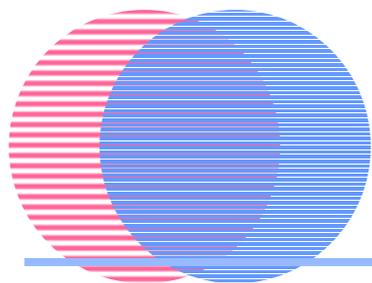


# 口の中の健康

～おいしく楽しく食事をしましょう！～



# 口の役割



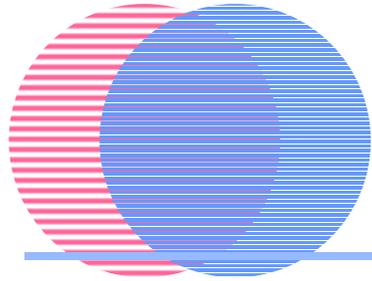
しゃべる



2005/7/29

食べる



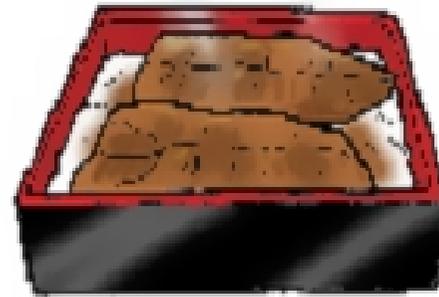


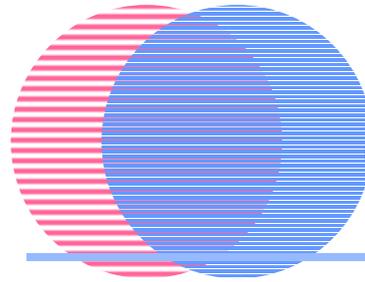
# 食べるということ

---

**食べることは人にとって最も基本的な欲求を  
満たすこと**

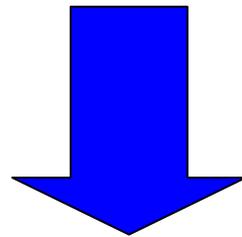
**食べることで精神的満足を得ることができる**





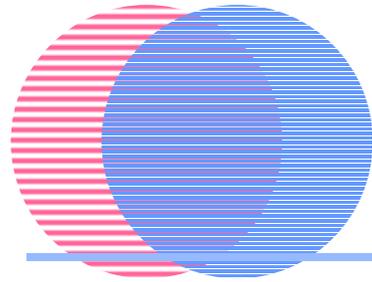
**楽しく食事が出るためには**

**口の中が健康で、自分の歯でしっかり噛んで  
食事ができることが大きなポイント**



**口の中の病気と言って思い浮かぶ病気は何で  
しょう？**

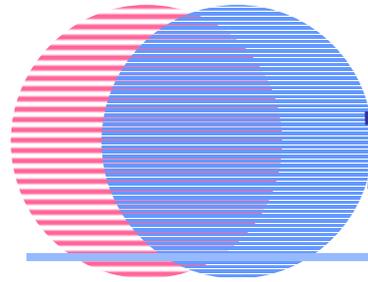
**虫歯と歯周病**



# 口の中の病気⇒歯周病とは？

- いわゆる歯槽膿漏のことです
- 歯を支える周りの組織の病気  
(歯を支える歯ぐきや骨が破壊されひどくなると歯は支えをなくして抜け落ちる)

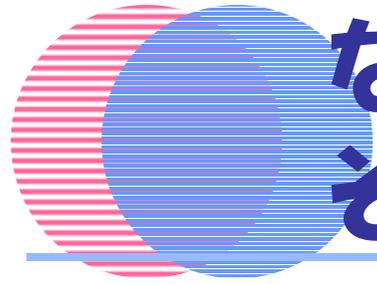




## 歯周病（歯槽膿漏）について

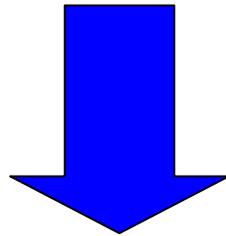
---

- ・ 日本人が40歳以降に歯を失う原因の6割以上が歯周病
- ・ さらに、80歳になると自分の歯は平均4本にまで減ってしまう
- ・ 10～20歳代前半ですでに60%の人が歯周病にかかっているともしわれている

