましょう。

秋山歯科診療所 秋山公生 先生 からの

ワンポイント アドバイス

このようなことはありませんか？

- *口の中（歯や歯肉、粘膜など）に痛みがある。
- *歯肉から血がでる。
- *口臭がひどい。
- *入れ歯が合わない、痛い。
- *歯がグラグラする。
- *唾液が少なく、口の中が渇いている。
- *食べ物の味がおかしい。



お口の中を一度チェックしてみましょう！

6月11日のよちよちは、お子さんの歯について考えますので、ぜひお越しください