

クリニックレポート

Push Up : 歯の健康



「8020運動」をご存知ですか?80歳になっても自分の歯を20本保ちましょうという運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食物を、噛み砕くことができ美味しく食べられるからです。

また、噛むことには、食べる機能以外にも、免疫力を高める、肥満防止、脳の活性化等たくさんの効果もあります。

いつまでも、自分の歯を保ち、しっかりと噛めるように、歯の健康について考えてみましょう。

あなたは大丈夫??歯周病

※艦船による炎症性疾患

歯ぐきに炎症のある人の割合は全体の80%にもなるといわれています。自分は大丈夫かな?と思われた方は早速歯周病のチェックリストでチェックをしてみましょう!

1~2項目があればまれは歯周病の可能性が、3~5項目なら初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れが...あてはまる方は、歯科でご相談を!

チェックリスト



- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなくオムスピ形になっている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- 歯ぐきからウミが出たことがある。

歯磨きのポイント

・歯ブラシの毛先をきちんと歯面にあてる

前歯の内側、奥歯の外側(頬の内側)をしっかりと!

・磨く力は軽く(力を入れすぎない)

毛先が広がらない程度の強さで磨く

・1本1本を磨くよう丁寧にブラッシング

振動するように細かく歯ブラシを動かす

・フロスや歯間ブラシを使う

歯磨きだけでは取りきれなかった歯垢もとれる



年に1,2回は、歯科で、歯科検診を受けましょう!



引用参考 8020 推進財団 HP