

歯周病予防の食事

健康情報発信

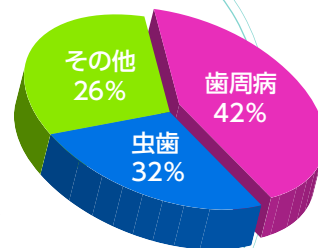
社会福祉法人
財団法人 済生会熊本病院 予防医療センター

歯を失う原因

歯には食べ物を噛む、発音を助ける、顔の形を整える、健康を助けるなどのはたらきがあります。

歯を失う主な原因は**歯周病**と**虫歯**です。歯周病は痛みなど自覚症状がなく静かに進行するため、かなり進行してしまってから気付くことも多く、**成人(35歳以上)の80%前後**が歯周病にかかっていると報告されています(平成23年度歯科実態調査)。

永久歯の抜歯原因調査より



n=7,499

平成17年度
8020推進財団調査

歯周病のセルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間に、ものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿み(うみ)が出たことがある



【判定】

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1~2個 ✓

歯周病の可能性がります。歯みがきの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。

チェックが3~5個 ✓✓✓

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



歯周病を予防するための食事



よく噛んで食べる



かたいものを食べる

最近では、インスタント食品やファストフード、麺類などの柔らかい物を好んで食べる傾向にあるため、噛む回数が減り歯周病になる人が多いといわれています。よく噛んで食べるほど唾液の分泌量が増え、細菌を洗い流してくれるため歯周病予防に効果的です。さらに、硬い物を食べる事によって、食べ物自体が歯をこすり、自浄作用で口内の汚れが落ちやすくなります。



【手軽に食べられるオススメ食材】

野菜スティック(きゅうり、人参、大根など)、大豆、りんご、するめ、いりこ など



済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています
http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html