



歯っぴー通信



2024年
8月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

歯の為に、良い生活習慣を身につけましょう

8月1日は「歯が命の日」です。以前、「芸能人は歯が命」というキャッチコピーが話題となりましたが、芸能人じゃなくても、歯が命です。歯周病は「国民病」と称されるほど罹患率が高く、30代で3割、40代になると半数の人が進行した歯周病であるとされています。炎症が軽い段階の歯肉炎まで含めれば、40代の約8割が歯周病です。このように罹かる患者も多く、よく知られている病気ではあるものの、たかが口の中のことと侮ってはいけません。歯周病は、歯を失う原因のトップであり、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などの命に関わる病気の引き金になることも分かっています。そんな恐ろしい歯周病ですが、歯磨きをしないことだけが歯周病になる原因ではありません。実は日常生活にも、歯周病になるリスクを高める行為があるのです。

歯を悪くしてしまう生活習慣

- ☑ 「歯磨きをしないで寝てしまう」
- ☑ 「タバコを吸う」
- ☑ 「砂糖入りの飴やガムなどをよく食べる」
- ☑ 「酸っぱいもの、炭酸飲料をよく摂取する」
- ☑ 「口呼吸をしている」
- ☑ 「深酒をすることが多い」
- ☑ 「間食をする」
- ☑ 「砂糖入りの飲み物をよく飲む」
- ☑ 「歯ぎしりをする」
- ☑ 「歯医者には悪くなってからでないと行かない」



歯を悪くしないための生活習慣

歯を悪くしないためには、生活習慣の上で次のことに注意しましょう。

食生活における注意

- ◆ 間食をなるべく控える
- ◆ 糖分の摂り過ぎに注意する
- ◆ 寝る前に食べない
- ◆ 柔らかいものばかり食べない
- ◆ 酸性食品の摂りすぎに注意する



嗜好品における注意

- ◆ タバコを極力吸わない
- ◆ アルコールの摂り方に気をつける

歯磨きをする上での注意

- ◆ 1日2回以上は歯を磨く
- ◆ ポイントを押さえた磨き方をする

その他

- ◆ 口呼吸より鼻呼吸をする
- ◆ ストレスを溜め過ぎない
- ◆ 歯ぎしり対策をする
- ◆ 歯科医院で定期的なケアを受ける



快適な暮らしをもたらすために

ちょっとした生活習慣を変えるだけで、虫歯を防ぐことができます。今日から虫歯予防の生活習慣をはじめませんか。

歯に良い食べ物とは？

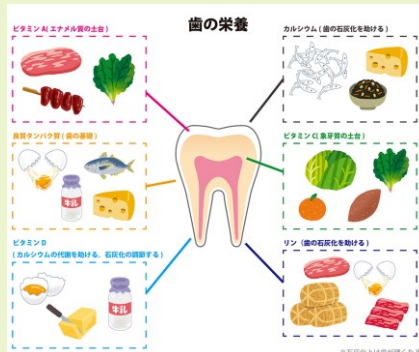
「健康な歯の維持」は人生を健やかに過ごすために必要不可欠です。丈夫で健康な歯を保つためには、必要な栄養素を含む食品をバランスよく摂取することが大切なのです。

健康な歯を保つために必要な栄養素として、主に「**カルシウム**」、「**タンパク質**」、「**ビタミンA・C・D**」が挙げられます。

カルシウム：歯の表面の硬い**エナメル質**をつります
ヨーグルト、チーズ、高野豆腐、ひじき、小魚、キャベツなど

タンパク質：エナメル質の内側にある**象牙質**をつくります
肉、魚介類、大豆、卵、牛乳など

ビタミンA・C・D：エナメル質や象牙質を**良質なものにする働き**があります
ビタミンA：かぼちゃ、ほうれんそう、レバー、にんじん、うなぎ、わかめ
ビタミンC：焼きのり、小松菜、じゃがいも、ピーマン、ブロッコリー、みかん
ビタミンD：干しシイタケ、しめじ、さんま、鮭



本日ご紹介した栄養素を含む食材を食べることはもちろん効果的ですが、これらを食事に取り入れるだけでは予防として不十分です。日々のセルフケアに加えプロによる定期的な検診・クリーニングを取り入れて歯の健康を保ちましょう！次回は、フッ素が含まれる食べ物についてです！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください