

令和4年
2022

歯の健康カレンダー



健康な体は丈夫な歯から

歯は私たちと共に生きています。

人が生活していく上で、

歯や口の中を清潔にしておくということは、

体の健康上とても大切なことです。

歯の健康は人々の暮らしを健やかに保つための、

基礎となるものです。虫歯や歯周病は、

ふだんの心がけ次第で防ぐことができます。

歯を無くしてから悔やむ前に、今からしっかりと大切にし、

規則正しい生活を送るように心がけましょう。





《細かく振動》歯ブラシを左右に細かく動かして1〜2本ずつ磨きます。前歯の裏側は歯ブラシを縦に当てて上下に振動させます。



口の中には、もともとウイルスや細菌から身体を守る免疫機能が働いています。しかし、歯周病菌などで口内が汚れていると、この免疫がうまくはたらきません。口内を清潔に保つことでインフルエンザへの感染リスクが下がることが明らかになっており、他の感染症にも有効ではなかと期待されています。



1

JANUARY

日	月	火	水	木	金	土
						1 祝日
2	3	4	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29



正しく磨いて良い一年に

2

FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 黒田記念杯	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28					



8020で歯も心身も健やかな人生

歯の豆知識

健康な歯が認知症を防ぐ!?

高齢になっても自分の歯をできるだけ多く残すことは、老後の健康や生活の質と大きく関わっています。その中でも、近年注目されているのが認知症との関係です。口内の健康状態が、認知症の発症や進行と密接に関連するという研究が国内外で報告されています。歯周病による慢性的な炎症は、認知症に悪影響を与える一つの要因と考えられます。また、自分の歯で食物をしっかりと噛むことは脳を刺激し、脳神経細胞の活性化につながります。80歳で20本の歯を残す8020を目標に、健康な歯で豊かな老後をつくりましょう。



歯の豆知識

高齢者の歯磨きと口内ケア

年齢とともに歯にトラブルを抱えるケースが多くなり、歯磨きや口内のケアも、それぞれの状態に合わせたやり方が必要になります。健康な歯は通常と同様に歯ブラシで磨きますが、すき間が日立つ歯と歯の間や歯ブラシが磨きにくいブリッジの下面は、歯間ブラシや太めのフロスを利用します。舌を清潔に保つために、舌ブラシの活用も有効です。また、入れ歯には汚れが付着しやすいので、入れ歯用の歯ブラシを使って傷つけないように丁寧に磨き、入れ歯洗浄剤を使ってブラシで取り切れない汚れを落としてください。



8020運動

令和4年
2022

3

MARCH

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



歯がつくる豊かな老後

4

APRIL

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 よい歯の日	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 歯検の日	30

歯磨きの歯ブラシは、歯垢・歯石を落とす効果があります。歯垢・歯石は歯の健康を害するため、歯垢・歯石を落とすことが大切です。



みんなで歯周病とたたかおう!

歯の豆知識

若い世代にも歯周病リスク

歯周病は中年年代の病気ではありません。10代や20代の若者でも約2割から3割に歯周病が疑われるという調査もあります。とくに近年では、偏った食生活や不適切な生活習慣によって、若い世代の歯周病が増加しているといわれています。しかも、若者は歯周病に対する危機意識が低いので、発見が遅れがちです。

初期の歯周病では自覚症状がほとんどありません。しかし放っておくとどんどん進行し、やがて歯を支える骨を溶かして歯がぐらぐらになり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。若いからといって決して油断できません。



歯周病菌
退散!



歯の豆知識

生活習慣で歯周病を防ごう

歯周病の原因は、歯に付着する歯垢(プラーク)の中で繁殖する細菌です。そのため、毎日の正しい歯磨きで歯垢を取り除くことが大切です。歯の表面だけでなく、歯垢の溜まりやすい歯と歯ぐきの間をしっかりと磨きましょう。

また、歯垢をつくる原因となるお菓子や甘い飲み物を控え、とくにだらだら飲食する習慣を止めましょう。野菜や硬い食物は、噛むことで歯ぐきが鍛えられ、繊維質は歯垢の除去に役立ちます。また、全身の健康は歯周病と密接に関連しているので、適度な運動で肥満や糖尿病を防ぎ、ストレスをためないことも重要です。



令和4年
2022

5 MAY

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 歯周病予防	4 歯の検診	5 歯の検診	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



歯ぐきの健康が歯を守る

6 JUNE

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 歯の検診
5 歯の検診	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



6/4-10 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間(6/4-10)は、歯と口の健康に関する情報を提供し、歯と口の健康意識を高めることを目的としています。



