

SAMURAI

# 歯と口の健康

---



株式会社ドクターラスト

# セミナーの目的と内容

## 目的

- 口腔内の健康な状態、起こりやすいトラブルがわかる
- 口腔内に関するセルフケアがわかる
- 歯科健診の重要性がわかる

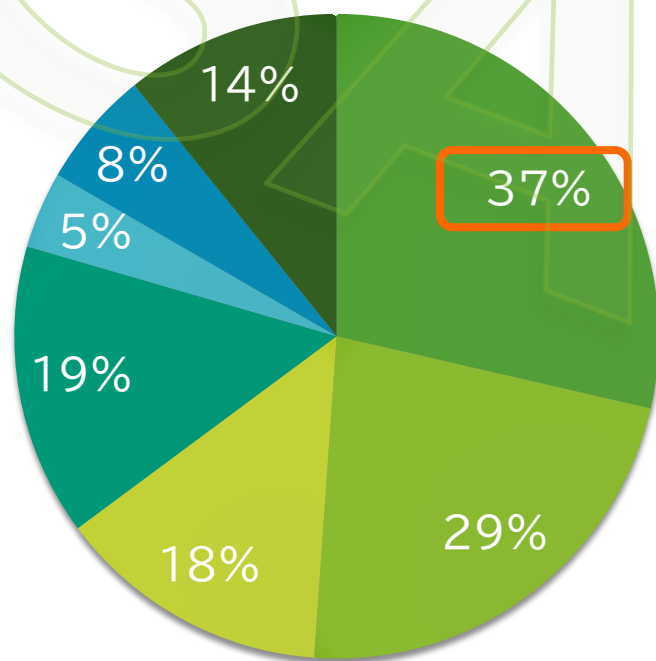
## 内容

- 健康な口腔内とは？
- 起こりやすいトラブルは？
- セルフケア
- これからのために、今できること



# 口腔トラブルの現状

永久歯の抜歯原因



はたらく世代の歯科の課題

0歳～15歳 むし歯の予防

16歳～30歳 歯と歯茎の健康維持  
(むし歯と歯肉炎予防)

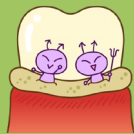
30歳以上 歯周病の予防

■歯周病 ■虫歯 ■破折 ■矯正 ■埋伏歯 ■その他 ■不明

歯と、歯茎も含めた口腔内全体を良好に保つ意識が必要

# 歯周病が全身に及ぼす影響

きちんと歯が磨けていないと、歯と歯ぐきの間の溝に歯垢がたまり歯垢の細菌が繁殖する



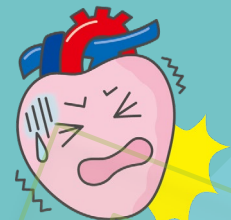
繁殖した細菌が、歯周ポケット周囲の組織の炎症部分から血液中に入る



細菌が血管壁に付着、炎症を起こし炎症部分が動脈硬化を起こす



動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞を起こす可能性が高まる



歯周病は、心疾患以外にも、糖尿病の悪化や脳梗塞など、全身に影響を及ぼす可能性があります！

口の中の健康づくりを入口にして、全身の健康づくりを目指しましょう。

# おとなに多い〇〇の虫歯



虫歯はこどもにもできますが、それぞれ異なる特徴があります。  
おとなの虫歯の特徴は？

一度治療した歯の内側からの虫歯になってしまう

歯と歯茎の境目に虫歯ができやすい

加齢により歯茎が下がり、歯の根元が露出する  
のでそこが虫歯になりやすい  
(本来埋まっているので、酸に弱い部分)



