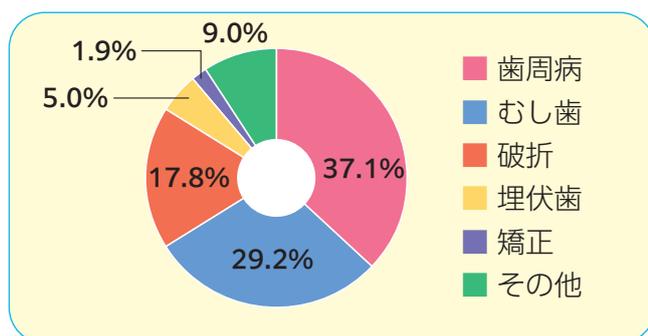


## いつまでも健康な歯で、 しっかり食事をするのが大切です

生涯現役時代のいま、自分自身の健康維持のために食（栄養）がポイントとなってきます。その上で、重要となってくるのが「歯」。年齢を重ねても自分自身の歯を1本でも多く残し、しっかり食事をするのが大切です。健康な歯を保ち続けるために、歯の喪失原因を理解し予防していきましょう。



### 歯の喪失原因は？ 歯周病とむし歯です



歯が失われる原因として、歯周病37.1%、むし歯29.2%と60%以上が「歯周病とむし歯」が原因と言われています。特に奥歯は、噛み砕いたり、すり潰したりするために使うことが多く、くぼみに食べかすがたまりやすく、さらに歯ブラシが届きにくいいため、歯周病やむし歯になりやすい傾向があります。

### 歯周病・むし歯は予防できる！

歯周病とむし歯の原因は、明確！でも、毎日の歯磨きでもむし歯になった…。歯周病になった…。なんて方も多くいると思います。



#### ① 基本の歯磨き+デンタルフロスでお手入れ

就寝前は特に口の中の菌が活発になりやすい時間帯です。食後は念入りに歯磨きし、プラス、デンタルフロスを使ってみましょう。デンタルフロスは、歯ブラシが届かない歯と歯の狭い隙間の汚れを取ることができます。

#### ② 生活習慣を見直そう

次の生活習慣のある方は、生活習慣の改善で歯周病やむし歯のリスクを下げるすることができます。

1. 間食…………… 口の中の細菌は糖分を栄養にプラーク（歯垢）を作ります。甘いものをだらだらと食べることは控えめにしましょう。
2. よく噛まずに食べる…………… よく噛まずに食べると、唾液が十分に分泌されず細菌が繁殖しやすくなります。
3. ストレス…………… 精神的なストレスで免疫力が低下し、歯周病にかかりやすくなります。
4. 喫煙…………… タバコの煙に含まれる有害物質が、口の中の粘膜や歯肉から吸収され歯周病リスクを高めます。

#### ③ 定期健診を受けよう

歯周病やむし歯は、初期段階では症状が現れません。歯周病やむし歯になってしまったとしても、早期発見につながりダメージが少ないうちに治療することが可能です。また、治療だけでなく、定期健診では歯のクリーニングも行っているため、歯磨きでは除去できない歯石の除去が可能です。



監修：  
Mori Dental Clinic 院長  
森 健

2008年4月～2009年3月  
明海大学病院勤務  
2009年4月～2017年7月  
都内歯科医院勤務  
2017年9月～  
Mori Dental Clinic開院