

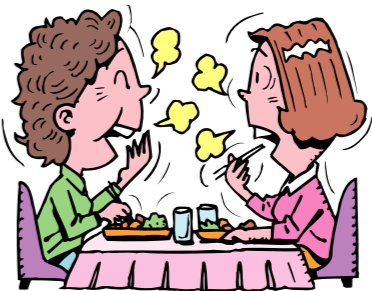
改めて見直したい お口の健康

6月4日から10日は日本歯科医師会が定めた「歯と口の健康週間」。健康で快適な毎日を維持していく上で、お口は重要な役割を担っており、高齢になっただけのお口の状態は、健康維持のためにさらに重要になります。今回はあまり気にすることがないお口の働きとその健康を保つための情報をお届けします。



■お口の働き

お口には「食べる・飲む」「呼吸をする」「話す」「表情をつくる」という4つの大きな働きがあります。
食べることや飲むことは、栄養の摂取だけでなく、美味しく食べる楽しみやお茶を飲んでほっとす



物がきちんと咀嚼されない早食いを続けていると、胃腸障害を起こすこともあります。

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて、満腹感が得られます。逆に、よく噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ることになります。よく噛むことこそ、肥満防止・ダイエットの基本なのです。

よく噛むことは、あごを開けたり閉じたりする運動ですが、これにより脳に酸素と栄養が送りこまれ、脳が活性化します。子どもの知育を助け、高齢者には認知症の予防に役立ちます。



よく噛むと唾液の分泌が促され、口の中がきれいになります。唾液には虫菌になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌感染を防ぐなど、虫菌や歯周病の予防効果があります。



よく噛むと食べ物本来の味がわかります。ご飯だけを口に入れて噛み続けていると、お米の甘味を感じますよね。調理はできるだけ薄味にし、しっかりと噛む習慣を身につけて、素材本来の味を楽しむようにしましょう。塩分の摂り過ぎも避けることができ、一石二鳥です。

よく噛むと口のまわりの筋肉を使いますから、



軽い力で磨きます。これは、高齢とともに弱りがちな歯や歯ぐきにもやさしくなります。そして、歯面に歯ブラシを当てたら、小刻みに(5〜10mm程度)15〜20回動かして、1歯ずつ磨くようにしましょう。

歯ぐきは、加齢とともに下がる傾向にありますから、歯の根元の部分や歯と歯の隙間は特に注意しましょう。この部分に歯垢を残さないようにすることが歯周病の予防・改善のポイントです。そのためには、デンタルフロスなども上手に使って磨き残しがないようにしてください。

表情がとても豊かになります。また、歯には発音を助ける働きがありますので、よく噛むことができる歯並びの良い状態をいつまでも保つようにしましょう。

■毎日の歯磨きで しっかり噛める歯と歯ぐき

毎食後の歯磨きは、よく噛むための歯と歯ぐきを保つための基本ですが、特に就寝前の歯磨きは、寝る前にしっかりとしましょう。睡眠中は唾液が減り、口の中は細菌が繁殖しやすい状態になりますから、細菌の塊である歯垢(しこう)を残さないようにしましょう。

歯の表面で毛先が広がらないように、歯ブラシは強く握らず、指3本でつまむように持つて

高齢になると、さらに口の中が乾燥して細菌も増えやすくなります。また、歯磨きの時間が短くなったりしがちですので、日頃のケアだけでは及ばないトラブルに備えて、半年に一度など、定期的に歯科医に診てもらうことも大切です。



健康長寿のためには、食事と会話がしっかりとできることが大切です。また、歯周病の予防・治療は、糖尿病、心臓・血管疾患など様々な生活習慣病の予防・症状軽減にもつながっています。全身の健康を守るためにも、お口のケアを見直してみましょう。