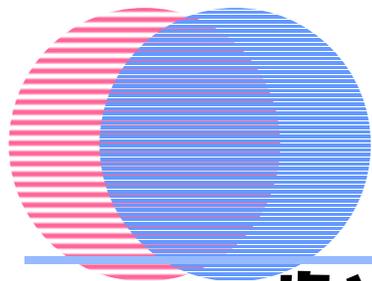


# なぜ、歯周病（歯槽膿漏）が そんなに多いの？

**歯周病（歯槽膿漏）は虫歯に比べて、痛みが  
なく進行することが多い**

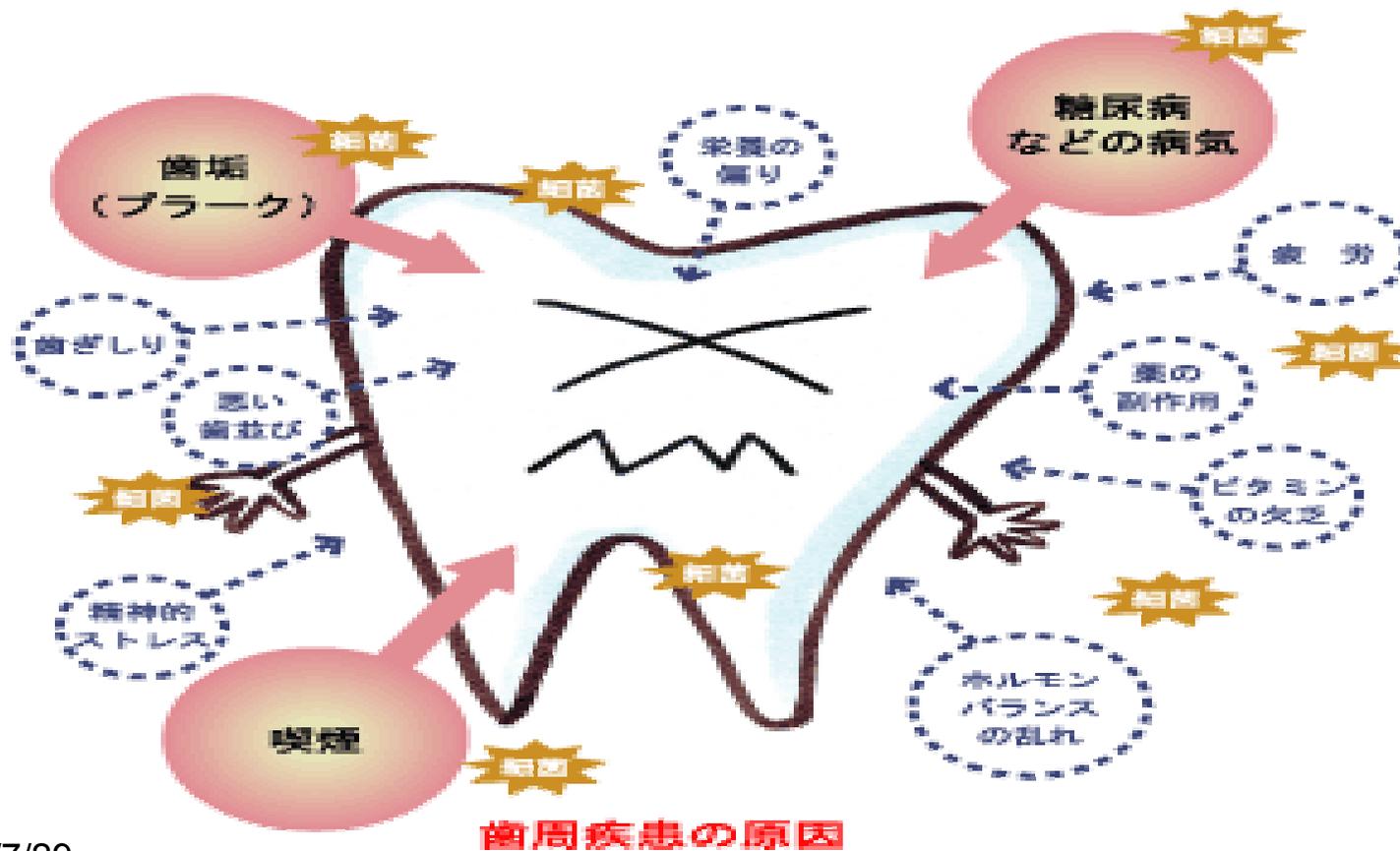


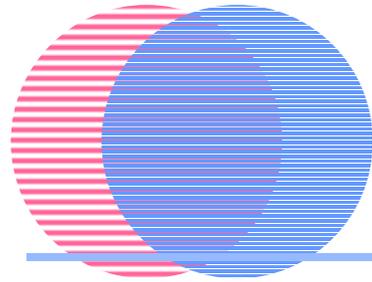
**放置すると歯を支える歯の周囲組織が炎症で  
もろくなり、歯は支えを失くし抜け落ちてしまう**



