

HAPPY Smile

Vol. 25
2017

Mouth & Body Magazine
歯っぴいスマイル



日本歯科医師会 PR キャラクター

年に2回は歯科医院でチェックを受けましょう

日本歯科医師会

URL <http://www.jda.or.jp/>



※ 8020 (ハチマルニイマル) 運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。



GUESTSPEAKER

「アナウンサー」

渡辺真理さん

「歯は、持って生まれた宝石」
これまで以上に口や歯をねぎらい、
愛おしみながら
長く付き合っていきたい

【特集】

知って得する 健康寿命の話

～全身に影響する歯周病！医科歯科最前線～

お口の健康と 全身のかかわり

今日から始めよう！
すぐできる！セルフケア講座

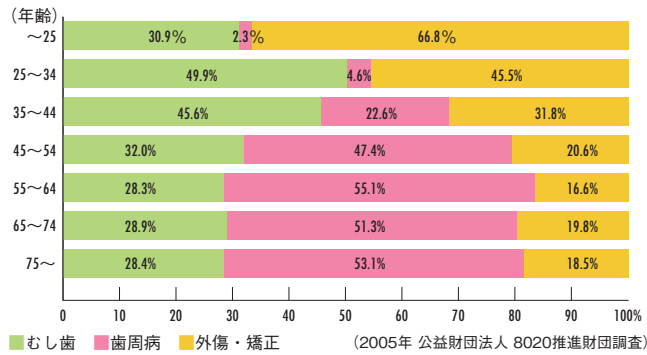
歯とお口のための総合サイト！

日本歯科医師会

検索



< 歯を失う原因 >



8020運動の 成果とこれから

「平成28年に
8020達成者が50%を突破」

当初は約7%だけだった
8020達成者

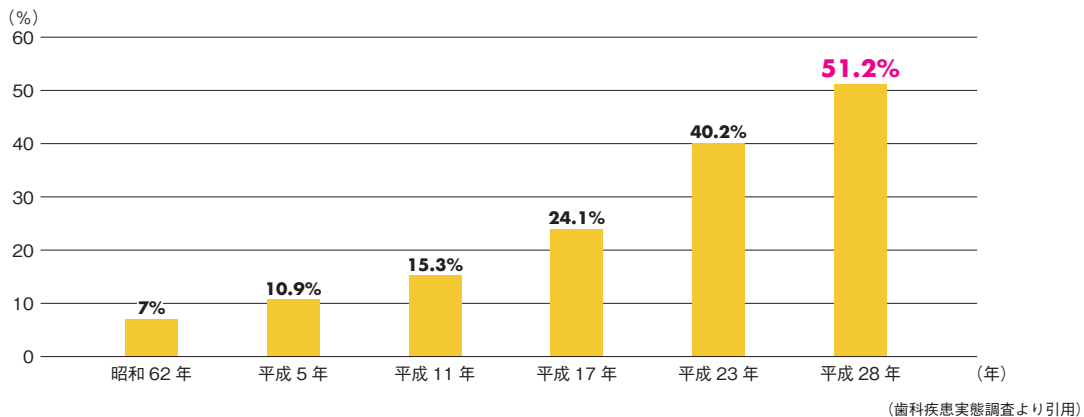
「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020（ハチマルニイマル）運動がスタートしたのは平成元年のこと。

当時は、女性の平均寿命がようやく80歳に到達したところで、実際に80歳で20本以上自分の歯を保っている人の割合は7%程度（平均歯数は4～5本）にとどまっていました。

想定より早く
目標を達成

その後、「健康日本21（第二次）」（平成25年度から10年間の計画）において、具体的な目標として平成34年度までに50%を達成することが掲げられた8020運動ですが、平成28年歯科疾患実態調査により、その目標が達成され

< 8020達成率の経年推移 >



たことが明らかになりました。これは高齢者をはじめとして国民全体に口腔ケアの重要性が浸透した結果と考えられます。

歯と口から
全身の健康を

自分の歯でおいしく食事をすることは、全身の健康はもとより生活の質にも大きく関わることで知られています。

8020運動の目標は想定よりずっと早期に達成することができましたが、口腔の状態を良好に保つことで全身の健康や生活の質をさらに向上させていく余地はまだ残されています。そのため大切なのは、やはり毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケア。どちらも当たり前の習慣としてしっかり行っていきたいものです。