# ステップアップ！歯みがき習慣

歯みがきの最大の目的は？



歯垢を取り除くこと



歯みがき習慣が定着していない方はSTEP1からスタート！徐々にステップアップしていきましょう

## STEP 01

### 毎食後の歯みがき

携帯用の歯みがきセット、持っていますか？  
まずは、食後に歯ブラシでブラッシングをする習慣をつけましょう。

## STEP 02

### 寝る前は特に丁寧にみがく

就寝中は唾液の分泌が減り、自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすくなります。

## STEP 03

### 歯ブラシ、歯みがき粉の選び方を工夫

- ・歯の大きさ
- ・歯並び
- ・使いやすさ

でブラシを選びましょう。判断に迷う方は、1ヶ月を目安に取り換えましょう。

## STEP 04

### 鏡を見ながらみがく

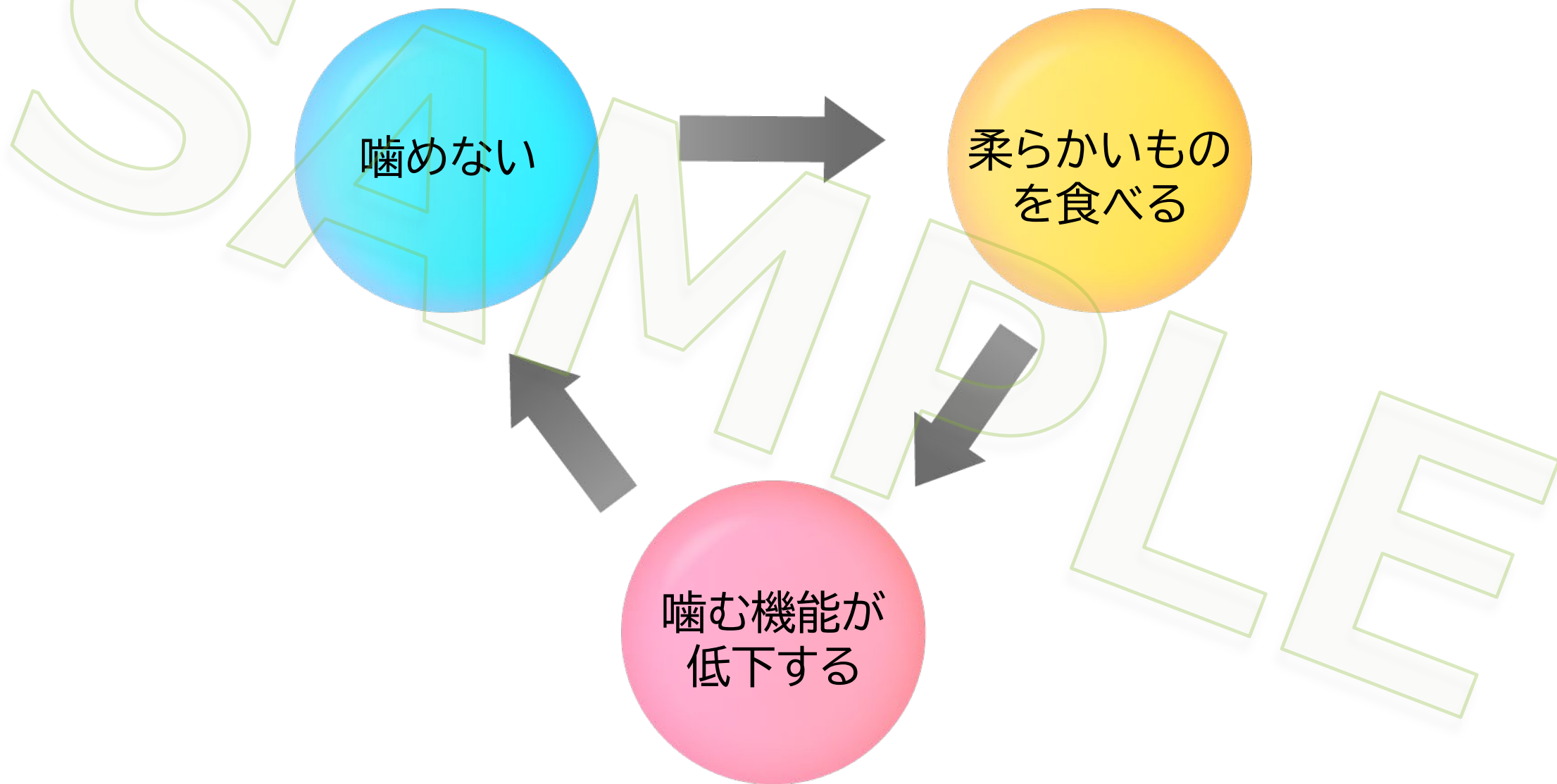
テレビを見ながら歯みがきしていませんか？  
歯ブラシが歯に当たっているか、みがき残しはないか、歯ぐきの状態などもチェック！

## STEP 05

### 仕上げに、プラスワンケア

デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯ブラシだけでは落ちない、すき間の歯垢を取り除きましょう。

# オーラルフレイルって？



# 自分の歯で噛むこと

## 自分の歯で噛んで食事をすることの重要性

	自分の歯で噛むことができる	自分の歯で噛むことができない
食生活	<p>あらゆるものが食べられる豊かな食生活</p> <p>20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われてしている(8020運動)</p>	<p>食べられるものが限られて、やわらかい食材に偏る</p> <p>食事内容が</p> <p>たんぱく質 &lt; 炭水化物</p> <p>になる</p>
全身へ及ぼす影響	<p>唾液の分泌量が増えて、消化を促す</p> <p>脳への刺激となり、認知症の予防になる</p> <p>健康で質の高い生活</p>	<p>栄養不足・栄養の偏りから体調不良に陥りやすくなる</p> <p>筋力低下により活動量が低下する</p>

一度失ってしまった歯はもどってこない = 自分の歯を大切にすることの大切さ