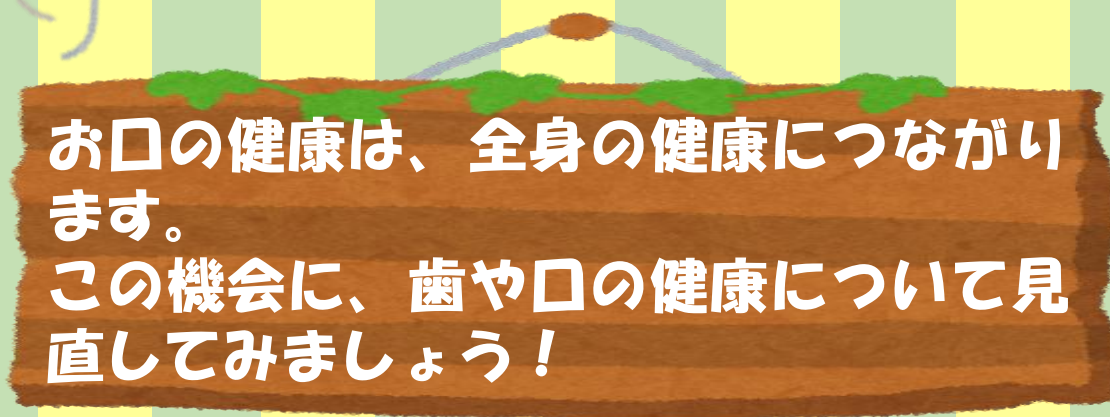


毎年**6**月**4**日～**10**日は
歯と口の健康週間
です



お口の健康は、全身の健康につながります。
この機会に、歯や口の健康について見直してみましょう！

山形県口腔保健支援センター
(山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内)



歯 は一生もの！

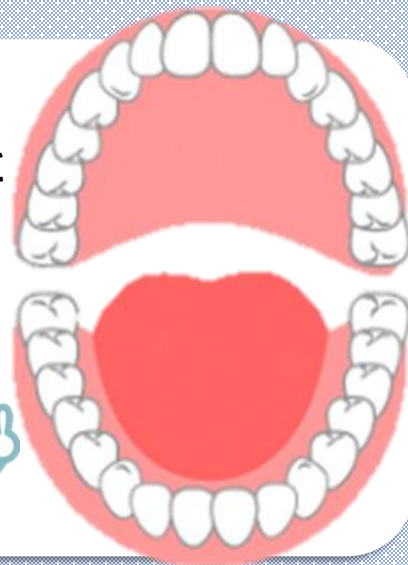


ヒトの歯は何本あるか知っていますか？

通常、乳歯は20本、永久歯は親知らずを含めると32本あります(元々親知らずがない方もいます)。

歯は、6歳頃に永久歯への生え変わりが始まり、13歳頃には全ての永久歯が生えそろい、その後一生使うとても大事なものです。

あなたの歯は現在
何本ありますか？

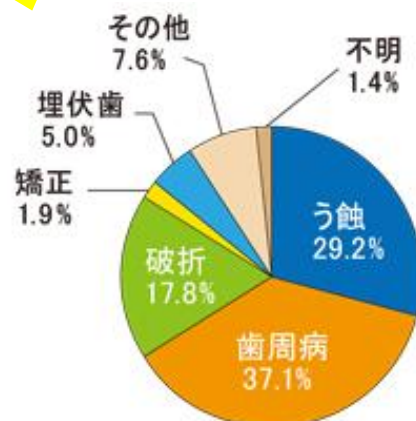


歯を失う原因の第1位は、**歯周病**

日本人の約8割が歯周病にかかっていると言われています。

歯周病は、歯に付着した歯垢(プラーク)の中に含まれる細菌の毒素が原因で、歯肉に炎症が起き、歯を支えている骨(歯槽骨)が溶けていく病気です。

歯周病が進行すると歯ぐきが赤く腫れ、歯がぐらぐらするなどの症状が起こり、最終的には歯が抜けてしまいます。



全国抜歯原因調査結果 2018年
厚生労働省

<歯周病の進行>

歯肉炎



自覚症状がほとんどない

軽度歯周病



歯周ポケットが深くなる

中度歯周病



歯茎の炎症が広がる

重度歯周病



歯槽骨が破壊される



おうちでできるむし歯・歯周病予防 まずは歯ブラシ選びから！

歯ブラシ選びのポイント



- ヘッドは小さめ、毛のかたさは「ふつう」
奥歯や細部まで届き、しっかりみがくことができる。
※歯ぐきの腫れや出血がある方は「やわらかめ」がおすすめ！



- 持つところがストレートのもの
歯への当たり方が手に伝わりやすいので
動かしやすい。

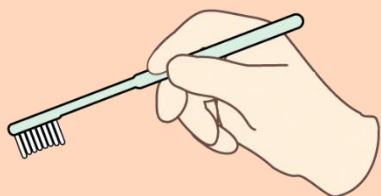
- 月に1回は歯ブラシを交換しましょう。
歯ブラシの毛先が広がっていると汚れが落ちにくくなります。
また、広がっていなくても、1か月以上使用した歯ブラシは、ブラシ部分が劣化しているため清掃効率が落ちるほか、菌が繁殖しています。

「毎月1日は歯ブラシ交換の日」など、
自分の好きな数字を交換日にすると覚えやすいです！

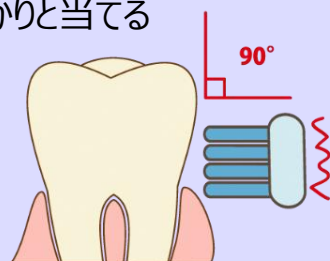


歯みがきの基本

- 歯ブラシは鉛筆持ち
(ペングリップ) で持つ



- 歯の表面に毛先を
しっかりと当てる



- 歯ブラシの毛先が広がらないくらいの
軽い力で小刻みに動かす

適正なブラッシング圧は
150～200g！





人生100年時代 歯と口から健康に！

ご存じですか？「**8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動**」

8020運動は、「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、平成元年から始まりました。

高齢者になっても、自分の歯が少なくとも20本以上あれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

直近の8020達成率は、51.6%です！

(令和4年歯科疾患実態調査より)



めざそう！8020

8020ライフは生まれる前からスタート！

生涯にわたる健康な歯づくりは、胎児期から始まっています。赤ちゃんの歯は、お母さんのお腹の中にいるときに作られます。このとき、乳歯だけでなく、永久歯の芽もでき始めています。こどもの頃からむし歯・歯周病予防を充実させると、将来の「歯の喪失」を防ぐことにつながります！



定期的なフロケア

自分の歯やお口のことについて、いつでも気軽に相談できるかかりつけ歯科医をもつと安心です。

毎日のセルフケアはとても大切ですが、歯みがきだけでは落としきれない汚れを取るため、少なくとも半年に1回は定期検診を受けましょう。