日本歯科医師会では8020運動を引き続き推進し、
口腔の健康を保持、増進することを通じて国民のさらなる健康寿命の延伸に貢献していきます。



● GUEST PROFILE

渡辺真理 わたなべ まり

【アナウンサー】

横浜雙葉小中高を卒業。ICU 国際基督教大学卒業後、1990 年から1998 年までアナウンサーとしてTBS に勤務。その後、フリーに転向。現在はテレビ出演や各種イベントの司会など、様々な分野で活躍中。

「歯は、持って生まれた宝石」 これまで以上に口や歯をねぎらい、 愛おしみながら長く付き合っていきたい 渡辺真理

Guest Interview

Mari Watanaabe



歯があつたり、歯の噛み合わせが悪かったりすると、全身の健康が脅かされることも。そんな風に、口内の環境と全身の健康状態は、密接に関連していると感じると、身体のおくみのごさや繊細さに改めて感動するようない気持ちになります。

有難いことにアナウンサーになって20年以上経ちますが、仕事では今でも緊張します。緊張するのは自然なことだけれど、そんな自分とどう折り合っていくかは永遠の課題かもしれません。仕事を終えて、「今日はよくできたなあ！」なんて日はないですね。逆に、反省はいつになっても減らなくて、もっと応えられるようになりたいと願って、明日へのバネになっている気がします。

アナウンサーの仕事は、記者やディレクターが取材し、精査してきた情報を最終的に音声でお伝えすることです。日常生活の中で使う言葉も、考

Key Words

えてみれば、常にとっても長い旅をしてるんですよ。相手の言葉を受け、自分か思った感じたりしたこととを頭の中で言葉にして、口から発する。その言葉が相手の耳に届いて「ああ、なるほど」と脳や心に届く。そんな長い旅の果てに、ようやく「伝わる」わけなんです。

「伝える」と「伝わる」では、一文字しか違わないのに、意味合いとしてはまったく変わります。テレビやラジオでは、スタッフが正確を期して情報を文字にし、アナウンサーに託します。その大切な情報がみなさまにしっかりと「伝わった」かどうか、確証は得られないだけに、出来るだけの技術に思いをこめてお伝えするしかありません。

しかも、たった一音違うだけで意味が変わってしまうこともあるのが日本語。正確に発音することは、アナウンサーの生命線です。最近では、マイクの性能向上もあって、あえて声



祖母がよく「歯は、持って生まれた宝石」と言っていました。母方は医者の家系ということもあって、歯が全身の健康に大きく影響することを知っていたのだと思います。もちろん、母もその言葉を胸に、85歳になる今でもしっかりと自分の歯で食事をしてくれています。娘として頼もしく感じるとともに、見習いたいと思っています。

私は、小中高と横浜の山手にある学校に通っていたのですが、通学には116段の階段を登り下りしなければならなかったんです。思春期だったからか、ある時祖母に「毎日、116段も階段を登ってるから脚が太くなった」と愚痴をこぼしたんです。そうしたら、「子犬でも脚の太い子ほど健康なの。だから、太い脚は生きていく上で大切です」と。医師の家族だから、言うことが容赦ないというか、ドライなんですよ。

でも、人間も動物ですから、基本的には同じなんだと、大人になった今は実感しています。「なんだか、だるいなあ」「疲れが溜まっているなあ」というときには、口内炎ができたりしますよね。歯周病だったり、むし

正確に発音するために、
口内環境を整えておくことは
アナウンサーにとって最も大切なこと

を張らずに話す方がよい場合もあります。ゆっくり大きな声では比較的発音しやすくて、声を張らずに正確に発音するのは難しい面も。ですから、口の中の環境を整えておくことは、アナウンサーにとって最も大切なことなんです。

そう言いながらも、実は忙しさにかまけて、かかりつけの歯医者さんに出会えていないここ数年なのです。自宅で療養している母にも訪問歯科医の先生を探しているところなので、これを良い機会に私も定期的に診ていただこうにします。歯は抜けてしまったらもう生えてはこない「持って生まれた宝石」。今年50歳になり、これまで以上に両親からもらった身体に感謝して、口や歯をねぎらって愛おしみながら、長く付き合っていきたいと思っています。