# 歯周病の原因

- ・ 歯や歯と歯肉にこびりつく歯垢（フラーク）によって歯肉の炎症が引き起こされる。





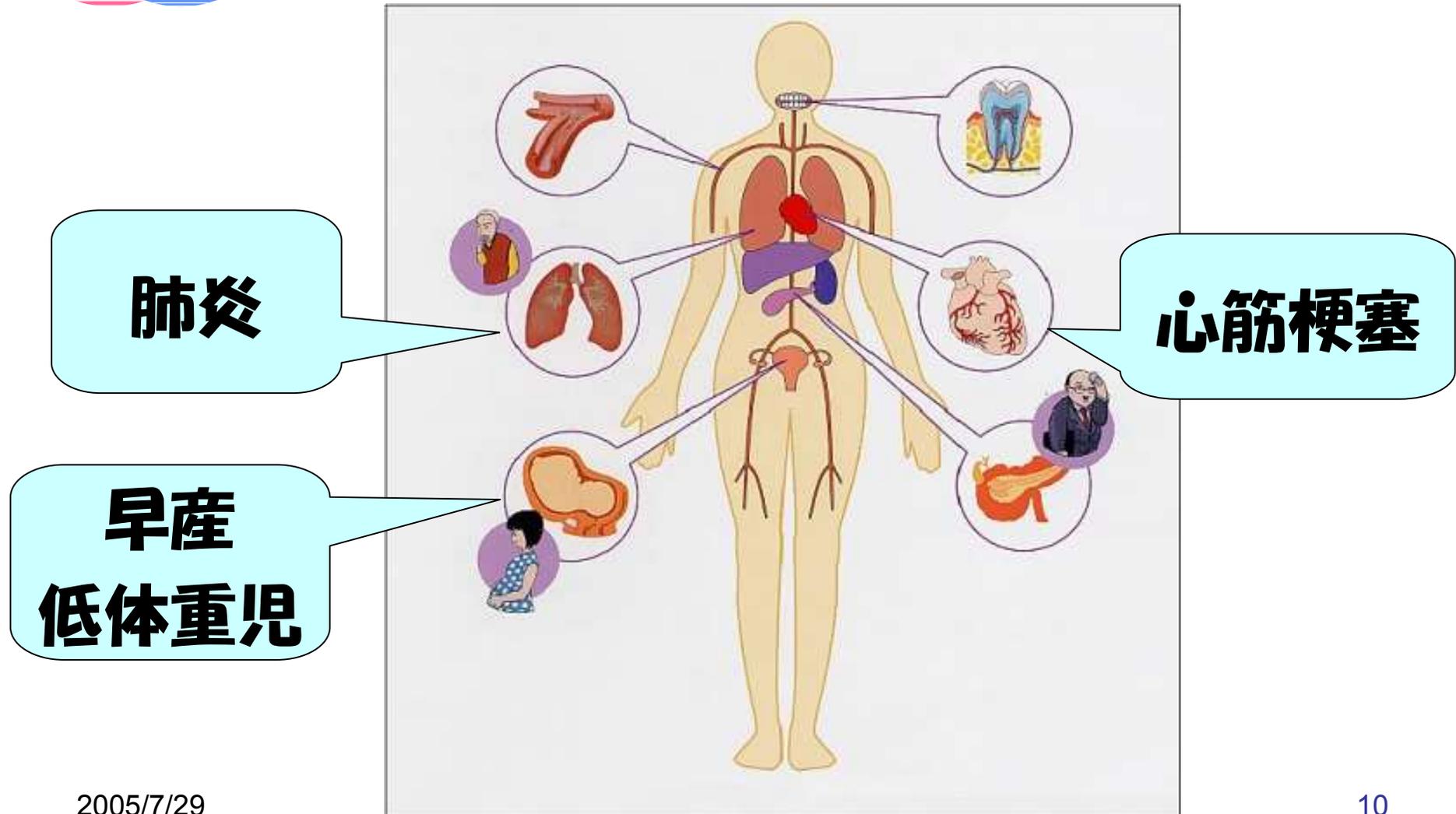
# 歯垢とは？

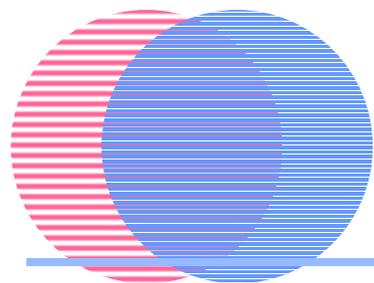


- 歯についている白い/リ状のもの
- 食べかすが約24時間でバイ菌の塊そのものになったもの



# 歯周病(歯槽膿漏)から全身の 病気へ



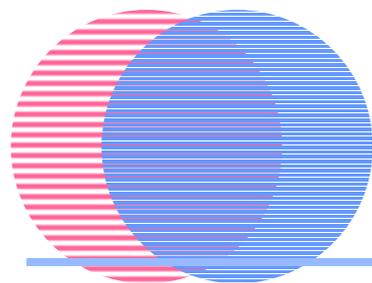


# 糖尿病と歯周病



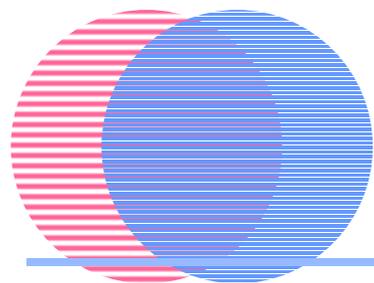
**歯周病は35歳から多くなる**  
歯周病は不規則な生活・口の中の管理の悪さなどが関係して悪化

