



6/4~6/10は 歯と口の健康週間

NO. 49

## 歯みがきは 体を守る 最前線

## 01 歯の健康は“口の問題”ではなく、健康寿命を左右するインフラ!!

🦷 歯の不健康がもたらす影響 🦷

## 栄養・身体機能

かむ力の低下 → 何でも食べられない → 低栄養 → 筋力低下

## 全身疾患リスク (口内の細菌が血液を経由して体の病気を引き起こす)

糖尿病、動脈硬化、肥満、脳・心血管疾患、えんげ性肺炎  
低体重児出産・早産、関節リウマチ、慢性腎炎、感染性心内膜症

## 認知・脳機能

かむ力の低下 → 脳への刺激が低下 → 脳機能低下と関連  
歯が抜ける → 認知症リスクとの相関あり

## 生活・社会コスト

食事・会話・見た目への影響 → 社交活動の減少、生活の質の低下  
歯の治療 → 医療費の負担、介護費の増加

## 02 定期的な歯のケアへの投資が生涯を通じて高いリターンをもたらす

🦷 歯のケアに大切な習慣 🦷

## 1日2~3回のブラッシング

特に就寝前は念入りに 就寝中に虫歯菌は繁殖する

## フロス・歯間ブラシを併用する

歯ブラシだけでは6割程度しか汚れはとれない

## フッ素入りの歯磨き剤を使う

6歳以上は1450ppmのフッ素配合を推奨

## 規則正しい食生活

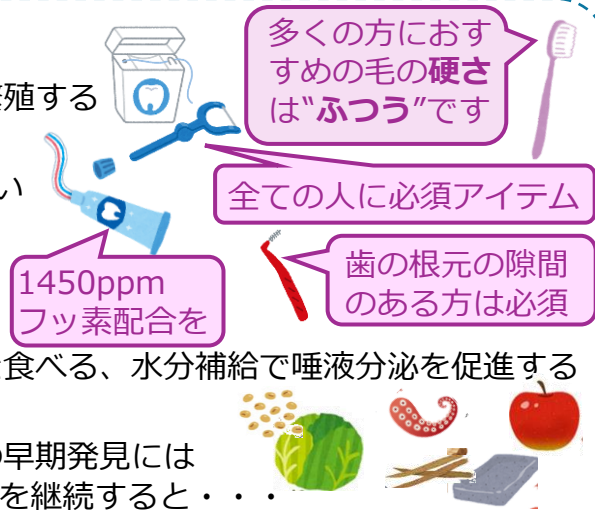
間食の回数を減らす、噛みごたえのある物を食べる、水分補給で唾液分泌を促進する

## 3か月に1回の定期検診

自分では落としきれない汚れの除去や異常の早期発見には

プロのケアが必要! 歯の主治医を持ってケアを継続すると...

タイパ、コスパ、メンパ (メンタルパフォーマンス)、ウェルパ (ウェルビーイングパフォーマンス) の維持・向上がかなう

多くの方におすす  
めの毛の硬さ  
は“ふつう”です

全ての人に必須アイテム

1450ppm  
フッ素配合を歯の根元の隙間  
のある方は必須

## まとめ知識

理想の口腔ケアの順序は...

- ① フロス/歯間ブラシ →
- ② 歯ブラシで全体を磨く →
- ③ マウスウォッシュで仕上げ (ペンクリップで優しく小刻みに)

出典：日本歯科医師会

健康相談ダイヤル 086-236-7831 毎週月曜日 14:00~16:00

~~~「こんなことで相談していいのかな?」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした不調や不安を専門スタッフが丁寧にお話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です~~~

