# ソレイユ美容通信

Autumn
No.61

## ◆からだの健康は歯とお口から◆

お口の健康を保つには、まず自分のお口の状況を知ることが大切です。

お口の健康状態とかかわりのある症状や生活習慣についてチェックしてみましょう。

### 【歯とお口の健康チェックリスト】

- □ぐらぐらする歯がある
- □歯磨きをすると血が出る
- □硬いものがよく噛めない
- □歯が抜けたままになっている
- □口臭が気になる
- □食べ物が飲み込みにくい
- □むせやすい
- □滑舌が悪くなってきた
- □口の中がよく乾く
- □タバコを吸う
- □間食をしがち
- □定期的に歯科健診を受けていない
- □自分に合った歯磨きの仕方を知らない
- 　または関心が無い

歯とお口はたくさんの大切な役割をもっています。体に必要な栄養をとるためだけでなく、毎日を楽しく豊かに生きるためにも、歯とお口が健康であることはとても重要です。

## ◆よく噛むことのうれしい効果◆

唾液には7つの働きがあり、

①お口の中の汚れを洗い流す
②味を感じさせる
③飲み込みやすくする作用
④お口の中の粘膜を保護する
⑤歯の修復（再石灰化）を促進する作用
⑥消化酵素の働きで消化を助ける作用
⑦抗菌作用など多くの重要な働きがあります。

この唾液の分泌を促すのが、よく噛むことです。

さらに、よく噛むと脳の満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるため、肥満予防にも繋がります。

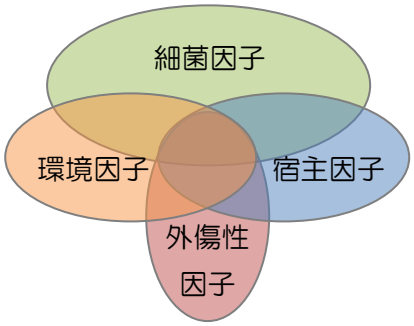
## ◆歯周病ってどんな病気?◆

歯周病は歯を支える歯ぐきと骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。

歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐきの境目にたまった歯垢（プラーク）の中にいる歯周病菌です。この菌が歯ぐきに炎症を起こし（歯肉炎）、少しずつ歯周組織を破壊していきます。

歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどなく、気づいたときには進行し、重度の歯周病では歯を失うこともあります。

歯周病は、下の４つの危険因子が重なることで発症や悪化しやすくなります。
日々の生活習慣の見直しが大切です。




### 【歯周病の症状】

- ・歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ・口臭がなんとなく気になる
- ・歯ぐきがやせてきた
- ・歯と歯の間にものがつまりやすい
- ・歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混ざったりすることがある
- ・歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- ・ときどき歯が浮いたような感じがする
- ・指で触ってみて、少しぐらつく歯がある
- ・歯ぐきから膿が出たことがある

## ◆日々の生活習慣の改善で歯周病予防◆

歯周病は、糖尿病や高血圧などと同じく「生活習慣病」に位置づけられています。歯周病の確実なリスクは「喫煙」と「糖尿病」ですが、そのほかにもストレスや歯ぎしり、不規則な生活、食生活の乱れなどが関係していると考えられます。

また、私たちはふだん鼻から呼吸をしています。鼻は細菌などの異物が体内に入ってくるのを防ぐ「天然のマスク」なので、鼻で呼吸することが病気の予防になります。

口呼吸になると口の中が乾燥し、歯周病やむし歯、口臭などの発生につながることもあります。

お口が開いたままのポカンロの人は、口呼吸になりがちです。

お口の体操や早口言葉をくり返すなどでお口を閉じる力を鍛えていきましょう。

担当：上本　　参照：からだの健康は歯とお口から