



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
 健康 いろは & 健康 かえで

口の健康

健康な歯は 人生100年時代を支える 大黒柱

目標 ● 口腔内を健康に保つ。

全身に影響をおよぼす歯と口の健康

口のなかでは多数の細菌が住みついていて、むし歯や歯周病を引き起こします。とくに歯周病は歯を失う原因になるだけでなく、全身にも悪影響をおよぼし、さまざまな病気を発症、悪化させる可能性があります。



全身の健康を守るためにも、歯と口の健康は重要なんだね

●歯周病菌が引き金となる病気



はじめよう!

□からはじめる 健康生活

口をキレイにすることは、からの健康アップにつながります。今日からさっそくはじめてみましょう!

まずは正しい歯みがきをマスター

歯みがきの基本



1 持ち方
 鉛筆をもつような手の形で歯ブラシを軽くもつ。



2 表側
 歯の面に対して直角(90度)または斜め(45度)にあてる。



裏側
 歯と歯ぐきの境目に向けて斜め(45度)にあてる。



3 動かし方
 1か所につき、10~20回程度、軽い力で動かす。

歯と口の健康を守る生活習慣を実践

よくかんで、だ液を出す

だ液は、口のなかの汚れを落としたり、歯周病菌やむし歯菌の増殖を抑えたりする働きがあります。食べるときは、よくかむことを心がけましょう。



歯みがきは「毎食後」と「寝る前」に

「食べたらみがく」を習慣に。とくに睡眠中はだ液の分泌量が減り、細菌が繁殖しやすいです。寝る前の歯みがきは5分を目安に念入りに行いましょう。



たばこをやめる

たばこは歯ぐきの血流を妨げ、免疫力を低下させるとともに、歯周病の発症・進行を早めます。



定期的に 歯科検診を受けよう

歯と口のトラブルを早期発見、治療するためにも、半年~1年など定期的に歯科医院で歯と口の状態を診てもらいましょう。



監修：津金昌一郎 国際医療福祉大学大学院教授