

11月8日は“いい歯の日”!
健康な自分の歯を残そう!

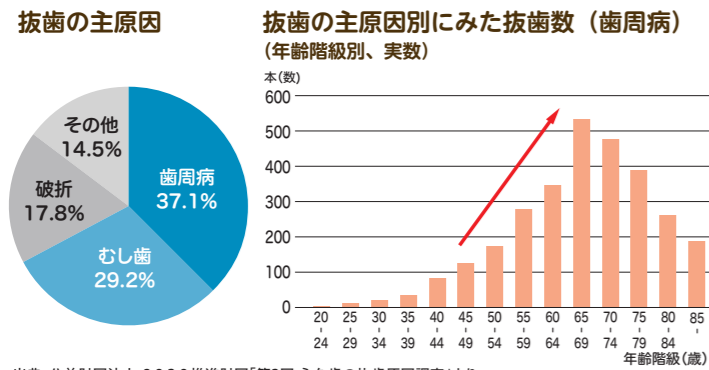
大人の オーラル ケア

大人の歯の本数は親知らずを除いて28本あります。口や歯には、「食べる・話す」以外にも「顔の形を整える・運動能力を発揮する」といった役割があります。**80歳**になったときに健康な自分の歯を20本残そうという運動「8020運動」をご存知の方も多いのでは？

今回はそんな大切な歯について、サンスターグループの歯科衛生士にお話を伺ってきました！

オーラルケアはなぜ必要？

歯を失う原因の第一位は「**歯周病**」です。歯周病による抜歯の割合は30代から増加し、40代から急増します。



30代以上の 3人に2人は歯周病

※平成28年歯科疾患実態調査（厚生労働省調べ）より
歯周病は痛みを感じにくく自覚しにくい病気のため、多くの人が知らない間に感染しています。30代以上の3人に2人は歯周病に罹患していると言われています。

オーラル フレイル

オーラルフレイルは「お口の虚弱」という意味で、具体的には「食事を食べこぼす」「硬いものが食べづらい」といったささいなお口の衰えのことです。これがお口の機能低下を招き、全身のフレイル（虚弱）につながる悪循環の入り口であることがわかってきました。早めの段階で気づいて予防・改善することで健康な状態に戻すことができます。オーラルケアはオーラルフレイルから始まる悪循環にならないために重要なものです。

サンスターグループの
歯科衛生士にお聞きしました

オーラルケアの基礎知識!

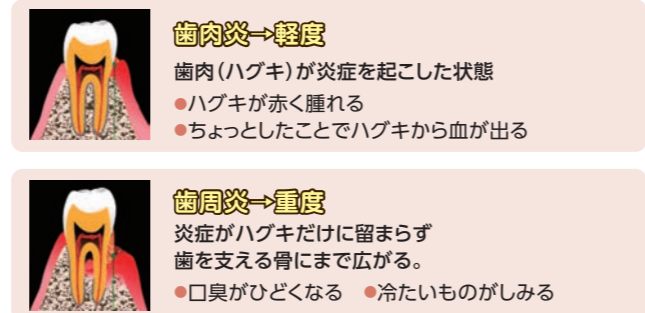
おいしく食べるために必要な歯の本数は？



厚生労働省：標準的な健診・保健指導に関するプログラム
【別冊】保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より

歯周病とは？

歯周病とは歯肉炎と歯周炎（歯槽膿漏）の総称です。歯周病は細菌感染症なのですが、恐ろしいのは痛みを感じにくく、自覚しにくいという点です。知らない間に病気が進行し、気づいたときには歯が抜けている…加えて骨まで影響が及ぶと、もう元の健康な状態には戻りません。



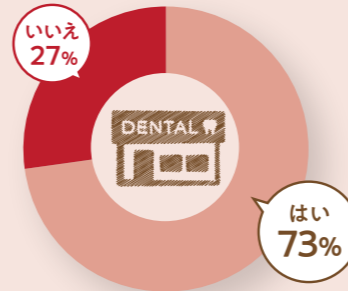
歯周病を予防するには、オーラルケアつまり歯科医院でのプロケアはもちろん、セルフケアが大切になってくるのです。