知って得する 健康寿命の話

～全身に影響する歯周病！医科歯科最前線～

7月8日(土)、口腔保健シンポジウムが東京都千代田区のよみうり大手町ホールで開催されました。今年、第23回を迎えたこのシンポジウムは、1994年に東京で開催された「世界口腔保健学術大会」を記念し、口腔の健康に関する正しい情報を広めることを目的に毎年開かれているもの。医科、歯科それぞれの観点からの講演やパネルディスカッション、実践講座などを通じて、今年のテーマ「知って得する健康寿命の話～全身に影響する歯周病！医科歯科最前線～」に関する最新の情報がわかりやすく紹介されました。

長年、栄養不足を 生き抜いてきた人類

野生界には、肥満の動物はいません。大人になってからの体重変化は、たったの1%だと言われています。もともと60kgの体重であれば、増減しても59.4kgから60.6kgの範囲に収まるのです。ところが人間はどうでしょう。成人した頃と比べて10kg、20kg増えた、という話はよく耳にするところですね。そんな人間も、好きな時に好きなものを好きなだけ食べられるようになったのは、ごくごく最近のこと。人類が誕生してから現在までを1年のカレンダーにしてみると、12月31日夜11時57分になってからということになります。

つまり、栄養がいつでも摂れるようになったのは、直近の3分間だけで、それ以外のほとんどの時間を栄養不足の状態で生き抜いてきたわけです。ですから、私たちの身体には栄養を効率よくためる性質が備わっています。研究によって明らかになっているのですが、1日2500kcal摂取するべきところを、たった2%、50kcal多く摂取するだけで10年後には、体重が25kg増えてしまうほどです。生活習慣病を予防するためには、適切な食事をすることが大切と言われるのには、確かな根拠があるのです。

運動をしないと食欲が増す という意外な事実

メタボリックシンドロームという言葉は、すっかりおなじみのものとなりました。内臓脂肪型肥満に、高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が同時に認められる状態のことです。肥満、すなわち体重増加が問題となるわけですが、最近「家でゆっくりしている方が食欲が増す」「体重が1、2kg増えただけで運動をしたくなる」という事実が、その理由とともに明らかにってきました。ネズミを使った実験によると、運動をさせないネズミと、1日3回運動させるネズミとでは、後者の方がたくさんエサを



食べると考えがちですが、事実逆。前者の方がたくさん食べるのです。どうしてそうなるのでしょうか。

その鍵は、動物性脂肪にあります。動物性脂肪をたくさんとると、脳に炎症を起こすことがあります。そうすると、脳は言うことを聞かなくなる。いわば脳がハイジャックされた状態になるのです。ただし、この現象には、有効な対策があります。それは、運動をすること。人間を対象とした研究では、普段から運動をしている人と全然していない人の両者にご馳走の写真を見せると、前者は、それほど反応しないのに対して、後者は、敏感に反応して食欲を掻き立てるのです。それほどまでに、運動と食欲には密接な関連があります。

麻薬よりも麻薬的な 動物性脂肪

それでも、食べたい。太るとはわかっていてもおいしいものが食べたい。そうなるってしまう原因にも動物性脂肪が関わっています。ネズミを2日絶食させます。一方は、普通のエサで飼育したネズミ。もう一方は、高脂肪のエサで飼育したネズミです。絶食後に高炭水化物のエサと高脂肪のエサを与えると、前者は高炭水化物のエサを食べます。絶食で低血糖状態になっているわけですから、理に

かなった行動です。しかし、後者は高脂肪のエサばかりを食べるのです。

これは、動物性脂肪が脳に対して麻薬的に働いていることを示しています。一回はまってしまうと抜けにくい。中毒症状が起こるのです。さらに衝撃的なのは、コカインやニコチン、アルコールなどは、摂取をやめることによって、比較的短期間で依存状態から脱することができますが、動物性脂肪の場合は、摂取中止から2週間経ってもほとんど依存状態に変化は見られないということ。つまり、動物性脂肪は、麻薬よりも依存性が強いのです。

腸内細菌の活性化で 肥満を抑制

「すべての病気は、腸から始まる」と言ったのは、古代ギリシアの医者ヒポクラテスですが、昨今、腸内細菌のバ

動物性脂肪



生活習慣病、健康寿命に関わる医科の立場から
「あなたの脂肪を希望に変えるヒント」

益崎裕章氏

ますざき ひろあき

琉球大学大学院 内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座(第二内科) 教授

◆ Profile
1989年、京都大学 医学部卒業。1996年に同大学院医学研究科 医学博士を取得。2000年から2003年、ハーバード大学医学部を経て、2009年より現職。2016年11月から日本学術振興会「食による生体恒常性維持の指標となる未病マーカーの探索戦略」に関する先導的研究開発委員会委員。



