



歯科健診を受けよう

現在日本で歯科健診が義務付けられているのは、1歳半と3歳の幼児と高校3年生までの青年期のみです。しかし近年では、年齢を問わず口腔の健康が全身の健康に深く関わっていることが分かってきました。定期的な歯科健診を受けることは、自分の健康を守るための重要な一歩です。

歯周病・虫歯

●心血管疾患

歯周病菌が血流に入り込むと、血管内で炎症を引き起こし、動脈硬化や心臓病のリスクを高める可能性があります。研究によると、重度の歯周病は心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることが示されています。

●感染症

未治療の虫歯や歯周病が進行すると、歯髄炎や歯根尖膿瘍などの深刻な感染症を引き起こす可能性があります。これらの感染症が全身に広がると、生命を脅かすこともあります。

●栄養不足

虫歯による痛みや不快感があると、食べ物を十分に噛むことが難しくなります。これにより、バランスの取れた食事が難しくなり、栄養不足になる可能性があります。

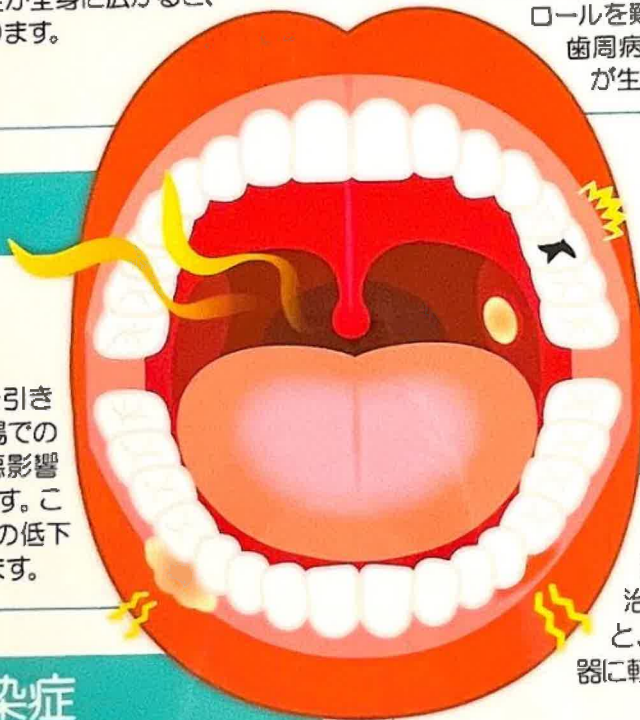
●糖尿病

糖尿病患者は歯周病にかかりやすく、歯周病が悪化すると糖尿病の管理が難しくなることが知られています。歯周病による炎症が血糖値のコントロールを難しくし、逆に高血糖状態が歯周病を悪化させるという悪循環が生じます。

口臭

●社会的・心理的影響

口臭は社会的な問題を引き起こし、人間関係や職場でのコミュニケーションに悪影響を与えることがあります。これがストレスや自尊心の低下につながることもあります。



口腔がん

●全身への転移

口腔がんは、早期発見と早期治療が重要です。発見が遅れると、がんが周囲の組織や他の臓器に転移し、治療が難しくなります。

口腔内の感染症

●誤嚥性肺炎

特に高齢者や免疫力が低下している人では、口腔内の細菌が誤嚥（食べ物や液体が誤って気管に入ること）によって肺に入ると、誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があります。

●生活の質の低下

口腔がんの治療には手術、放射線治療、化学療法が必要な場合があり、これらの治療は口腔機能の低下や外見の変化を引き起こし、生活の質に大きな影響を与えます。

(公財)北海道健康づくり財団



口腔疾患の予防と対策

口腔疾患の予防と対策には、日常の口腔ケア、定期的な歯科健診、健康的な食生活、禁煙・飲酒の制限、適切な防護具（マウスピース等）の使用など、総合的なアプローチが必要です。これらの対策を実践することで、口腔内の健康を維持し、全身の健康を保つことができます。

