

2020

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、
規則正しい生活を送るように心がけましょう。





人生100年時代は歯の健康から

歯の豆知識

0歳から始まる8020運動

高齢化が進む日本では、100歳を超える長寿者もそれほど珍しくなくなりました。高齢者の生活の質を高く維持するためには、自分の歯で噛めることが重要です。また、口に関わる機能の衰えが、高齢者の全身の衰えと密接に関わっていることもわかってきました。

そのため、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という厚生労働省と日本歯科医師会が提唱しているハズマルニイマル運動が、改めて注目を浴びています。80歳で歯を20本以上残すためには、若いときからの継続した歯の健康管理が必要です。



歯の豆知識

お口を鍛えるバタカラ体操

老化に伴う口の機能の衰えは徐々に進行するので、自分も周囲も気づきにくいものです。

【バタカで口の機能チェック】

食べるための口の機能をチェックする簡単な方法があります。「バ」「タ」「カ」の3つの音を発音してみよう。いずれも食べるための筋肉と関連しているので、発音しにくい音がある場合は歯医者さんに相談しましょう。

【バタカラ体操でトレーニング】

「バタカ」は口の機能を鍛えるときにも、利用できます。舌を大きく動かす「ワ」を加えて、大きな声で「バタカラ」をくり返します。

バ、タ、カ、ラ



2020
JANUARY

1

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



新年に歯の長寿を願う

2

FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 恵比寿の日	25	26	27	28	29



できていますか？ 歯ぐきのケア

歯の豆知識

歯周病は全身をむしばむ

歯を支える歯ぐきや骨が、歯周病菌に感染して起こる病気が歯周病です。最初は歯ぐきの軽い炎症から始まり、進行すると歯肉や骨が壊されて、ついには歯が抜け落ちてしまいます。歯周病は歯を失う最も大きな原因であり、これだけでも十分用心すべき病気ですが、歯周病の脅威は口内だけに止まりません。歯周病菌は、血管を透って全身に拡散し様々な問題を引き起こします。脳卒中や心臓病の原因になったり、糖尿病を悪化させたり、気管支炎や肺炎の原因になることもあります。たかが歯ぐきの「はれ」と侮ってはいけません。



歯の豆知識

歯周病になりやすい生活

- ×歯磨きをきちんとしない
口の中に住みついている歯周病菌が原因なので、歯磨きによって取り除くのが基本です。
- ×疲労や睡眠不足
病原菌への免疫力の低下を招くので、歯周病が悪化しやすい状態になります。
- ×タバコを吸っている
タバコは毛細血管を収縮させて歯ぐきの血流を悪くし、抵抗力を低下させます。
- ×肉食をよくする
だらだらとした肉食は歯周病菌に栄養を与え続けることになり、増殖を促します。



2020
MARCH

3

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 お盆の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



本当に怖いのは歯周病

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 土曜日の日
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 お盆の日	30		

身体だけでなく歯にも健康診断を

歯の豆知識

歯科健診を受ける人が増加

定期的に歯科健診を受診する人は年々増加してきました。それでも、過半数を超える程度であり、内科的な定期健診や人間ドックの受診率にはまだまだ及びません。痛くなってから歯医者さんに駆け込んだのでは、費用も治療期間の負担も大きくなってしまいます。

これからは、痛くなる前に歯の健診を受けましょう。自分では早期の発見が難しい虫歯や歯周病のチェックはもちろん、歯垢の磨き残しを調べたり、正しいブラッシング方法も指導してもらえます。歯石の除去や、簡単な治療なら、その場で済みます。ことも可能です。



歯の豆知識

歯科健診用語の基礎知識

歯医者さんでは普段なじみのない用語もよく使われます。歯科の専門用語を少し知っておくと、歯医者さんとの会話もスムーズです。

[A~E, 1~8] アルファベットは乳歯、数字は永久歯を表します。Bは親知らずです。

[C0, C1, C2...]