口腔衛生、予防歯科学に関わる歯科の立場から

「よく噛んで食べて健康長寿」

西村英紀氏

にしむら ふさのり

九州大学大学院 歯学研究院副研究院長・教授

◆ Profile
1985年、九州大学歯学部卒業。1988年から岡山大学歯学部助手を経て、1990年に米国コロンビア大学歯学部へ留学。1995年、岡山大学歯学部助手。その後、1997年に岡山大学歯学部附属病院講師を務め、2002年に岡山大学大学院医歯学総合研究科助教授。2006年に広島大学大学院医歯薬学総合研究科教授。2013年に九州大学大学院歯学研究院教授。

ランスの重要性が指摘されています。そのバランスが崩れると、肥満や糖尿病、ぜんそく、がんなどに関わつてくると言われています。腸内細菌には、善玉と悪玉、またその中間的存在があり、善玉菌をいかに活性化させるかがポイント。玄米や根菜、豆類、ナッツ類、緑黄色野菜、食物繊維などの善玉菌のエサとなるものを多くとることが大切です。植物を中心とした食事をとることの重要性は、科学的にしっかりと証明されているわけです。

栄養過多による過剰な炎症に注意

生活習慣病をはじめとする健康寿命を脅かすリスクは、壮年期から大きくなることが知られています。壮年期では栄養過多が、高齢期では低栄養が問題となる傾向がありますが、いずれにしても栄養状態で見ていくことが大切です。

まずは、壮年期に多い栄養過多。基礎代謝が落ちてきているにも関わらず、若い頃と同じような食事を続けることによって、栄養過多に陥ります。栄養過多は、免疫機能の過剰な活性化をもたらし、これがメタボや、悪くすると糖尿病を患ってしまうことにつながるのです。

歯周病は、歯周病菌に感染するこ

とによって発症する感染症です。

歯周病菌は、内毒素という強力な毒素を作り、内毒素は炎症を引き起こす物質（起炎物質）を作り、炎症を起こします。栄養過多の場合は、特に激しい炎症が起き、それが全身に広がってしまうのです。そして、悪いことにこの起炎物質は、インスリンの働きを低下させるという性質を持っています。

その歯周病を治療すると、炎症の度合いが下がり、糖尿病の指標であるヘモグロビンA1cの値も改善することがわかってきました。重度の歯周病を治療すると平均で約0・4%、最大では1%も改善されます。1%という数値は、手足の切断を約40%、失明の原因となる小さな血管障害を30%予防できることを示しています。

歯科医師による定期的なチェックで全身を健康に

一方で、高齢者の場合は、低栄養に起因する問題が多く見られます。低栄養状態になってしまうと免疫機能が低



下し、細菌に感染しやすくなります。毒素が身体中に回ることによって敗血症性ショックを起こしたり、誤嚥性肺炎を引き起こしたりする危険性も高まります。特に要介護状態にある人は、口腔のケアが非常に重要です。

このように見ていくと、栄養過多に陥りやすい壮年期も、低栄養状態になってしまいがちな高齢期も口腔内を良好な状態に保つことがとても大切だということがわかります。毎日の食事や運動に気を配るとともに、ぜひ、定期的に歯科医師に診てもらっていただきたいと思っています。

タンパク質、最後に炭水化物という順番で食べることに、夕食の時間を早くするようにしています。

南) 歯周病が糖尿病に影響する仕組みを教えてくださいませんか？

西村) 歯周病菌は、内毒素を作ります。身体はこれを排除しようとして炎症が起きるのですが、糖尿病患者の場合は、炎症が過剰に起きるのです。すると、内毒素に抵抗するだけでなく、身体に悪い影響をもたらします。

南) どう気をつければいいのでしょうか？

益崎) 少し体重が増えると運動する気なくなり、ますます太るという悪循環に陥ります。近年、脳を他の器官からコントロールできることがわかってきました。ハイジャックされた脳を解放することも可能です。それができるのは、肺、骨格筋、肝臓、消化管の4つ。運動することは、肺や骨格筋を使うことですし、食事することは、肝臓や消化管を使うこと。ですから、やはり運動と食事の両輪が非常に大切なのです。