自分に合った対策で虫歯を防ごう

歯の豆知識

歯磨きしてもなぜ虫歯に？

毎日歯磨きしているのに、なぜか虫歯になってしまったという方も少なくないようです。これは、糖分を摂りすぎる生活習慣や体質とともに、歯磨きの仕方にも原因があります。

虫歯の原因は虫歯菌（ミュータンス菌）という細菌なので、口内から虫歯菌を完全に取り除けば、虫歯になることはありません。しかし、磨く時間が短すぎたり、歯並びなどが原因で磨き残しがあると、残った虫歯菌が増えて歯を溶かします。また、唾液には虫歯を防ぐ効果がありますが、生まれつき唾液が少ない体質の人は、より念入りの歯磨きが必要です。



歯の豆知識

親知らずの虫歯にご用心！

大人の歯で最後に生える親知らずは、上下左右のいちばん奥に1本ずつありますが、全く生えなかったり、一部しか生えない場合もあります。親知らずは完全に露出していないことも多いので、歯磨きがしにくく、虫歯になりやすい上に、気づくのも遅れがちです。

しかし、親知らずの虫歯を放っておくと、手前の歯も虫歯になりやすいので、他の歯よりいっそう念入りのブラッシングが必要です。また、親知らずの周囲が炎症を起こして深刻な歯周炎につながることもあるので、気になったら早めに歯医者に相談しましょう。



親知らずの虫歯を予防するには、歯の奥の隅々まで歯ブラシで磨き残さないことが大切です。詳しくはImage of Your.jp

令和4年
2022

7

JULY

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 土曜日	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



毎日コッソリ虫歯菌退治

8

AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 金曜日の日	9	10	11 土曜日の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



お口の健診、忘れていませんか？

歯の豆知識

かかりつけ歯科医を持つとう

歯科の定期健診は、職場単位で実施されることの多い一般の定期健診と異なり、個人で受診先を探す必要があります。その際、日頃からかかりつけの歯医者さんがあると、歯の状態や治療歴を把握しているのスムーズに受診でき、異常にも気づきやすくなります。そのうえ、歯科の定期健診は、口まわりの健康はもちろん、身体の健康を守ることにもつながります。かかりつけ歯科医がいる人は、そうでない人に比べて健康寿命が長くなるという調査データもあるので、ぜひ信頼できるかかりつけ歯科医を持つようにしましょう。



歯の豆知識

プロのメンテナンスとは？

定期健診は保険適用と自由診療の2つに大きく分けます。保険が適用される健診は治療が目的なので、歯肉病変の原因となる歯石の除去が中心です。まず歯と歯ぐきをチェックして、虫歯や歯周病の状態を調べます。その後、専用器具を使って歯石を落とします。

自由診療では医院によってさまざまなメニューがありますが、染め出しによる歯磨き指導、専用器具による清掃と研磨、フッ素やトリートメント剤の塗布などが一般的です。自由診療は料金が高くなりますが、一人ひとりの希望に添ったメンテナンスが受けられます。



令和4年
2022

9

SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	



定期健診は歯のお守り

10

OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	30	24	31	25	26	27
					28	29

祝日の表示はあくまで一例です。祝日の表示は各都道府県によって異なります。詳しくはImage of Japan.jp



噛んでではなくむ丈夫な歯と健康

歯の豆知識

正しい噛み方を覚えよう

よく噛むことは丈夫な歯をつくるだけでなく、消化の促進や、脳を刺激することで全身の健康にも役立ちます。しかし、間違った噛み方を続けると、歯を痛め、歯の寿命を縮めることにもつながるので注意しましょう。

基本は、左右の歯でバランスよく、回数多く噛むこと。片方で噛むクセは特定の歯にダメージを与えるので、意識して直すようにしましょう。また、固い食べ物などは強い力で噛み切ると歯の負担になるので、噛む回数を増やす噛み方に、歯がしりや噛み合わせが気になった時は、歯医者にに行くことをおすすめします。



バランス良く



噛む効果

歯の豆知識

よく噛んで幸せアップ!

噛むことがストレス解消につながるという研究があります。「幸せホルモン」とも呼ばれ、近年注目されているセロトニンという脳内物質が、噛む動作で分泌されることがわかってきました。セロトニンは、リズム感のある運動を反復して行うことで多く分泌されます。食事においても、歯ごたえのある食物をリズムよく噛み続けることで、同様の効果が期待できるのです。セロトニンは、恐怖や不安によって生じるストレスを回復、精神を安定させるはたらきがあります。よく噛むことは、心の健康にもつながっているようです。



令和4年
2022

11

NOVEMBER

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日	4	5
6	7	8 いい歯の日	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 敬労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30			



しっかり噛んで元氣な毎日

12

DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

資料の出典元は厚生労働省「歯の健康と生活習慣に関する調査報告書」(令和3年度)です。詳しくは https://www.mhlw.go.jp/f/yaku/kyosei/kyosei2021/kyosei2021_01.pdf