定期的な歯科健診

定期的な歯科健診とプロフェッショナルクリーニングは、口腔疾患の早期発見と予防に非常に効果的です。

●歯科健診

口腔内の異常を早期に発見し、適切な治療を受けるために、6ヶ月に1回が一般的ですが、個々の口腔状態によってはもっと頻繁に必要な場合もあります。



●プロフェッショナルクリーニング

自分では取り除けない歯石や頑固なプラークを除去し、口腔内を清潔に保つために、歯石の除去、歯の表面のポリッシング、フッ素塗布などを行います。



口腔衛生の徹底

毎日の適切な歯磨きとフロスの使用は、虫歯や歯周病の予防に役立ちます。



健康的な生活習慣

バランスの取れた食事、禁煙、適度な運動は、口腔および全身の健康を維持するために重要です。

●バランスの取れた食事

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取します。バランスの取れた食事は、口腔の健康だけでなく、全身の健康を維持するために不可欠です。適切な栄養素を含む食品を選び、健康的な食生活の習慣を取り入れることで、歯と歯茎の健康を保ち、全体的な健康状態を向上させることができます。

●食事のタイミング

規則正しい食事を心がけ、間食は健康的なものを選びます。頻繁に間食をすると、口腔内の酸性環境が持続し、虫歯のリスクが高まります。

●定期的な水分補給

水を頻繁に飲むことで、食事や間食後の口腔内の酸を中和します。また唾液の分泌を促し、口腔内を清潔に保ちます。

●無糖ガム

キシリトール入りの無糖ガムを選びます。噛むことで唾液の分泌が促進され、食事後の酸を中和します。

●禁煙

喫煙は歯周病や口腔がんのリスクを大幅に増加させます。禁煙プログラムやサポートグループを利用し、禁煙を目指しましょう。

●飲酒の制限

アルコールは口腔の乾燥を引き起こし、細菌の繁殖を助長します。また、過度の飲酒は口腔がんのリスクを高めます。適度な飲酒を心がけ、水分補給をしっかりと行いましょう。

(公財)北海道健康づくり財団

お口周り、 最近こんなことはありませんか？

気軽に
オーラルフレイル
予防

食事中
に...



- ☒ むせやすい
- ☒ 食べこぼす
- ☒ やわらかいものばかり食べる
- ☒ 食欲がわからない
- ☒ 少ししか食べられない
- ☒ あごのかむ力が弱くなった
- ☒ 奥歯でかみしめられない

会話中
に...

- ☒ 以前より活舌が悪くなった
- ☒ 舌が回らない
- ☒ 口臭が気になる

そのほか
に...

- ☒ 歯の本数が減った
- ☒ 口の中がよく渴く



思い当たるものがあれば...

加齢により、口周りが衰えているサイン！

口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下(食べ物を飲み込むこと)」「唾液分泌」は加齢とともに少しずつ低下するもの。放っておくと栄養不足により、全身の衰えや認知症などにつながりやすくなります。一方、早めに気づき対処することで、再び健康な状態に戻ることができます。

健康長寿のために！

歯科医院で検査を受けてみましょう

歯科医院では保険適用で口腔トレーニングや歯科治療を受けることができます。この機会に、定期的に口腔状態を診てサポートしてもらえるかかりつけの歯科医を見つけてみては？





気軽に
オーラルフレイル
予防

オーラルケアで いつまでも素敵人生を!

いつまでもニコッと笑える人生を送るための **4つのポイント**

食事

「よくかむ→飲み込む」の流れを意識することであごの骨、周囲の筋肉が発達します。野菜や赤身の肉など、かみごたえのある食材も積極的に食べましょう。

一口30回以上かむ!

「噛ミング30」を始めよう



コミュニケーション

会話をすることで口や顔の筋肉を保てるのはもちろん、誰かとおしゃべりしたり一緒に何かすることは毎日の活力につながります。

家族や友人と食事する機会を大切に!



運動

体力がつき、食欲もわきやすくなります。今より+10分体を動かすことで、がんをはじめ、さまざまな病気にかかるリスクが下がることが研究で分かっています。ウォーキングするなら1日8000歩を目安に!

※65歳以上は40分
1日トータル60分
体を動かす習慣をつけよう



定期的なチェック

かかりつけの
歯科医院がある
と安心!

歯科医院で定期的にお口の状態を診てもらおう

