



11月8日は『いい歯の日』



日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を推進しています。その「8020運動」の一環として、11月8日を「いい歯の日」と設定しました。

気になりますか？歯並び

正しいかみあわせで何でも美味しく食べられることは健康の基本です。そして、きれいな歯並びで大きく口を開いて笑うことは、心を豊かにし、周りを明るくします。歯がデコボコしていたり、上下できちんとかみ合っていないと、食べ物をうまくかむことができません。歯磨きの時に、磨き残しも多くなるため、ムシ歯や歯槽膿漏、口臭の原因ともなります。また、自然に、楽に、噛めなくなるとアゴの関節にも悪い影響が出たり、食べ物を飲み込む時の舌やのどの動きにも異常が出ます。そして将来、歳をとって入れ歯を使うようになった時、歯がはえていた骨の部分にズレが残っていると、何度作り直しても、いい入れ歯が作れなくなってしまいます。また、人によっては、歯ならびが悪いことでコンプレックスを抱いたり、発音に支障があったりと、コミュニケーションに不都合を生じることもあります。

歯ならびやかみ合わせが気になったら、矯正歯科専門の歯科医院や大学附属病院の矯正歯科に相談してみましょう。



定期健診も忘れずに！

よく噛むことのメリット

肥満の予防

満腹感を得られるので、食べ過ぎの防止になります。

唾液の分泌

大量の唾液が細菌を洗い流し、むし歯・歯周病を予防します。でんぷんを分解し、消化吸収を助けます。味覚が敏感になり、食べ物の味がよくわかるようになります。

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。

明るい表情

咀嚼やく筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きします。

あごの位置が安定する

正しい姿勢が保てる

肩こり、腰痛、膝痛が起こりにくく！



両側でバランスよく噛んでいると…