

# 11月8日は「いい歯の日」です。

－ 健康は食から口から元気から！！ －

1989年に厚生労働省と日本歯科医師会が「8020運動」を提唱しました。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。その理由は智歯（親知らず）を除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば食物を噛み砕くことができ、美味しく食べられるからです。

## 歯みがき7つのアドバイス

1. 歯ブラシはペングリップに持って小刻みに軽く磨きます。
2. 歯ブラシの毛先が、歯と歯の間、歯と歯肉の境目に当たるように磨きましょう。
3. 歯ブラシの交換目安は1か月です。
4. 歯の重なったところや奥歯の汚れを綺麗にします。
5. デンタルフロス、糸ようじは、歯磨き後の仕上げの必需品です。
6. 歯間ブラシは、40歳代以降の方に適しています。
7. 薬用洗口剤は、舌や咽頭のお口全体に付着する細菌を除去します。

## むし歯の予防と対策

むし歯の原因は歯垢(プラーク)です。歯垢の中に含まれるむし歯菌が酸をつくり、この酸が歯のエナメル質を溶かしてむし歯となります。

### 歯垢除去

むし歯予防で大切なのは、むし歯菌の住みかである歯垢をしっかりと取り除くこと。

毎日の歯磨きが欠かせません。

### フッ素でむし歯に負けない強い歯を

フッ素には、歯の脱灰を抑え再石灰化促進する作用があります。

### 脱灰

むし歯菌が糖분을分解し、酸を作ります。酸がカルシウムのミネラル成分を溶かしてしまいます。

## 歯周病はバイオフィームによる感染症

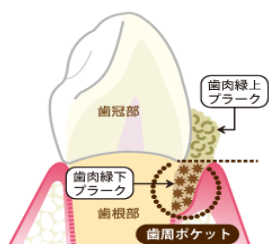
### バイオフィームとは？

バイオフィームとは「細菌が集まってできたヌルヌルネバネバの塊」のことです。

歯と歯肉の堺目についた汚れ(歯垢＝プラーク)が歯と歯肉の間に入り込み、バイオフィームを作って強い毒素を出し、歯肉を攻撃します。

**歯周病**は歯肉や歯を支える骨などに炎症がおき、徐々に破壊されていく病気です。

歯周ポケット内のバイオフィーム



ポケットの内部でバイオフィームが増殖すると、歯肉の炎症は拡大します。

## よく噛むことのメリット

### 肥満を予防

満腹感を得られるので、食べすぎの防止になります。内臓脂肪を燃焼し、無理なくやせます。

### 唾液の分泌

大量の唾液が細菌を洗い流し、虫歯・歯周病を予防します。消化酵素アミラーゼがでんぷんを分解し、消化吸収を助けます。

### 脳が活性化

脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力などが高まります。



ひと口30回以上噛んで食べましょう。