

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村・川井村

第10号

8020運動20周年

食生活への影響

おいしくかむためには何本の歯が必要ですか



(新庄らの調査による1985~86年)

ハチ・マル・ニイ・マル運動は、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。



少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくたぐくことができ、おいしく食べられます。

8020達成者インタビュー



遠藤 信夫さん(82歳・岩泉町)
現役の岩泉駅長

元気で活躍中

昨年度は「健康優良者8020」表彰おめでとうございます。

Q) 遠藤さんは28本(健康な歯18本・治療済み10本)歯が残っていますが、28本歯があればどんないいことがありますか?

遠藤さん) 同世代の方々と一緒に食事をした時、漬け物でも何でも食べられて、うらやましがられるなあ。

Q) 歯を健康に保つために心がけていることがありますか?

遠藤さん) 特別に心がけていないが、スルメとか干しぐりとかの昔の固いとうもろこし等、小さい頃から噛んで噛んで食べるのが好きだった。

今の人達は固いものがにがてのようだな。

それと、何となくとも歯科の定期健診の連絡が入るので、まじめに1年に1回は歯医者に行くことかな。

Q) とってもお元気ですが、健康の秘訣を教えてください。

遠藤さん) 仕事や役もそうだが、あらゆるものに責任をもつ心がまえが大切で、それが健康の秘訣と思っている。

Q) 夢は何ですか

遠藤さん) 今まで仕事(岩泉駅長)の関係で、職場を離れることができなかった。これまで、家内と一緒に旅行もしたことがなかったので、そのうち2人で旅行したいなあ。

◎「よく噛む」ということは、とても大切です。ものをよく噛むことによって唾液が^{たえき}よく出るようになり、食べ物の消化を助けたり、お口の中の環境をよりよく保ちます。また、ものを噛むという運動による刺激は、脳の働きを活発にし老化防止にもなります。

◎定期検診を受けることは、とても重要です。何の症状がなくても歯科医院に行ってお口の中を定期的に点検することで、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療、ひいては予防につながります。また歯みがきの仕方や食生活等についてのアドバイスも受けられます。

● **かかりつけの歯科医院をもちましょう。**

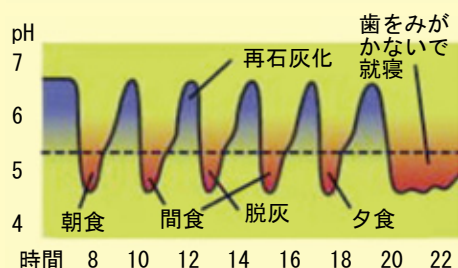
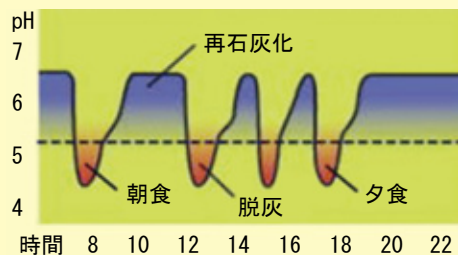
● **お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!**



おじいちゃん、おばあちゃん、お願い!! かわいい孫も8020目指して、ピカリッ歯



砂糖が口の中に留まる時間が長いほど、むし菌になりやすくなります。だらだらと甘い物を食べたり、ジュースやスポーツ飲料を水代わりに飲んでいたりすると、むし菌になりやすくなります。また、飴やガムなど、砂糖が口の中に長時間留まる食べ物も注意が必要です。そして、食べたらずくに歯をみがくことも大切です。



食事をするたびに脱灰(歯が溶ける)はおきますが、決められた時間に食事や間食を摂り、きちんと歯みがきができていいると、むし菌が酸をつくる時間は少なくなり、脱灰も限られたものになります。また、再石灰化(歯が再び固くなる)する時間も十分にあるために、歯は修復され、むし菌にはなりません。

だらだら食べたり、飲み続けたり、歯みがきがきちんとできていないと、むし菌は酸をつくり続けて脱灰は進み、再石灰化する時間がなくなってむし菌になっていきます。

※pH(ピーエッチ) ; pH7が中性、pH7以上がアルカリ性、pH7以下が酸性です。歯はpH5.5以下になると溶け始めます(脱灰)。

ワンポイントアドバイス

歯磨き粉の選び方

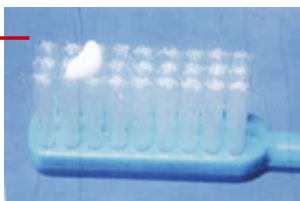
歯磨き粉は、目的に合わせて選びましょう!

歯がしみる!!

- ・知覚過敏用
- ・むし菌用

口臭がある!! お口がネバつく!!

- ・むし菌用
- ・歯周病用



歯肉から出血する!!

- ・歯周病用

歯を白くしたい!!

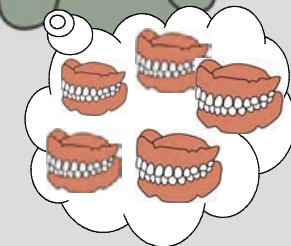
- ・研磨剤を含む歯磨き粉

入れ歯の調整は大切です

せっかく入れてもらった
ども、この入れ歯も痛くて、
痛くて、使えなかった。



((



調整しない入れ歯を、
いっぱい持っている



新しい入れ歯は、すぐにピッタリ合うわけはありません。何回か調整をして、しつくりくる入れ歯になるのです。
そのためにも、入れ歯が入ってから何回かは調整に通いましょうネ。

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。