

6月4日は虫歯予防デー

6(ム)月 4(シ)にちなんで、虫歯予防デーとされています。
また、6月4日から6月10日までが「歯と口の健康週間」です。
この機会にお口の健康を見直してみませんか。

虫歯は様々な要因で発生しますが、予防するためのポイントは、

① セルフケア

毎日のご自身での歯磨きがとても大切です。歯ブラシだけではなく、歯間ブラシやフロスなどの補助清掃器具、フッ化物配合の歯磨き剤の使用をお勧めします。

② 定期検診とクリーニング

定期検診で虫歯や歯周病の予防、早期発見早期治療をすることによりお口の状態を保つことができます。ご自身の歯磨きだけでは落とせない汚れがありますので、3ヶ月に1度のクリーニングをお勧めします。

③ 食習慣

少しずつ長い時間だらだらと食べたり、間食の回数が多いと虫歯になりやすいので規則正しい食生活を送ることが大切です。またよく噛んで食べることにより唾液の分泌が増えます。唾液には浄化作用や殺菌作用などお口の中を清潔で健康に保つ働きがあります。

歯周病

年齢を重ねると共に歯周病によって歯を失うが増えてきます。歯周病は自覚症状が出にくいので、知らない間に症状が進行していることもあります。

セルフチェック

- 起床時、お口の中がネバネバする
- 歯磨きした時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯がぐらぐらする
- 歯が伸びたように感じる

当てはまるものがあるようでしたら、歯周病の可能性ががあります。

オーラルフレイル

口の動きが低下し、物を噛んだり飲み込みにくくなったり、滑舌が悪くなったり話しにくくなるなど、口の周りの機能が虚弱になることです。

オーラルフレイルにならないためには、口腔機能の低下を予防すること。

そのためには、虫歯や歯周病の予防をし、残存歯数を維持することが大切です。

また口腔機能を改善するにはお口周りの筋肉を鍛える口腔体操を取り入れてみるのも効果的です。

⇒例えば、パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い食べたり飲みこんだりする機能を鍛える体操です。