**2型糖尿病は40歳から多くなる**  
糖尿病は運動不足・肥満などが悪化要因



# 糖尿病で歯周病が増える理由

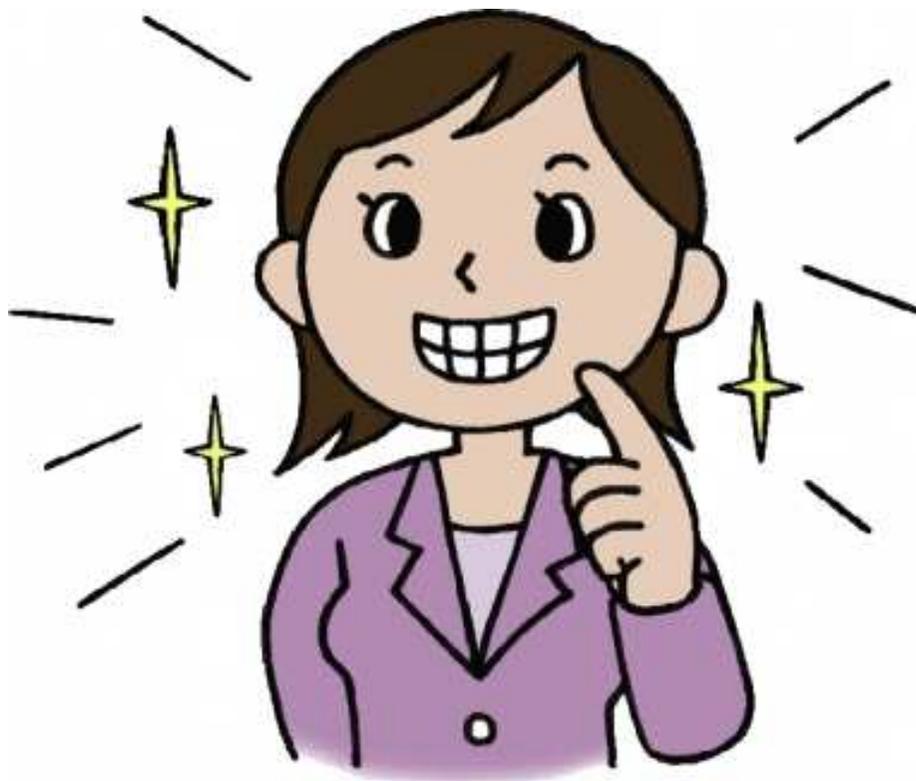


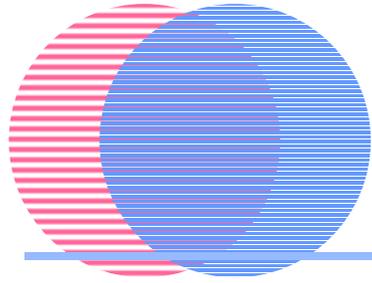


# しかし、歯周病治療する と・・・

なんと・・・

**歯周病治療すると血糖値が下がったという事実もあり**



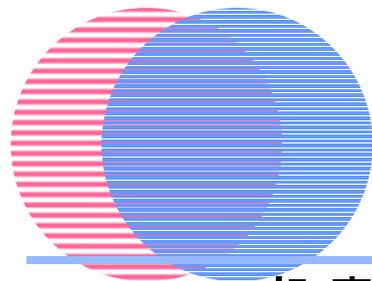


# 歯周病対策には



- まずは**食後の歯磨き**  
(**歯の間磨き**)
- 1回の歯磨きは**5分以上**  
かけてする
- 歯の間磨きに**歯間フラシ**  
や**糸ようじ**も使う

