



保健師からのメッセージ

歯周病と虫歯を予防する7つのポイントに気をつけ、歯を大事に生活しましょう



歯の寿命をのばしていきいき健康ライフ

食べ物をよく噛んでおいしく食べるために、最低20本の歯が必要とされています。日本歯科医師会と厚生労働省は、80歳で自分の歯を20本残そうと「8020(ハチマルニーマル)運動」の推進を呼びかけています。

しかし、40歳以上になるとだんだん歯が失われ、80歳では8本にまで減っています(1999年厚生労働省歯科疾患実態調査より)。いつまでも健康でいられるように、自分の生活と歯を見直してみましょう。

歯を失う原因の90%は歯周病と虫歯で占められています!!

歯周病とは ……以前は歯槽膿漏しそうのうろうと呼ばれていたものです。歯と歯ぐきの間に歯垢しこうがたまると歯ぐきに炎症が起き、やがて歯を支えている骨までも破壊し、歯が抜けてしまうのです。

歯周病と虫歯を予防する7つのポイント

- よく噛んで食べましょう……よく噛む事によって唾液たえきの量が増えます。唾液に含まれるリン酸やカルシウムが歯を守ってくれます。
- 栄養バランスの取れた食事をしよう……健康な歯や歯ぐきを作るために、栄養のバランスを考えて食事をしましょう。
- 間食は時間を決めましょう……飲食回数が多いほど、虫歯の原因となる糖に歯がさらされる時間が長くなってしまいます。決めた時間以外はなるべく控えましょう。
- 禁煙をしましょう……喫煙によって歯ぐきの血流が悪くなり、細菌に対する抵抗力も落ちてしまうために、歯周病を発病・悪化させてしまいます。
- 規則正しい生活をしましょう……生活リズムが乱れると歯磨きのタイミングもずれてしまいます。また、睡眠不足などが続くと体の抵抗力が落ち、歯周病の悪化につながってしまいます。
- 正しい歯磨きを覚えましょう……歯ブラシは脇わきをしめて鉛筆を持つように持ち、毛先をきちんとあて、軽い力で細かく動かすようにするのがコツです。できれば毎食後歯磨きをしましょう。
- かかりつけ歯科医を持ちましょう……定期的に歯科検診を受け、悪くならないように管理をする事が大切です。自分にあったかかりつけ医を見つけましょう。歯周病検診も進んで受けましょう。

問い合わせ先 十和田市保健センター (☎251181)

十和田市保健センタートピックス

◆ 十和田湖診療所を新築しました ◆

最新の医療機器が整備され、湖畔住民や観光客も検査・治療ができるようになりました。

▷ X線撮影装置 ▷ 超音波診断装置

診療日 毎週土・日曜日 午前9時～午後4時

問い合わせ先 十和田湖診療所 (☎252254)

十和田市保健センター (☎251181)



X線撮影装置



超音波診断装置