

お口のケアでQOLアップ!

近年の研究で、ハブラシを用いたブラッシングをすると、リラックス効果が得られることが報告されています*1。また、歯科健診を受けて「歯みがき」「デンタルフロスの使用」「歯科医院への通院」の回数を増やした人は、プレゼンティズム(何らかの疾患や

症状を抱えながら出勤していて、業務効率が低下している状態)が改善したというデータもあります*2。普段より丁寧に口のおのケアを行うことが、よりいきいきとした毎を送るきっかけになるかもしれません。

*1 宮島 亜佐美ら 歯みがき(ブラッシング)行動による口腔内刺激が自律神経活動に及ぼす影響 第38回日本歯科心身医学会総会・学術大会にて発表。
*2 山本 悠ら 職域における歯科健診導入と口腔健康及び生産性との関連性 第72回日本口腔衛生学会学術大会にて発表。



普段からチェック!

歯周病のサインを見逃さないで!

鏡の前に立ち、歯ぐきの状態を確認しましょう

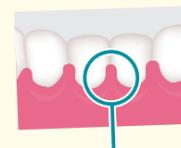
歯ぐきの色は?



鏡を見たら、まずは歯ぐきの色を確認します。歯ぐきの色が赤い、もしくはどす黒くなっている場合は注意が必要です。

赤いorどす黒い

歯ぐきのかたちは?



次は歯ぐきの形をチェック。歯と歯の間の歯肉が腫れて丸みを帯びていないか、歯と歯の間にすき間ができていないか見てみましょう。

腫れているorすき間がある

他にもこんなことはありませんか?

- 歯みがきをするとハブラシに血が付く
- 歯ぐきが腫れている
- 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い
- 口臭が気になる
- 歯がぐらぐらして噛みにくい
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きた時、口の中がねばついている
- 歯ぐきを押すと膿が出る
- 歯の周りに歯垢や歯石が付いている

定期的に歯医者さんへ行きましょう!

出典:日本歯科医師会「歯の学校vol.61」より

上記の項目で当てはまる状態があれば歯科医院へ

お近くの歯医者さんはこちらから

「全国の歯医者さん検索」でお近くの歯科医院を探しましょう。このチェックリストを切り取って持って行くとスムーズです。

全国の歯医者さん検索

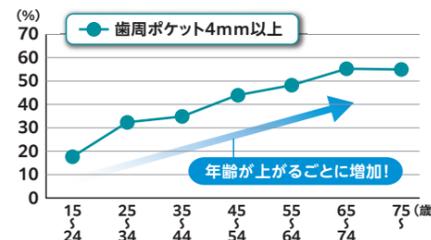
検索

<https://www.jda.or.jp/search/>



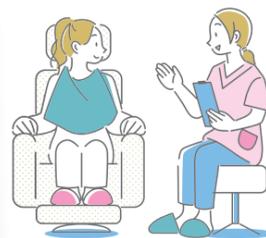
年齢別で見ると、歯周病の有病率が高いのは30代〜60代の方です。統計上でも、歯肉が炎症を起こして歯周ポケットが4mm以上になっている方の割合は、15〜24歳では約2割で、その割合は年齢が上がるごとに徐々に増加。そして、65〜74歳の方が最も多くなっています。

年齢別 歯ぐきの状態



※出典:厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査の概要」より

歯周病対策には2つのポイントがあります。1つ目は、セルフケアでお口の中をきれいにすること。歯みがきをする際には、ハブラシを歯と歯ぐきの間に当ててブラッシングすると効果的です。また、デンタルフロスや歯間ブラシなども活用しましょう。2つ目のポイントは、歯石を歯科医院で除去することです。



自分の口の中の健康状態は、自分自身で判断できないもの。年に2回以上は歯科医院を受診するのがおすすめです。

A インフルエンザ

世界一罹患者数が多いとギネスブックが認定した感染症は?

B 歯周病

他にも、お口のケアのお役立ち情報が盛りだくさんのWEBマガジン「歯の学校」をチェック!

<https://www.jda.or.jp/hanogakko/>

歯の学校 検索



歯の学校はこちら!



正解は... B:歯周病

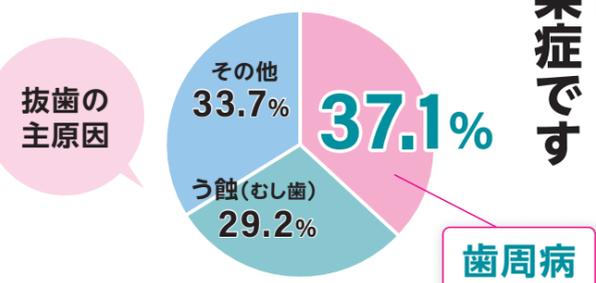
あなたの口内環境は大丈夫?

歯周病を予防してお口の健康を守ろう

「歯周病ってよく聞けれど詳しくは知らない」「深刻な病気ではないだろう」と思っていませんか?実は、歯周病を患っていることに気付かず放置してしまい、重大なお口のトラブルに悩まされる人が少なくないのだとか。そこで、歯とお口の健康維持について、日本歯科医師会に聞きました。

Q1 歯周病ってどんな病気? 歯を失う原因にもなる細菌性の感染症です

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にある「歯周ポケット」に付着した歯垢(プラーク)の中で「歯周病菌」が増殖し、歯と周辺組織に炎症が起きてしまう感染症です。痛みなどの自覚症状が乏しいので、罹患していることに気付かない方も多いのですが、重症化すると歯の土台となる骨が破壊されて歯を失うことも珍しくありません。実際に「日本人が歯を失う原因の第1位は歯周病である」というデータもあるのです。



※出典:公益財団法人8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告」より

守ろう歯の健康! 年に2回以上は、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。

日本歯科医師会

検索

<https://www.jda.or.jp>



日本歯科医師会
おいしく食べて健康長寿