歯周病 チェック リスト

- こんな症状があったら要注意です!
- 歯石がたまっている
 - ハグキが赤く腫れている
 - ハグキから出血する
 - 歯が長く見えるように感じる
 - 口臭が気になる
 - 歯がグラグラする
 - 冷たい水でうがいをすると歯がしみる
 - 起きた時、口の中がネバネバしている

組合員に聞きました

歯の定期検診に行っていますか？



歯の定期検診に行くきっかけは？

- 妊婦中に歯周病でハグキがぼんぼんに腫れて大変でした。それ以来、自分のためにみんなで定期検診しています。
（岐阜市 めんちゃんさん）
- 気付いたら神経を抜かなければいけないくらいむし歯になっていて、治療も出費も大変だったのがきっかけです。
（関市 M&Yママさん）
- 若い年齢で歯が少なくなり、歯をこれ以上なくしたくない、歯をたくさん残したいと思うようになったためです。
（瑞穂市 やままっ子さん）
- 1本もむし歯になったことがないので、白い歯を維持したくて行っています。
（瑞穂市 くみグミさん）
- 今のところ痛みや不具合なく物が食べられているので行ってよかったと思っています。
（高山市 ほそみさん）
- 検診以外、受診しなくて済んでいます。トラブルがないし、毎回クリーニングなどもしてもらえます。
（中津川市 おかめさん）
- 痛みが出る前のむし歯を早めに治療してもらえて、ひどくなるのが減ったことです。
（瑞浪市 着物好さん）

行ってよかったと思うことは？

Q&A 気になるオーラルケアのあれこれ!!

Q 食後すぐの歯みがきが良い？悪い？
（海津市 も〜り〜さん）

A 食後すぐに歯みがきをおすすめします。「食後は少し時間を空けてから歯みがき」という考えは、食後（特に酸性に傾いた食物の摂取後）に口内は酸性になり、その状態で歯みがきをすると歯を傷める、ということからきていると思われます。しかし、酸性に傾いた状態で歯みがきをしても、よほどのことが無い限りは歯に悪影響は及びにくいですが、口内に食べかすが残っているとむし歯菌の栄養源となり、むし歯菌の作る酸によって歯が溶けるといった弊害も発生するため、「食後にはすぐ歯みがき」の習慣を付ける方がよいと考えます。

※お口の中が不衛生だと菌が繁殖し歯垢が作られます。この歯垢はむし歯菌や歯周病菌のすみかとなり、むし歯や歯周病の原因となります。

Q 歯医者へ行かなければいけないと思いつつ、痛くないので後回しになって、もう何年も行っていません。痛くないときでも歯医者へ行く必要性を教えてください。
（各務原市 モモさん）

A 歯周病は痛みがなく自覚症状が出にくい感染症です。そのため若い人でも気づかずに歯周病になっている場合があります。実際に30代以上の70%以上の人が歯周病に罹患していると言われていています（30代では約65%が罹患）。さらに歯周病は軽度なもの（歯肉炎）であれば健康な状態に戻すことが可能ですが、**重度なもの（歯周炎）になると健康な状態に戻すことが不可能となってしまいます。**感染後、重度なものにならないために、日々の歯周病ケアや歯科医院での定期的な検査をオススメしています。



◀◀◀ その他Q&Aはこちらから

SUNSTAR
サンスター株式会社 きのした しょうま
コープ営業部 木下 祥真さん

木下さんオススメの商品!!

ソルテージIIは発売15周年を迎えた歯周病予防ハミガキです。口臭・ネバツキ・ハグキの上がり等のお悩みがある方にオススメです。

サンスター 薬用ハミガキ ソルテージII スパイシーミント 85g
本体価格 934円 税込価格 1,027円
次回予定 11月2週 販売名：ソルテージa



歯周病にならないために! 4つの薬用成分で 歯周病予防

- ①抗炎症作用（生葉当帰エキス）
- ②ハグキの血行促進作用（ビタミンE）
- ③ハグキの引き締め作用（塩化ナトリウム）
- ④殺菌作用（塩化セチルピリジニウム）