

歯磨きは、起床時と就寝前に...



国は、「骨太の方針(2022)」の一環として3~5年後を目途に「国民皆歯科検診」を盛り込みました。健全な歯を残して、寝たきりや認知症などを予防し、医療・介護費を減らすためです。このように現在、「口腔から全身へ」という新しい視点における健康寿命の延伸が注目されています。

いつ歯を磨いていますか？

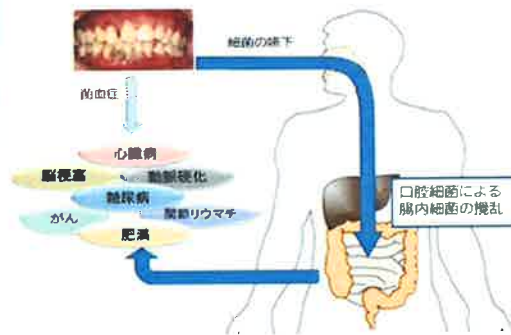
今から60年前(1960年頃)に食後3分以内に3分、一日3回歯を磨く3・3・3運動がありました。当時は歯周病菌が発見される前で、未だ菌の出す硫化水素などの毒素と分かっていませんでした。この菌や毒素にまみれた唾液は起床時に飽和状態になり、その唾液を飲み込むと胃酸に負けず、腸に至ります。そして腸から吸収されて血管を通して全身臓器に移行します。そのため、歯磨きは朝食後でなく起床時となります。一日に2回の歯磨きであれば、「起床時」と「就寝前」に行うのがいいのです。

唾液の役割・増やし方を知っていますか？

唾液は、一日に1~1.5分分泌されます。その働きはアミラーゼなどの消化酵素、ペルオキシダーゼなどの殺菌作用、酸を中和する緩衝能、細

菌繁殖の抑制と、毒素を希釈する作用があります。

唾液を増やすには、食物をよく噛むことで唾液腺を刺激します。また、梅干しや黒酢、レモンなどの摂取、キシリトールガムを食後に舂めることや舌回し運動、唾液腺のマッサージがあります。唾液成分の99.5%は水分です。で、食事以外に800~1000mlの水分摂取も欠かせません。



口腔から全身疾患へ

何のために歯を磨くのでしょうか？

食べカス除去や、口臭や虫歯予防のためでしょうか？もちろんそれらも大切ですが、歯周病菌の毒素による全身疾患を予防する事や脾臓・舌・大腸がんの発因子の除去と

して注目を浴びています。さらに、誤嚥性肺炎や心臓病、脳梗塞、糖尿病、骨粗鬆症などとの関連が次々と報告されています。近年発見された「ロイテリ菌」は、虫歯や歯周病菌の繁殖を抑える菌として、タブレットが発売されています。

食後の口腔衛生上の注意は何でしょうか？

どうしても食後は食べカスが残りやすいので、お茶や水で口をすすいで下さい。さらに、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシがあります。が、歯肉を痛めないように注意しましょう。

電動歯ブラシは、唾液を利用した音波水流で歯垢を落とす優れたものです。

歯磨きは何のようにつすればいいですか？

歯表面を白くするだけではなく、各歯間や歯茎部、噛み合わせの溝の汚れを取るため歯の一本一本を約20秒程度磨いて下さい。一度の歯磨き時間は、3~5分程度が適当だと言われています。使用後の「歯ブラシ」は水気を切って保管し、月一回は交換しましょう。

歯周ポケットはいつ

歯と歯茎の溝を歯周ポケットと呼びます。そこに汚れが溜まり歯垢や歯石ができ、歯周病菌や虫歯菌など嫌気性菌の一番の発生源になります。健康な方は深さ3mm以内ですが、6mmを超えると歯槽骨の萎縮が進んで、歯の浮いた感じがグラつきが現れます。

大人の歯には、被せ物や磨きすぎによる歯根部の「根面う蝕」があります。80歳で20本の歯を保つ8020運動によって、自分の歯を維持する高齢者が多くなりました。しかし歯がある分、高齢者の歯周病患者も増加しています。それだけ歯の管理が迫られる時代です。

歯の不調は口腔虚弱に

つながります！

高齢者の食事中のむせや食べこぼしに始まる「口腔の虚弱(オーラルフレイル)」が問題になっていきますが、その原因は歯周病や虫歯、破折です。食品の偏りで食欲低下をきたし、体重減少や全身の筋萎縮が生じ、最終的に介護を要します。人生を健康寿命で全うするには、まず口腔の養生からです。