南) 歯周病を予防するために大切なことは、どんなことでしょうか？

西村) 歯周病は、感染症ですので、病原菌を断つのが基本。毎日のブラッシングが大切です。それから生活習慣に気をつけること。そして、健康な人でも年に2回は、歯科医師に診てもらうことをお勧めします。糖尿病にかかっている方ならもっと頻繁に通ってほしいですね。

南) 本日は、誠にありがとうございました。

南 砂 みなみ まさこ
読売新聞東京本社 常務取締役調査研究本部長

◆Profile
日本医科大学医学部卒業。ベルギー国立セント大研究員、日本医科大学助手を経て、1985年読売新聞社入社。編集局解説部などで、医学・医療、福祉、教育を取材。編集委員、医療情報部長、編集局総務などを経て、2017年6月から現職。厚生労働省・文部科学省などの有識者会議委員を務める。



いに悪い影響を与え合うことによって、どんどん悪くしてしまうという関係にあります。

南) 日本人は、糖尿病になりやすいのですか？

益崎) 栄養を摂りこむ作用があるインスリンを出す力が弱い日本人は、皮下脂肪ではなく、内臓脂肪や肝臓、筋肉の方に栄養をためこむことになります。これが、糖尿病の原因になるのです。運動不足や食べ過ぎ、早食いは避けるようにしたいですね。

南) 動物性脂肪の話がショッキングでした。

益崎) 動物性脂肪は、摂りすぎると脳がハイジャックされた状態になります。依存性が強く、病みつきになってしまうのです。

渡辺) 私は、動物性脂肪はおいしくて大好きです。先生ご自身は、どう気をつけていらっしゃいますか？

益崎) 私が気をつけているのは、食べるスピードと順番、時間です。ゆっくりよく噛んで食べること、野菜から始めて、次に肉や魚などの



REPORT! 第23回 口腔保健シンポジウム パネルディスカッションレポート

Symposium Panel Discussion 2017.07.08

【パネリスト】益崎裕章氏／西村英紀氏／渡辺真理氏
【コーディネーター】南砂氏

南) 長寿を誇る日本ですが、男性で約9年、女性では約12年もある平均寿命と健康寿命の差を縮めることが国の課題となっています。先生方のご講演を拝聴し、よく噛むことがその差を縮める一つの鍵になるのではないかと感じました。

西村) 野生動物は、噛めないと生きられません。人間は、そこまでではないにしろ、影響は少なくありません。例えば、栄養を口から摂るのと点滴などで摂るのとでは、吸収のされ方がまったく違うのです。口から摂る方が血液中の糖分を速やかに体内の細胞に摂りこめます。しかも、よく噛む方がよく吸収されます。

南) 糖尿病は、21世紀の国民病とも言われ、平均寿命と健康寿命の差を広げてしまう要因の一つと言われています。

益崎) 糖尿病患者と予備軍を合わせると、1000万人以上にもなります。歯周病とは、お互

ブラッシング実践講座はP12で詳しくご紹介しています

日歯8020テレビ



赤ちゃんからお年寄りまで、全ての世代の方を対象とした動画番組。「口腔と全身の関係」「口腔がん」「基本的な歯のみがき方」「歯やお口のトラブル応急処置」「母子健康手帳」「タバコと口の健康」「認知症」「スポーツと歯科」などテーマは様々。それぞれ約5分の映像でわかりやすく解説しています！

URL <http://www.jda.or.jp/tv/>



お口に関する動画を公開！ 日歯 8020 テレビ

検索

テーマパーク8020



歯と口のことなら何でもわかるサイト。「歯科学の歩み」「お口の予防とケア」「お口の病気と治療」「全身とのかかわり」「お口の仕組みと働き」「歯科とライフステージ」「お口の119」「雑学いろいろ」「歯を失ったら」「歯科医師の仕事」「災害に備えて」の 카테고リーに分けて解説しています。

URL <http://www.jda.or.jp/park/>



歯とお口のことなら何でも！ テーマパーク8020

検索

日本歯科医師会ホームページ



日本歯科医師会が提供している歯と口のホームページ。自分にピッタリな歯のみがき方を見つける「歯のみがき方を探そう!」、ご近所の歯医者さんを探せる「全国の歯医者さん検索」のほか、「日本歯科医師会テレビCM」など動画コンテンツも配信中。

