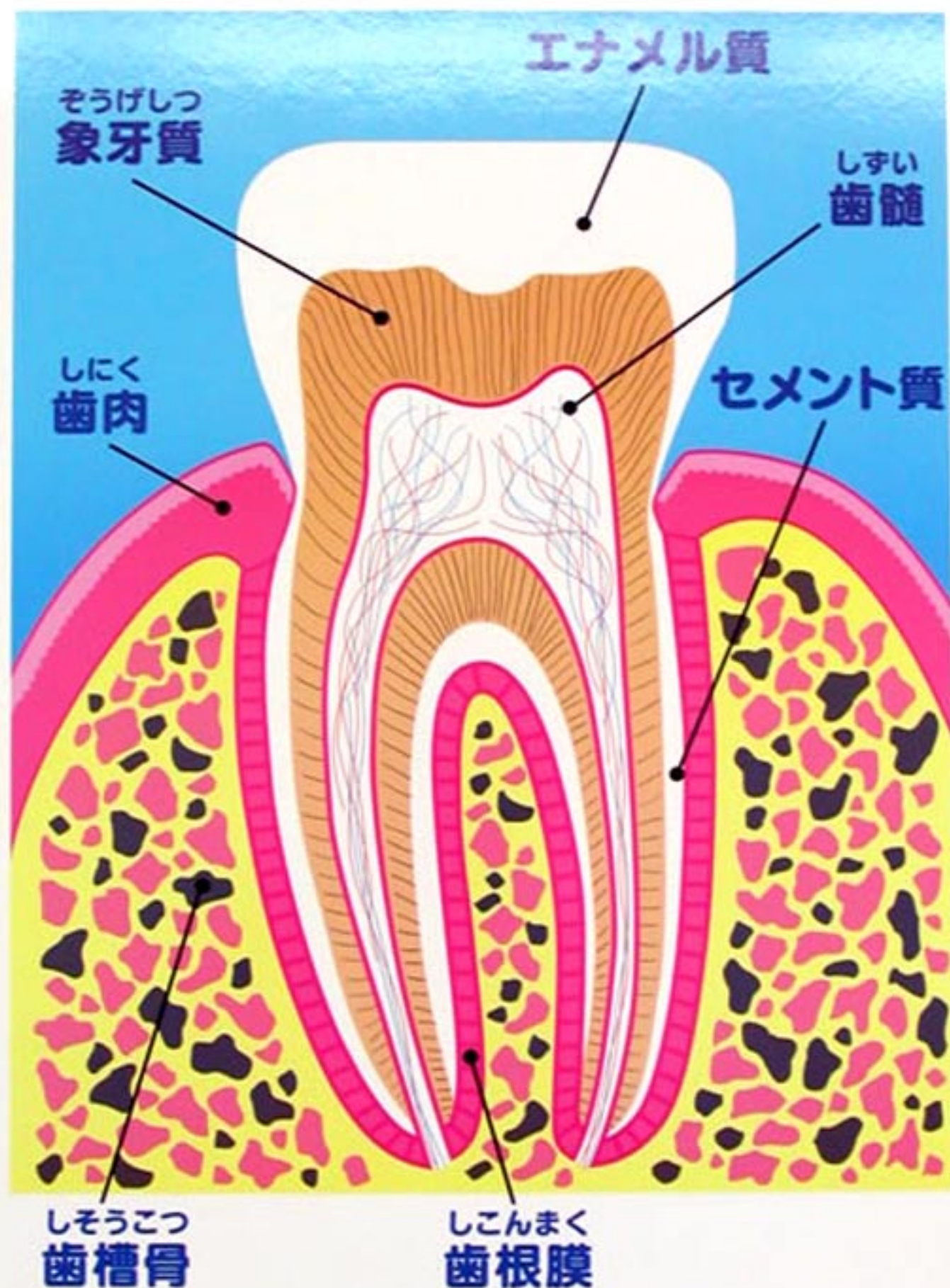


歯と歯周組織



噛むことの効用

よく噛んで、歯と体の健康づくり



噛む習慣を養うためのステップ

- 1ステップ 乳児期**
●母乳を吸わせることで口をきたえる
- 2ステップ 離乳期**
●普通食の中から選んで噛むトレーニングをさせる
- 3ステップ 幼児期**
●噛みごたえのあるものを与える

- 噛みごたえのある食物を一口20~30回以上噛みましょう
- よく噛むことで唾液の分泌が良くなり、プラーク（歯垢）を減らします



むし歯の原因



ミュータンス菌など
(お口の中にいるむし歯菌)



食べ物の中の糖質



デキストラン

ネバネバしたデキストラン
をつくります

歯垢・プラーク

歯垢の形成

歯垢となって
歯の表面にく
っつきます



脱灰

酸を発生して
歯を溶かしは
じめます

むし歯
むし歯が
できます



むし歯の予防

1 食べたら歯を
みがきましょう



2 おやつは、時間を
決めてほどほどに

3 バランスのとれた
食事で丈夫な歯を
つくりましょう



4 半年に一度は定期健診
を受け、早期発見、早期
治療に心がけましょう



5 予防処置
歯の質を強くする“フッ化物塗布”や奥歯の溝をうめる
“シーラント”などで、むし歯になりにくくすることが
できます。
くわしくは、歯科医院にご相談ください。

歯周病の原因

局所的な原因

- **歯垢(プラーク)、歯石**
歯肉が不潔になり、刺激される



- **不良習癖**
歯ぎしり…歯肉に負担がかかる
口呼吸…歯肉が乾燥して血行が悪くなる



- **歯列不正**
歯根膜や歯槽骨(歯を支えている組織や骨)に過剰に負担がかかり、また、清掃不十分になりやすい



- **不適合補綴物**
清掃不十分になりやすい



全身的原因

- **栄養のアンバランス** ● **ホルモンの異常**
- **全身疾患(高血圧、糖尿病など)**
- **遺伝性のもの** ● **血液疾患**

歯周病の予防

歯ぐきの健康をチェックしてみましょう。



チェック項目がみられたら、早めに歯科医の検診を受けましょう。早期発見・早期治療が大切です。

歯周病予防のポイント

1. 大切なのはブラッシングでプラーク(歯垢)を除くこと



2. マッサージやブラッシングで歯ぐきの血行をよくする

3. 噛みごたえのあるものをよく噛んで食べる

4. 歯ぎしりを直す



5. 定期的に歯石を取る

6. 栄養のバランスを心がけ甘いものはひかえる



はちまるにいまる

《めざそう!!「8020」…… 80歳になっても自分の歯を20本以上持とう。》