Cは虫歯を表し、数字は進行状況。数字が大きいほど悪い虫歯です。



【歯周ポケット】 歯と歯ぐきの間の溝を歯周ポケットと呼び、専用の器具で測って深さが4mm以上あると歯周炎と診断されます。
【フラーク】 歯垢ともいい、細菌が作る粘着性の物質です。放置すると歯石になります。

2020
MAY

5

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



歯医者さんと歯を守ろう

6

JUNE

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 祝日(祝日)	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				



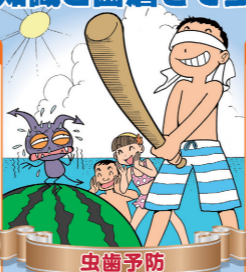
正しい知識と歯磨きで虫歯を撃退

歯の豆知識

虫歯予防は正しい知識から

誰もが、虫歯で痛い思いはしたくないもの。それでもいつの間にかできてしまう虫歯を防ぐためには、正しい虫歯の知識と毎日の歯磨きが欠かせません。虫歯は、口の中にある虫歯菌が食べ物の糖分を分解して酸をつくり、その酸が歯を溶かすことで起こります。

虫歯菌は、ネバネバした物質を出して歯垢（プラーク）をつくり、歯にくっついて増殖します。虫歯にならないためには、この歯垢を速やかに除去することが重要です。歯磨きでは食べかすだけでなく、歯の裏やすき間にへばりついた歯垢も取り除く必要があります。



歯の豆知識

えっ! 動物も虫歯になる?

痛い虫歯で苦しむのは、人間だけではないようです。動物も人間も歯を構成する成分に大きな違いはないので、場合によっては動物も虫歯にかかってしまう可能性があります。野生の動物は、糖分の多い食物をあまり食べないので、歯磨きをしなくてもめったに虫歯にはなりません。ところが、ペットや動物園の動物は、人間からお菓子をもったり、やわらかい物を食べることで虫歯や歯周病になることがあります。動物園では定期的にチェックや手入れをしますが、大型動物が虫歯になると治療は大変です。お宅のペットは大丈夫ですか?



2020
JULY

7

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 あひの日	24 スゴウの日	25
26	27	28	29	30	31	



痛い思いは、もういりりり

8

AUGUST

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



歯を守って噛む、噛んで歯を守る

噛むの豆知識

噛むことと口内健康の関係

歯や歯ぐきに問題があると、噛みづらくなるのですぐわかります。一方で、噛むことが大切な歯を守っているという事実は、あまり意識されません。しかし、噛むことは、口内の健康と密接に関わっているのです。

噛む最大の効果は、唾液の分泌です。虫歯は虫歯菌がつくる酸が歯を溶かす現象です。唾液はこの酸を中和し、虫歯菌の活動を抑えます。また、歯の表面では、食事などで日常的にミネラル分が溶け出していますが、唾液を通じてミネラル分が戻され、修復が行われます。唾液が、日夜歯を守っているのです。



噛む効果

噛むの豆知識

全身を元気にする噛む効果

噛む効果は、歯を守り口内の健康を維持するだけではありません。全身の健康や、心の状態にまで大きな影響を与えています。よく噛むことで消化が促進され、胃腸を助けます。また、噛んで顎の筋肉を動かすと脳にも良い影響があります。満腹中枢を刺激して食べ過ぎを抑えたり、脳細胞のはたらきを活性化して認知症の予防にもつながります。さらに、唾液中の酵素には発ガン物質の作用を抑える効果もあるといわれています。

成長期の子どもでは、口の筋肉が発達して発音をはっきりしたり、表情が豊かになります。



2020 SEPTEMBER 9

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 敬老の日	22 敬老の日	23	24	25	26
27	28	29	30			



噛んで育む、お口の健康

10 OCTOBER

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



虫歯にも歯周病にもブラッシング

歯の豆知識

歯を守る基本のブラッシング

虫歯も歯周病も、原因となる病原菌は歯垢（プラーク）の中に潜んでいます。そのため、ブラッシングによって歯垢をしっかりと除去するのが、最も確実で効果的な予防法です。

歯垢のたまりやすい場所を徹く

歯の表面だけでは不十分。歯垢のたまりやすい3大ポイント ①歯と歯の間 ②歯と歯ぐきの境目 ③歯茎の溝を意識して磨きましょう。

基本のブラッシングテクニック

毛先を歯に垂直に当てる「スクラッピング法」と、歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当てる「バス法」を場所によって使い分けましょう。

●スクラッピング法



●バス法



歯の豆知識

歯周病をケアする磨き方

歯周病の不安がある方や、既に歯周病になってしまった方には、基本の磨き方に加えて、歯ぐきのケアを意識した磨き方が必要です。

回数より1回の歯磨きを丁寧に

毎食後磨くのが理想的ですが、毎回時間をかけて磨くのは現実的ではありません。歯周病予防の観点からは、1日のうち1回は、たっぷり時間をかけて丁寧に磨くのがお勧めです。

歯ぐきを傷つけないブラッシングを力まかせにゴシゴシ磨くのはNGです。特に、歯周病になっている方は、歯医者に相談した上で適切な力加減で磨きましょう。



2020 NOVEMBER 11

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



歯ブラシを最強の武器に

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		