シンポジウムの動画もご覧いただけます！

URL <http://www.jda.or.jp/>



歯とお口のための総合サイト！ 日本歯科医師会

検索

日本歯科医師会のホームページでは 歯やお口に関する 情報を公開しています



パソコンでも！



タブレットでも！



スマホでも！

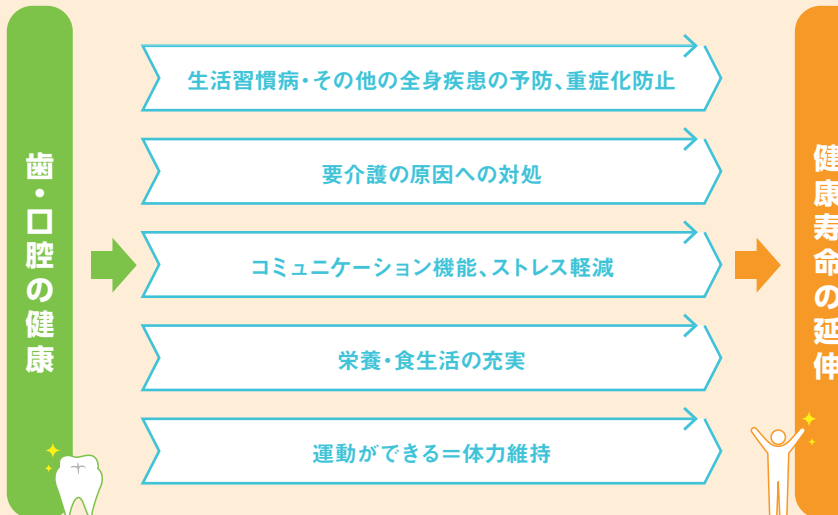
お口の健康と全身のかかわり

生活習慣病とお口の健康



〔文〕
日本歯科医師会 会員
奥沢康彦

< 歯・口腔の健康と健康寿命の関わり >



生活習慣病って知っていますか？
かつては成人病と言われていた病気が、生活習慣が深く関与していることがわかってきた20年ほど前から、生活習慣病と呼ばれるようになりました。
そして、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する」と言われています。

具体的には、2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、心疾患、肥満などがその代表です。歯周病も生活習慣病であることをご存知でしょうか。歯周病は食習慣や喫煙に関連する生活習慣病と言われています。また、むし歯も「食」に関連する生活習慣病と考えられています。
歯周病と他の生活習慣病は関連があるの？

近年、多くの研究から、歯周病が、全身の健康に深く関係していることがわかってきました。中でも、歯周病とメタボリックシンドローム、糖尿病、心臓病との関係は注目されています。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常などの動脈硬化の危険因子が2つ以上重なった状態を言います。糖尿病との関連では、歯周病菌由来の毒素や酵素が、インスリンの働きを弱めて血糖値を上昇させ、糖尿病を悪化させると言われています。また、歯周病菌が血液中に入り、体内の慢性炎症を進めることで、動脈硬化や心筋梗塞発症のリスクを高めるとも考えられています。

歯周病と生活習慣病の予防

以上のように、歯周病がほかの生活習慣病と深い関係があっても不思議ではありません。そこで、毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防することで、全身の生活習慣病を予防してみませんか。そのために、次のことを実行していきましょう！

① 食習慣

3度の食事をしっかりととりましょう。主食、主菜、副菜とバランスのいい食事を心がけましょう。食事記録を付けて、自分の食事を見直しましょう。

② 禁煙

タバコはお口の中だけでなく、全身にも影響があることは明らかです。禁煙を心がけましょう。

③ お口のケア

毎日のセルフケアで、歯周病菌を引き起こす炎症を予防しましょう。年に2回は、歯医者さんを受診し、生活習慣も含めたプロフェッショナルケアを受けましょう。

お口とからだの関わりを知らう！

噛む8大効用

パネルディスカッションでも取り上げられていたように、「噛む」ことは栄養をしっかり摂りこむ上で、非常に重要です。さらに、全身を活性化させるという意味で、「噛む」ことが有効だという事実が明らかになっています。どのような効用があるのか、ご紹介します。