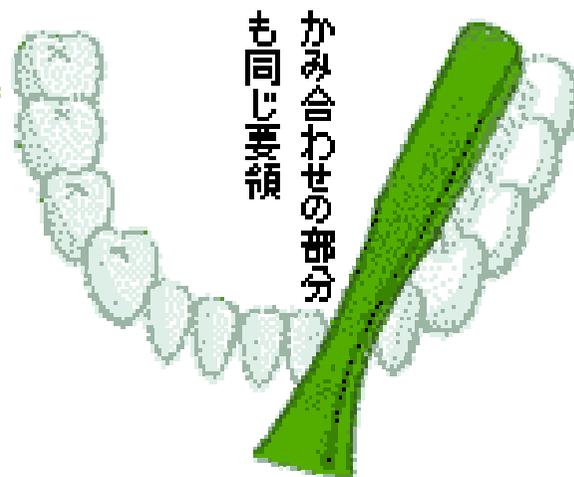




# 歯磨きについて



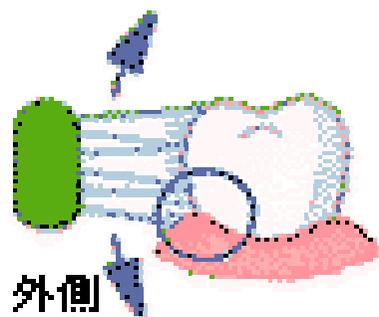
外側は、歯ブラシの  
歯毛が歯の表面を  
なぞるように  
動かす



内側は、歯の  
裏側をなぞる  
ように動かす



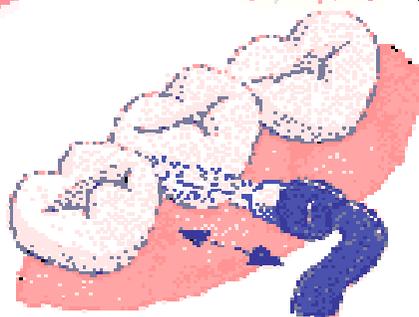
上側は、歯の  
裏側をなぞる  
ように動かす



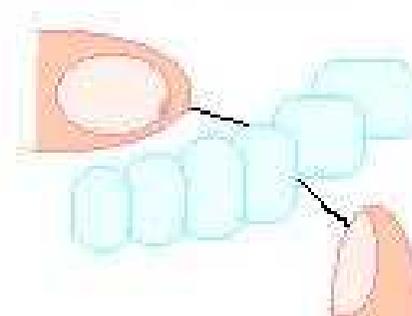
外側

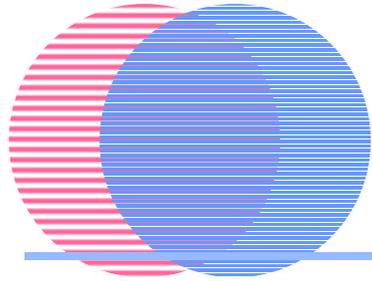


内側45°に  
歯ブラシをあてて



デンタルフロスの使い方

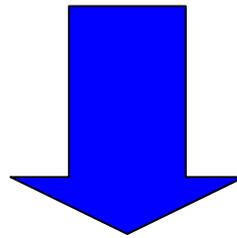




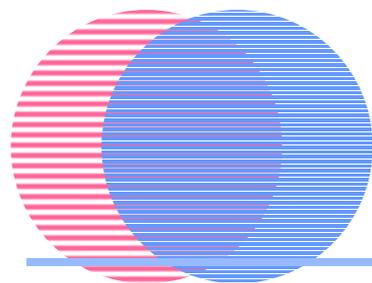
# 歯の健康診断



**自覚症状がなくても**



**歯科での定期健診を受ける。  
(年に1~2回)**



# 口の中の健康のために

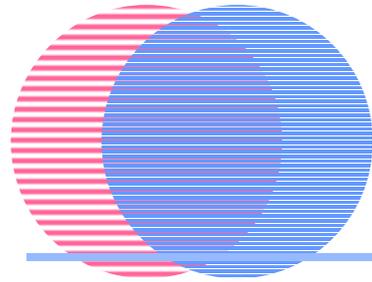
**禁煙**



たばこを吸う人は、吸わない人より

歯周病になりやすい！

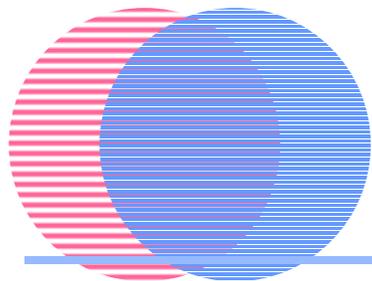
喫煙は糖尿病の治療にも悪影響！



# 普段の食事での工夫

- カレーやシチューの具は大きくする
- きゅうりは薄切りより乱切りに
- パンは耳も一緒に食べる
- ロールパンよりフランスパンを
- ヨーグルトは噛み応えのあるフルーツを入れる





**歯周病を予防し、いつまでもおいしく  
楽しく食事をしましょう！！**



**ご清聴ありがとうございました**