



6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。これは、歯と口の健康維持、歯科疾患の予防のため、正しい知識や習慣をつけていくことを目的として定められました。適切な歯みがきや口腔ケアは、歯の寿命を伸ばすだけでなく、健康のためにも欠かせません。この機会に歯のメンテナンス方法について見直し、正しい知識をつけていきましょう。

## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

## 歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

## 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

## 歯みがきで歯周病予防

## 歯周病セルフチェック

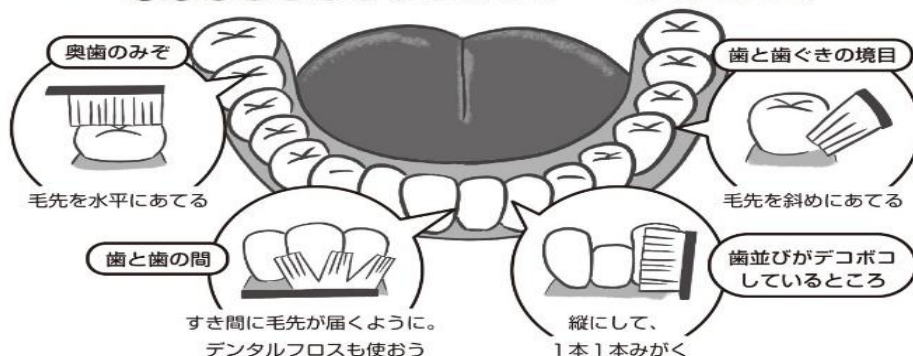
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

## みがき残しやすい場所とみがき方



## 間食と歯は“あぶない関係”??

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。簡単に見ていきましょう。



食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します〔「脱灰」といいます〕。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます〔「再石灰化」といいます〕。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



アンケートでも  
多くの人がチェック  
していました

気になる?

気になる!

## 口臭について

自分では気づきにくい面もある「口臭」。その主な原因としては、以下のようなものがあるとされています。

- 朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの（生理的口臭）
- ニンニクやネギなど、においの強い食べ物によるもの
- 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- 緊張やストレス、不規則な生活から唾液の減少によるもの

他にも、実際には口臭がないのにあると思込み、過度に気にしてしまうケース（心因性口臭）もあります。一時的なものであればそれほど心配はいりませんが、気になる場合は歯科医院での相談・受診をおすすめします。また、歯や口の中の清潔が重要であることは言うまでもありません。まずは、歯みがきをはじめ自分のケアが十分にできているか、チェックすることもお忘れなく。



## 「万全」で臨む!

## 熱中症対策

## の 必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは 早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。