出典：公益財団法人 8020 推進財団
「自分の歯とお口を守る基本知識」

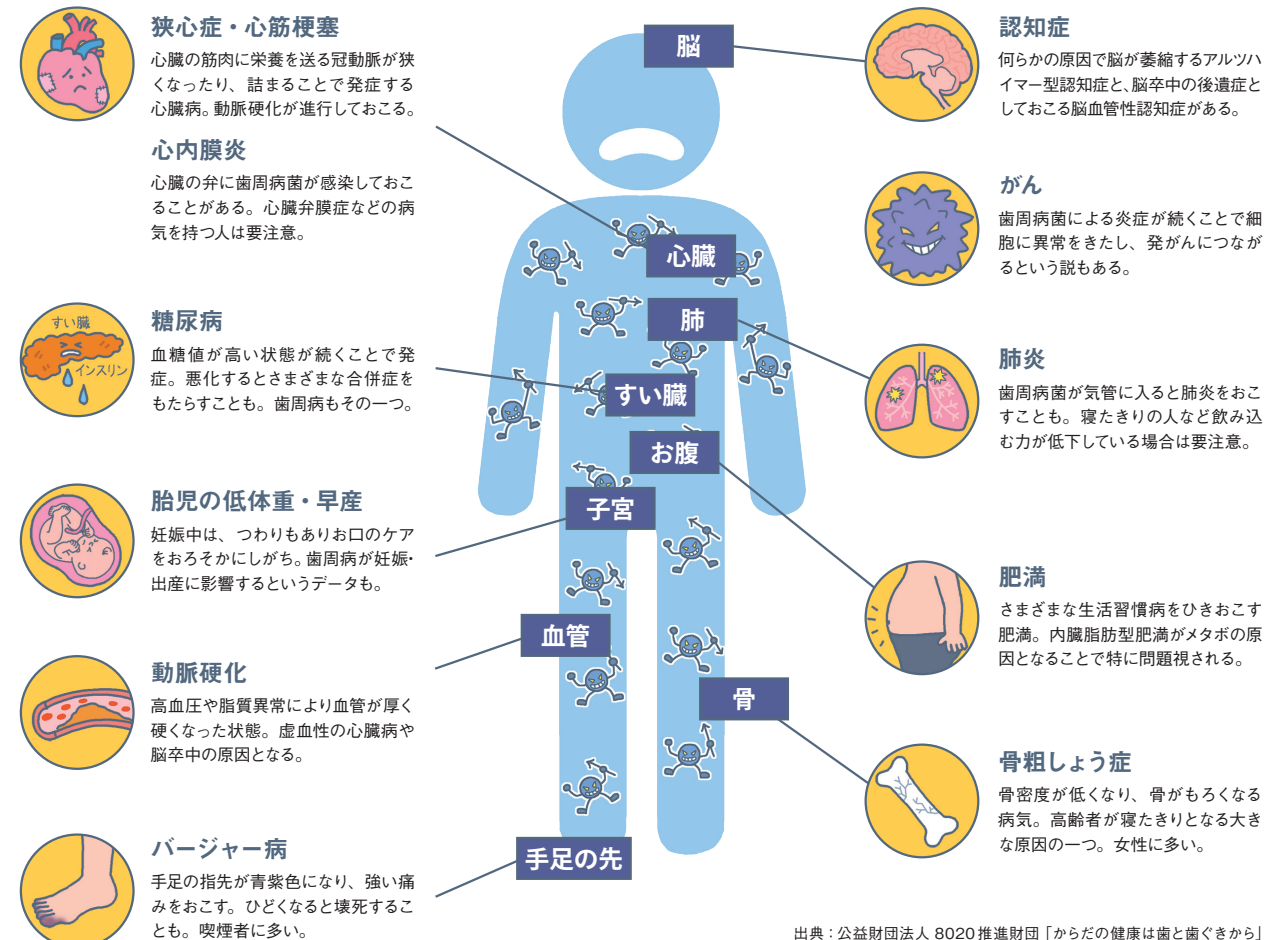


What's Vol. 4 歯周病

歯周病を知ろう！

歯周病とからだの病気

歯周病は、歯を失う最大の要因。歯の喪失は、全身の健康を脅かしかねません。さらに、歯周病そのものも多くの病気に関わっていることがわかってきています。



出典：公益財団法人 8020 推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」

今日から始めよう！

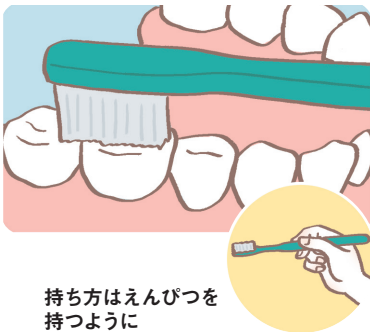
毎日の正しいセルフケアで歯と歯ぐきを健康に

口腔保健シンポジウムでは、埼玉県立大学講師で歯科衛生士の田野ルミ氏が、一般財団法人サンスター財団の金子真希氏とともに、セルフケアの仕方について詳しく説明する実践講座も行われました。年に2回のプロフェッショナルケアとともに、お口の健康を維持するために欠かせない毎日のセルフケア。歯ブラシはもちろんのこと、デンタルフロスや歯間ブラシなどのケア用品を正しく使って、歯と歯ぐきを良い状態に保つようにしましょう。

【歯ブラシ編】

歯みがきの力と動かし方

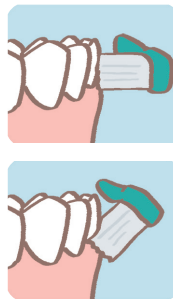
大きく動かすと、きちんと汚れがとれません。毛先が広がらない程度の軽い力で、歯ブラシを当てた場所で小刻みに動かし、一本ずつ丁寧にみがきましょう。



持ち方はえんぴつを持つように

歯の表側のみがき方

歯の表側に歯ブラシをあてる場合、2つのあて方があります。歯の面に対して直角にあてる方法と歯と歯肉の境目に向けて斜め45度にあてる方法です。



歯の面に対して直角に。むし歯予防に効果的な方法です。

歯と歯肉の境目に向けて斜め45度。歯周病予防に効果的です。

歯の裏側のみがき方

前歯の裏側は、横から歯ブラシを入れると歯の面に確実にあてることができず、しっかりみがくことができません。歯ブラシを縦にしてみがきましょう。

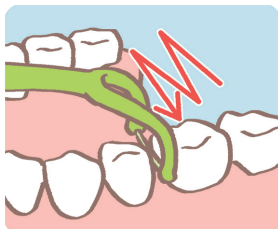


奥歯の裏側は、歯と歯肉の間にきちんと歯ブラシをあてるのが大切です。

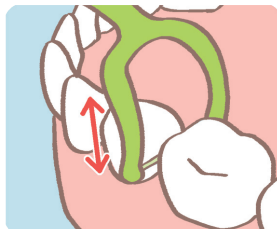
前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして歯と歯肉の間まできちんとあたるようにします。

【デンタルフロス編】

歯と歯の間にフロスを通す時に、無理に押し込むと歯ぐきに強くあたって傷つけてしまうことがあります。できるだけ歯の側面に沿わせ、スライドさせながら通すようにしましょう。



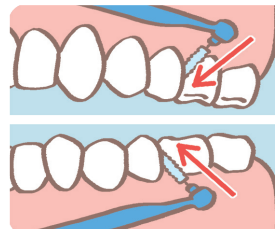
歯と歯の間にフロスを通す時は、のこぎりを引くようにスライドさせます。



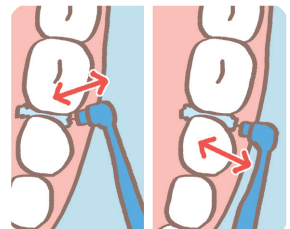
歯の側面に沿わせて、片方ずつゆっくりと上下に動かします。

【歯間ブラシ編】

歯間ブラシは、歯と歯の間が比較的広い部分に使います。外側から挿入してみがくのが一般的ですが、内側からも同じようにみがくとより効果的です。



上の歯では、歯間ブラシの先端をやや下向きに、下の歯では、やや上向きに入れます。



2つの歯の側面のカーブに沿わせて、それぞれ前後に2、3回動かします。

番外編

災害時のお口のケア

地震、台風、豪雨など自然災害が多く発生する日本。いつ、避難生活を強いられるかわかりません。お口の中の衛生状態が良くないと、特に高齢者は肺炎などを引き起こすリスクが高まります。災害時でもきちんとケアを心がけ、お口と全身の健康を保つようにしましょう。



お口の衛生状態が悪化すると細菌が増殖し、肺炎の発症や全身の病気の悪化につながります。高齢者は特に注意が必要です。



歯ブラシがない場合は、食後に少量の水やお茶でうがいしましょう。ハンカチなどで歯の汚れをとることも効果的です。



お口を清潔に保つには、入れ歯のお手入れも大切。食後に入れ歯をきれいにし、就寝時は、はずしておくようにしましょう。